

Guía de seguridad alimentaria en casa

Desde la mesa de nuestra cocina, se puede seguir una pequeña guía con el fin de mejorar la manipulación y conservación de los alimentos en casa, dos factores clave para minimizar el riesgo de intoxicaciones alimentarias

La seguridad alimentaria es un factor clave para que los nutrientes puedan ejercer sus correctas funciones en el cuerpo. Los alimentos que se consumen a diario superan estrictos controles de calidad que garantizan su inocuidad. El desarrollo de la tecnología alimentaria en las últimas décadas ha sido exponencial y, gracias a ello, los alimentos son garantía de calidad y seguridad. Sin embargo, el riesgo cero no existe.

Los cambios de tendencias del consumidor y del estilo de vida de la sociedad actual son factores de riesgo que favorecen las temidas toxiinfecciones alimentarias. Los patógenos son todavía, a día de hoy, el mayor problema de ciencia de la alimentación. El consumo masivo de alimentos, productos con un

proceso complejo de elaboración o una mala conservación y manipulación en casa son los principales factores que potencian las infecciones alimentarias. En este sentido, si bien no todo está al alcance del consumidor en cuestión de prevención, sí puede responsabilizarse cuando el alimento ya está en casa.

Los sensibles

└ **Leche y derivados.** Una vez abierto el envase, la leche y los derivados (yogures, nata, cremas...) deben conservarse siempre en refrigeración.

└ **Carne y pescado.** Debe evitarse su consumo crudo o muy poco cocinado y conservarse siempre en refrigeración. La carne picada debe consumirse el mismo día en que se pique. En cuanto al pescado, para comprobar que sea fresco, debe tener un olor agradable, tacto suave, con un color uniforme, ojos esféricos y brillantes, piel tensa, escamas adheridas y cuerpo rígido y elástico. El pescado debe eviscerarse tan rápido como sea posible, ya que es una gran fuente de patógenos.

└ **Aceites.** No deben mezclarse los aceites de distintos tipos (oliva y girasol, entre otros) en la elaboración de los alimentos. Tampoco debería reutilizarse más de tres veces, cuatro como máximo, y se ha de desechar después en el contenedor específico para reci-

clarlo. El aceite debe conservarse en un recipiente bien tapado y a temperatura ambiente.

└ **Harina, pan y pastelería.** La harina debe almacenarse en lugares frescos y secos. Es un alimento que difícilmente puede contaminarse, siempre y cuando se conserve de forma adecuada. El pan y los alimentos de pastelería (cruasáns, ensaimadas, bollos, magdalenas) deben manipularse con las manos limpias, ya que después estos alimentos ni se lavan ni se cocinan. No hay que utilizar papel usado o papel de periódicos o revistas para envolver el pan, sino papel destinado para ello.

└ **Frutas y hortalizas.** Los vegetales que se consumen crudos deben lavarse. Para ello, es recomendable sumergirlos en desinfectante apto para alimentos durante unos pocos minutos (de tres a cinco). Las frutas deben lavarse siempre, se consuman con piel o sin piel. Deben limpiarse con un chorro de agua y frotarse con la mano, sin prolongar el tiempo de lavado, ya que las vitaminas hidrosolubles pueden perderse. Los zumos de fruta naturales deben prepararse justo antes de su consumo.

└ **Agua y hielo.** El agua debe ser siempre potable para elaborar comidas, lavar alimentos o utensilios. El hielo debe elaborarse con agua potable y, si se pica o se trocea, nunca tocarlo con las manos.

➤ www.consumer.es



Alimentos de alto riesgo



Mayonesa casera

- └ Prepararla con la mínima antelación, ya que es un alimento muy susceptible a la contaminación.
- └ Conservarla siempre en refrigeración a un mínimo de 8° C.
- └ No conservarla durante más de 24 horas.
- └ Si se añade a otros alimentos como aderezo, es preferible que estén fríos ya que, de lo contrario, aumenta la temperatura de la mayonesa y puede favorecer el crecimiento de microorganismos.



Tortilla

- └ Debe elaborarse con huevos frescos, con buen aspecto externo y sin roturas en la cáscara.
- └ La temperatura de cocción debe ser de unos 70° C durante un mínimo de dos minutos.
- └ Evitar consumirla cruda o muy poco hecha.
- └ Debe tomarse después de su elaboración, en caso contrario, mantener siempre en refrigeración.



Ensaladas

- └ Deben conservarse en el frigorífico si no se consumen.
- └ Los ingredientes crudos deben estar bien desinfectados antes, ya que su mezcla con el resto de alimentos puede suponer un riesgo de contaminación patógena.
- └ Si la ensalada está condimentada, debe mantenerse en el frigorífico igual. Es preferible que la condimentación sea con ingredientes de baja acidez, como limón, vinagre o yogur.
- └ Evitar la conservación de ensaladas condimentadas con salsas a base de huevo o leche.



Nata y crema

- └ Conservar la nata siempre en el frigorífico hasta su consumo.
- └ En el caso de nata a granel, no hay que mezclar la de diferentes días y extremar las condiciones higiénicas de todos los utensilios utilizados.
- └ En caso de elaboración casera, dejar enfriar la crema un tiempo inferior a las dos horas y colocarla en recipientes pequeños y tapados herméticamente.