

2018

Manipulación de los alimentos



Marie Valle

Manipulación de alimentos

La alimentación es una de las necesidades básicas. Una persona bien alimentada es una persona que puede desempeñarse bien tanto en el trabajo como en el estudio. Es importante que se tome en consideración la edad de cada uno de los miembros de la familia y se brinde alimentación especial a los que, por su edad o condición, así lo requieran.

Antes de entrar a detalles sobre qué alimentos consumir, es importante conocer algunas reglas básicas de higiene y manipulación de alimentos que deben ser observadas.



¿Por qué es importante tomar en consideración estas reglas?

La alimentación está directamente relacionada con la nutrición y salud de nuestra familia. Puede suceder que estemos eligiendo los alimentos adecuados para tener una dieta balanceada, pero estemos poniendo en riesgo la salud de la familia, al no seguir procedimientos adecuados para manipular los alimentos.

Las organizaciones sanitarias han establecido, como una de sus prioridades, educar a las personas en tareas sencillas que permiten evitar enfermedades y/o intoxicaciones, derivadas de la incorrecta selección, conservación, manipulación y preparación de los alimentos.



Existen varias bacterias que proliferan en alimentos contaminados y que provocan infecciones que pueden llegar a ser graves en las personas que los consumen. Entre ellas se puede mencionar la salmonella, escherichia coli y campylobacter. Estas bacterias provocan enfermedades que incluso pueden llegar a ser mortales.

La realidad es que no basta con lavarnos las manos antes de comer, la seguridad debe estar presente en toda la cadena alimentaria. Cuando servimos los alimentos y estamos listos para consumirlos, nos encontramos al final de un proceso en donde la mayor contaminación se puede dar en la manipulación, la preparación y la forma en que conservamos los alimentos.

Vamos a analizar las medidas de seguridad durante la compra, la manipulación y conservación de los alimentos.

Compra

Existen lugares autorizados, con la licencia sanitaria correspondiente, para vender alimentos. Estos lugares han sido inspeccionados por las autoridades correspondientes y las personas que los atienden, tienen la obligación de hacerse exámenes, en forma periódica, para asegurarse de no padecer alguna enfermedad que pueda ser contagiosa.



A veces, hay lugares que venden los productos a un mejor precio, pero no están respaldados por las inspecciones sanitarias de las autoridades. Es mejor comprar a un precio un poco más elevado, que arriesgarse a comprar alimentos que no han sido manipulados en forma higiénica.



En los supermercados los productos deben estar etiquetados y en la etiqueta se indica el contenido calórico, los ingredientes usados, los componentes nutritivos de los alimentos, así como la fecha de empaque y de vencimiento. Es importante que observes la fecha de vencimiento, no compres productos vencidos, muchas veces esas tentadoras ofertas de “pague 1 y llévase 2” o precios demasiado

rebajados, deben ser analizadas detenidamente, porque se trata de productos que ya están vencidos y muy próximos a vencer. Si fuera este último caso y vas a consumir el producto en los próximos días, debes aprovechar la oferta, en caso contrario, es mejor pagar un poco más, que gastar lo ahorrado en médicos y medicinas para curarte de una enfermedad.

En los mercados no ocurre la misma situación, por eso, debes estar atento para buscar la licencia sanitaria que debe estar colgada en la pared, a la vista del cliente. Si en el lugar, no está expuesta la licencia sanitaria, piénsalo dos veces antes de comprar, ya que no está garantizado que los productos y las personas que los venden, estén libres de enfermedades.



Conservación

En los alimentos que vienen etiquetados debe de venir indicada la fecha de vencimiento o caducidad. No debes de consumir alimentos después de la fecha indicada en la etiqueta.



Hay alimentos que debes conservar bajo refrigeración. Lo primero es comprobar que tu refrigeradora esté funcionando correctamente. Si no tienes refrigeradora o no está funcionando bien, es necesario que consumas de inmediato los alimentos que requieren su conservación a temperaturas menores a la del medio ambiente.

La refrigeradora debe conservarse limpia, cuidar que no se llene de escarcha. Los alimentos no deben estar pegados unos contra otros, las frutas y verduras se colocan en los niveles inferiores, los lácteos y embutidos en los niveles más altos, las carnes en el congelador, a menos que vayas a consumirlas de inmediato.



Los alimentos deben estar en recipientes o envoltorios separados. La regla de oro: si lo descongelaste, te lo comes, no debes de congelarlo nuevamente.

Los huevos crudos y la carne de pollo son fuente de contaminación.



Los armarios en donde guardas los alimentos que no necesitan refrigeración, deben mantenerse limpios, ordenados, con los paquetes, envases y bolsas debidamente identificados con el nombre del producto que contienen y la fecha de expiración. Tener especial cuidado con que no entren en contacto con insectos y roedores que puedan contaminarlos.

No guardar en el mismo armario, productos de limpieza, insecticidas y productos alimenticios.



Tener especial cuidado en la ubicación y etiquetado de los venenos y productos químicos tóxicos. Nunca ponerlos al lado de la comida, deben estar correctamente etiquetados, de preferencia indicando que son de uso delicado.

Los botes de basura en donde se tiran los desechos deben de mantenerse limpios, deben tener tapadera, vaciarse y lavarse con frecuencia. Si tocas el bote de la basura para tirar algo, debes lavarte las manos después de hacerlo.

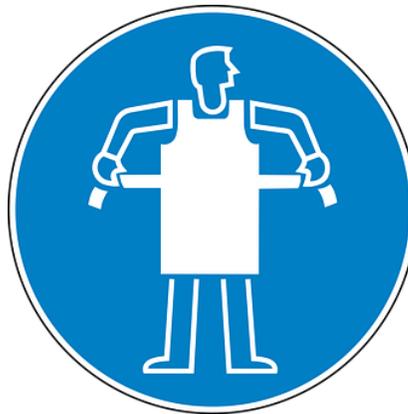
Manipulación

Definitivamente la regla número uno es lavarse frecuentemente las manos con agua y con jabón. El jabón debe echarse en las manos y antebrazos y enjuagarse con abundante agua.



En caso de heridas en las manos y antebrazos, utilizar guantes o algún protector impermeable.

Es conveniente usar ropa especial para cocinar, sin mangas que cuelguen o moñas que puedan incendiarse. Lo mejor es usar una gabacha o delantal. Tanto las gabachas y los paños de cocina deben impecables y lavarse con frecuencia.



También existe la opción de papel para limpieza de la cocina. Desde el punto de vista de higiene, opción, pero considerando el medio ambiente, lo mejor son los famosos paños que deben mantenerse impecables pues son fuente de contaminación.

las toallas de cocina. Desde el punto de vista de higiene, lo mejor son los famosos paños que deben mantenerse impecables pues son fuente de contaminación.

Antes de comer y de cocinar, las frutas y verduras deben de lavarse con abundante agua potable. Dependiendo del tipo de piel que tengan, deberá usarse un cepillo para que queden bien lavadas.

Es conveniente tener tablas para picar y cortar, específicas para cada tipo de alimento. Definitivamente la de la carne, debe ser diferente que la de las frutas y verduras.

La carne cruda y los huevos debe manipularse con mucho cuidado. Nunca deben mezclarse sus jugos con los alimentos como el pan o las verduras.

Antes y después de cocinar, todas las superficies deben estar limpias, conviene usar desinfectantes y jabón.



A continuación, las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud – OMS- para no sufrir intoxicaciones ni padecer enfermedades por inadecuada manipulación de los alimentos.

Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos de la Organización Mundial de la Salud:

- Lávese las manos antes de iniciar la preparación de los alimentos y con frecuencia mientras los está manipulando;
- Lávese las manos después de ir al baño;
- Lave y desinfecte las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos;
- Proteja los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales (perros, gatos...);
- Mantenga y conserve separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera;
- Utilice utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o los lave antes de volver a usarlos;
- Prepare los alimentos asegurándose de su cocción completa (superando los 70 grados en su zona central), en especial huevos, pollo, carnes y pescados., superando los 70 grados en su zona central;
- Recaliente completamente los alimentos superando de nuevo los 70 grados;
- No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

- Métalos en la nevera inmediatamente tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente;
- No guarde durante mucho tiempo los alimentos. Respete las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador;
 - No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Hágalo en la nevera;
 - Compre los alimentos en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad;
 - Lea atentamente y mantenga los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos.

La salud de la familia y por ende de la comunidad depende de la correcta manipulación de los alimentos. Las normas y reglas para hacerlo correctamente deben de ser divulgadas y todas las personas, sin importar su estrato social, deberían de conocerlas y ponerlas en práctica. Ahora que tú ya las conoces, tienes que involucrarte en una campaña para hacer que lleguen a todos los lugares y personas de tu comunidad.

