

Consejos para

# PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS



El consumo de **alimentos contaminados** puede causar perjuicios y alteraciones de la salud. Para prevenir este riesgo ofrecemos al lector una serie de consejos que confiamos le resulten de gran utilidad.



# CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SEGUROS

En **la cocina** hay que mantener siempre unas buenas condiciones de higiene, y evitar la presencia de insectos y otros animales.

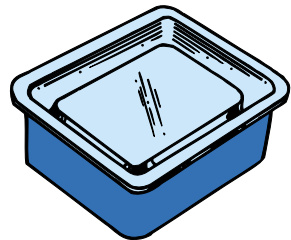
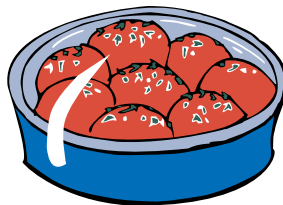


Los **productos de limpieza** hay que almacenarlos separados de los productos alimenticios a fin de evitar su contaminación, y no trasvasar su contenido a botellas u otros recipientes de uso alimentario, pues puede provocar accidentes por confusión.

Los **desperdicios de los alimentos** se descomponen rápidamente y son un foco de atracción de insectos y roedores; por este motivo hay que mantenerlos tapados y retirarlos diariamente.

Antes de utilizar los **alimentos envasados** comprobar su duración, pues si alguno sobrepasa la fecha indicada hay que desecharlo.

Para **conservar los alimentos**, emplear envases o recipientes de cocina tapados (con tapa, plato, papel aluminio o transparente,...), a fin de protegerlos de la oxidación-deshidratación y de la contaminación ambiental.

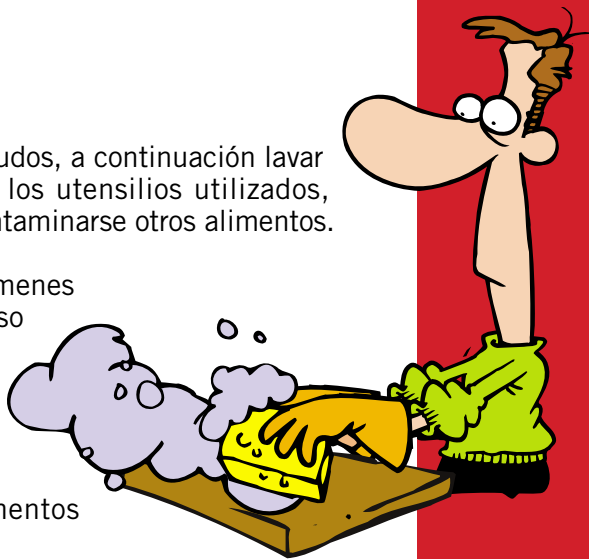


Para **calentar alimentos**, emplear recipientes apropiados. No se deben utilizar envases ni tapas de plástico, salvo que su etiqueta especifique este uso, pues en otro caso pueden pasar componentes del plástico al alimento.

Cuando se manipulen alimentos crudos, a continuación lavar bien las mesas, los recipientes y los utensilios utilizados, con el fin de evitar que puedan contaminarse otros alimentos.

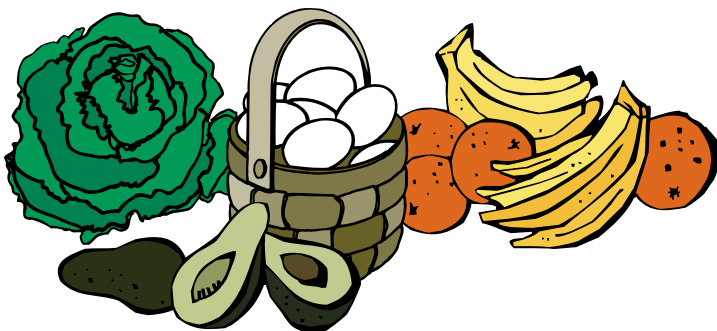
**Las manos** pueden transmitir gérmenes a los alimentos; por ello es preciso lavarse las manos con agua corriente y jabón:

- Al iniciar la preparación
- Después de ir al WC
- Después de manipular alimentos crudos
- Después de estornudar, tocar pañales, dinero, animales, basura... o realizar cualquier otra acción que pueda contaminar los alimentos.



Las comidas han de elaborarse **sin interrupciones** innecesarias, y sacando del frigorífico únicamente los ingredientes que se vayan a utilizar.

**Los alimentos frescos**, y en particular huevos, pescados, moluscos, hortalizas y frutas, pueden encontrarse contaminados de origen, por lo que si se consumen en crudo o poco cocinados, es necesario tomar precauciones:



- **Los alimentos elaborados con huevos crudos** (mayonesa casera,...), **escasamente cuajados** (tortillas,...), **o cocinados con poco calor** (salsa holandesa,...), pueden resultar contaminados por Salmonella, dado que esta bacteria se encuentra con cierta frecuencia en la cáscara del huevo, y el escaso calor aplicado no garantiza su destrucción.



Para reducir este peligro es importante elegir huevos frescos con la cáscara completamente limpia e íntegra, y efectuar su lavado-desinfección justo antes de romperlos. Para ello sumergir los huevos en agua con desinfectante (lejía apta para la desinfección del agua) un mínimo de 5 minutos, enjuagar con agua y secar la cáscara con papel de cocina. Nunca emplear para estos alimentos huevos sucios o manchados, ni siquiera con previo lavado, pues persiste el peligro de contaminación.

•En el **pescado fresco**, es frecuente la presencia de larvas del parásito anisakis, con forma de gusano blanquecino, el cual puede originar la enfermedad digestiva llamada anisakiosis (causada por larvas vivas), así como reacciones alérgicas (causada por larvas muertas); motivo por el cual es preciso limpiar muy bien la parte ventral del pescado.

Este parásito muere con el calor del cocinado y también con la congelación; por ello, cuando el pescado fresco se elabore para consumo en crudo (boquerones en vinagre, salmón marinado, anchoas caseras, ceviches,...), se aconseja su congelación a  $-18^{\circ}\text{C}$  durante 2 días.



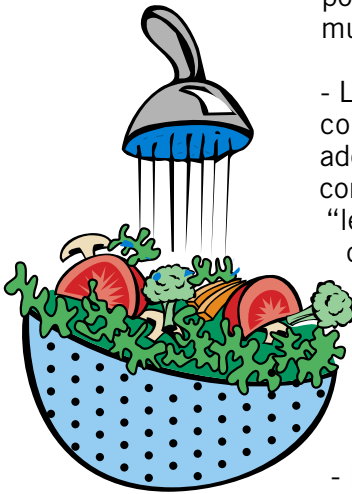
•**Los moluscos bivalvos vivos** (almejas, chirlas, mejillones, ostras, navajas, vieiras,...) filtran el agua y concentran en su cuerpo la contaminación del medio acuático; por lo que su consumo **en crudo o poco cocinados** implica mayor riesgo sanitario. No se deben comprar moluscos bivalvos directamente del marisqueo, ni a granel. En el comercio minorista se permite la venta fraccionada de envases no unitarios, siempre que la etiqueta del embalaje sea conservada por el comerciante minorista.

• **Las frutas y hortalizas frescas** suelen contener numerosos gérmenes procedentes de la tierra y del agua de riego, además de nitratos procedentes de los fertilizantes que se acumulan sobre todo en lechugas, espinacas, acelgas y repollos. Para eliminar o reducir estos contaminantes se recomienda:

- Eliminar las hojas externas, así como los troncos y nervios gruesos de las hojas, por ser las partes donde hay mayor acumulación de nitratos.

- Lavar los vegetales con abundante agua corriente. Para el consumo en **crudo**, además sumergirlos 15 minutos en agua con un desinfectante apropiado - por ej. "lejía apta para la desinfección del agua de bebida"- dosificado según indique el etiquetado, y aclarar con agua corriente. No conviene prolongar excesivamente el tiempo de remojo pues puede haber pérdida de vitaminas.

- Lavar las frutas antes de consumirlas. Para ello emplear una solución jabonosa, a fin de disolver los residuos de plaguicidas de la piel, y aclarar con abundante agua corriente. El lavado es recomendable incluso si se van a pelar, pues evita que se transfirieran con las manos y el cuchillo, estos residuos a la fruta pelada.



**El calor del cocinado destruye los gérmenes a partir de 65° C** -excepto los esporos\*- si bien cuanto mayor es la temperatura alcanzada, más rápida y efectiva es la destrucción; por este motivo se recomienda cocinar los alimentos suficientemente:

• **Las carnes** en general y en particular las carnes picadas, el pollo y otras aves, no han de quedar rosadas en el interior, ni los jugos claros.



• **Los huevos**, siempre que la preparación lo admita, han de quedar completamente cuajados. Las preparaciones líquidas que incorporan huevos -como por ejemplo, salsas, natillas, cremas pasteleras, etc.- hay que calentarlas hasta ebullición (borboteo).

• **Los moluscos bivalvos** después de que se hayan abierto, han de hervir al menos un par de minutos, con el fin de asegurar la temperatura necesaria en su interior.

• **Los pescados** han de quedar bien cocinados, comprobando que no quedan partes semicrudas y la espina central se despega fácilmente.

• **Los alimentos congelados que se cocinan sin descongelar**, precisan bastante más tiempo de cocinado para que su interior alcance las temperaturas señaladas.

• **Cuando se recaliente un alimento** hay que aplicar calor hasta que “queme” y por lo tanto hay que dejarlo enfriar para poderlo consumir.



\* Algunas bacterias tienen capacidad para encerrarse en una cápsula y resistir temperaturas superiores a 100° C. Estas formas bacterianas se conocen como **esporos** o esporas.

## CONSEJOS PARA LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS Y COMIDAS

Las **bacterias patógenas** generalmente **se reproducen** en los alimentos entre 10° y 60°C y con máxima velocidad en torno a 37°C. Así mismo a estas temperaturas los esporos que resisten el cocinado, liberan las bacterias y se multiplican. Por este motivo **es un peligro mantener los alimentos frescos y las comidas a temperatura ambiente.**

Los alimentos adquiridos dentro de la cadena del frío, así como los huevos frescos, las conservas abiertas y las comidas, han de mantenerse en el **frigorífico** hasta el momento de su empleo o consumo.





**Las comidas**, han de ser preparadas para ser consumidas a continuación, pero sabemos que esto no siempre es posible y también que en muchas ocasiones queda parte de la comida sin consumir. En estos casos:

**Las comidas cocinadas** (guisos, arroces, tortillas, etc.) si no van a ser consumidas en las 2 horas siguientes tras concluir el cocinado\*, introducirlas cuanto antes en el frigorífico. El enfriamiento ha de ser rápido, y para facilitararlo se puede introducir el recipiente en agua fría y agitar un rato antes de introducirlo en el frigorífico. Para conservar las comidas, las temperaturas del frigorífico han de ser como máximo:

8°C	para una duración de 24 horas
4°C	para una duración de 1 a 3 días
-18°C (congelación)	para una duración superior

**Las comidas que no tienen o no finalizan con cocinado** (ensaladas, ensaladillas, etc.), igualmente hay que mantenerlas en el frigorífico a dichas temperaturas.

**Para conservar las sobras de las comidas**, pasarlas a recipientes limpios de tamaño adecuado, y guardarlas cuanto antes en el frigorífico. Es una costumbre que entraña peligro, el dejar la comida sobrante fuera del frigorífico, así como sacarla con tiempo para que vaya alcanzando la temperatura ambiente.

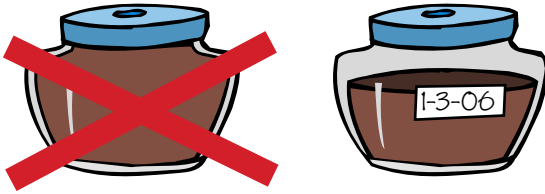


**Es aconsejable disponer de termómetros** apropiados para comprobar las temperaturas de conservación de los alimentos, tanto en refrigeración como en congelación.

\* Tras finalizar el cocinado, puede mantenerse el guiso una serie de horas más sin peligro, usando olla a presión y sin abrir la tapa, permaneciendo así el interior por encima de 60°C.

# CONGELACIÓN DE ALIMENTOS

**Para congelar alimentos**, tanto crudos como cocinados, distribuirlos en pequeñas porciones y aplicar bajas temperaturas ( $-18^{\circ}\text{C}$ ), para que la congelación sea rápida. Si la congelación es lenta, se forman agujas de hielo que rasgan las células del alimento y en consecuencia el alimento se deteriora.



En **los envases** empleados para congelar, dejar un espacio libre entre la tapa y los alimentos, pues al congelarse aumentan de volumen.

**Anotar la fecha de congelación**, a fin de consumir los congelados en un plazo razonable; en general se recomienda no pasar de 3 meses a  $-18^{\circ}\text{C}$ . Los alimentos crudos tienen menor duración, pues la actividad enzimática que origina su degradación, se ralentiza pero no se anula; en cambio, en los alimentos cocinados el calor ha destruido estas enzimas y por ello se conservan mejor. Así mismo los alimentos o comidas que incorporan grasas tienden a oxidarse con el tiempo. No olvidar **rotar los congelados** dejando a mano los más antiguos.

**La congelación de alimentos crudos** ha de hacerse con los alimentos libres de desperdicios, limpios y envasados o envueltos en su totalidad; en particular:

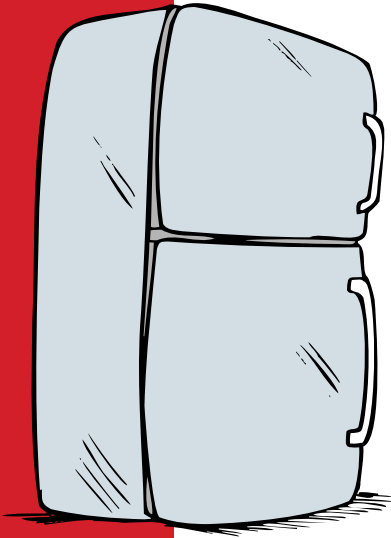
- **Para congelar pescados frescos**, antes limpiar bien la cavidad ventral, lavar con agua corriente y secar con papel de cocina. Si la cabeza no se aprovecha, conviene retirarla antes de la congelación.

- **Para congelar hortalizas frescas** (judías verdes, guisantes, puerros, zanahorias, etc.), antes eliminar las partes no comestibles, lavar con agua corriente y escaldar. El escaldado sirve para anular la actividad enzimática y consiste en la inmersión de las hortalizas en agua hirviendo y sacarlas justo en el momento en el que vuelva a hervir el agua.

# DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

La **descongelación de alimentos** puede hacerse:

- En el frigorífico, a temperatura de refrigeración, siendo ésta la norma general.



- En el microondas, justo antes de su preparación. No resulta adecuado para grandes piezas o grandes bloques de alimentos.

- En el cocinado directo. Solo está indicado para piezas pequeñas.

**La descongelación a temperatura ambiente es peligrosa**, pues permite el desarrollo rápido de bacterias.

**Los alimentos descongelados no se deben volver a congelar**, pues ello facilita su contaminación y además pierden calidad.

Hay que **descongelar el congelador** con la frecuencia necesaria, pues la escarcha acumulada impide el enfriamiento adecuado.

Conviene realizar esta operación cuando el volumen de alimentos almacenados sea pequeño. El deshielo ha de realizarse con rapidez, manteniendo entre tanto los alimentos congelados en refrigeración.

# ¡¡NO OLVIDE!!

- CUIDAR LA HIGIENE EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS
- COCINAR LOS ALIMENTOS SUFICIENTEMENTE
- MANTENER Y CONSERVAR LAS COMIDAS EN FRÍO



POR FAVOR NO TIRE ESTE FOLLETO Y PROCURE MANTENERLO A MANO PARA CUALQUIER CONSULTA POSTERIOR



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD  
Y SERVICIOS SOCIALES

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

CANTABRIA  2006

LIÉBANA TIERRA DE JÚBILLO

Servicio de Seguridad Alimentaria  
Texto: Marta Malo Mateo