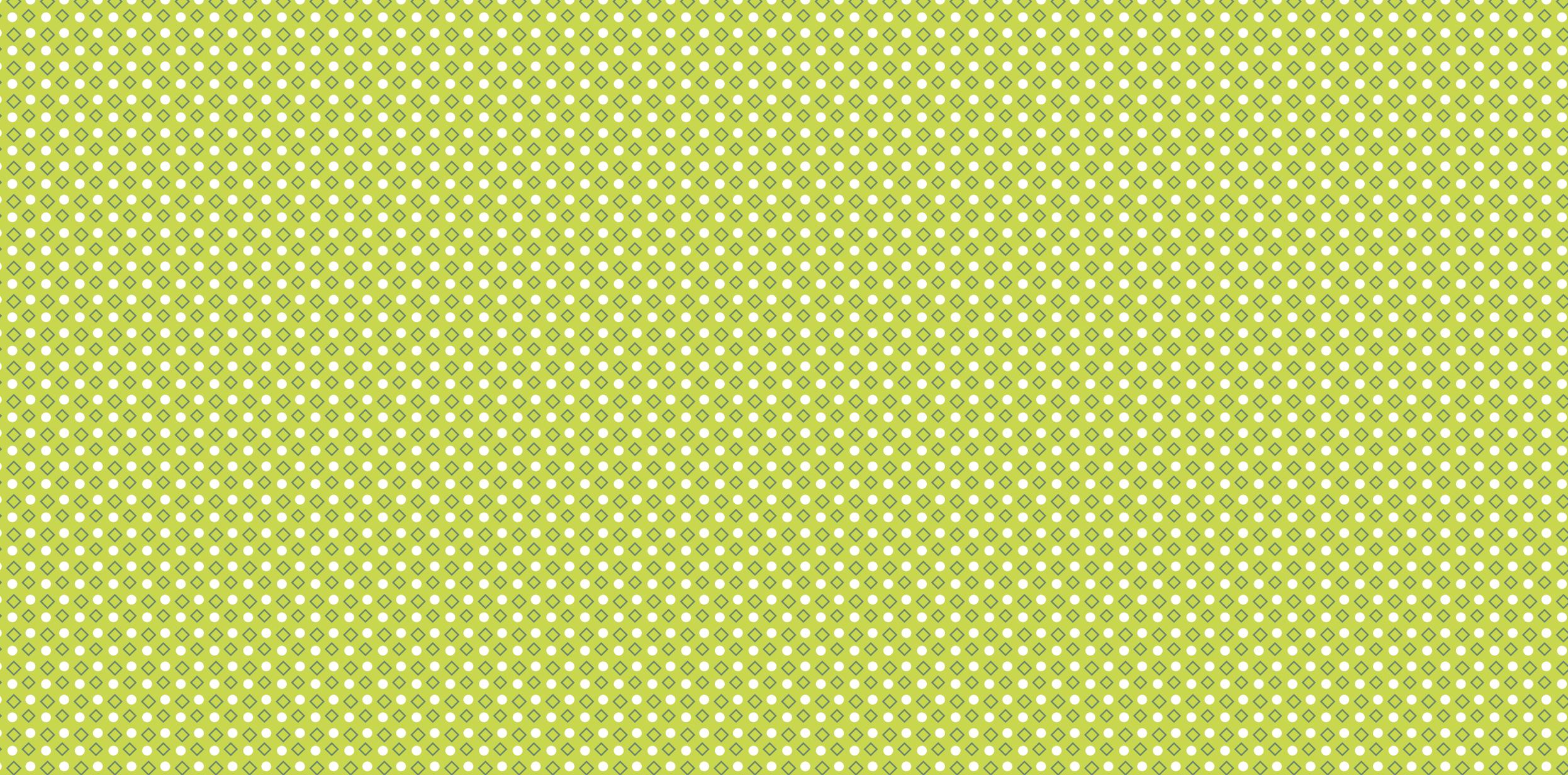


**COME SANO
COME SEGURO**

Guia pràctica de

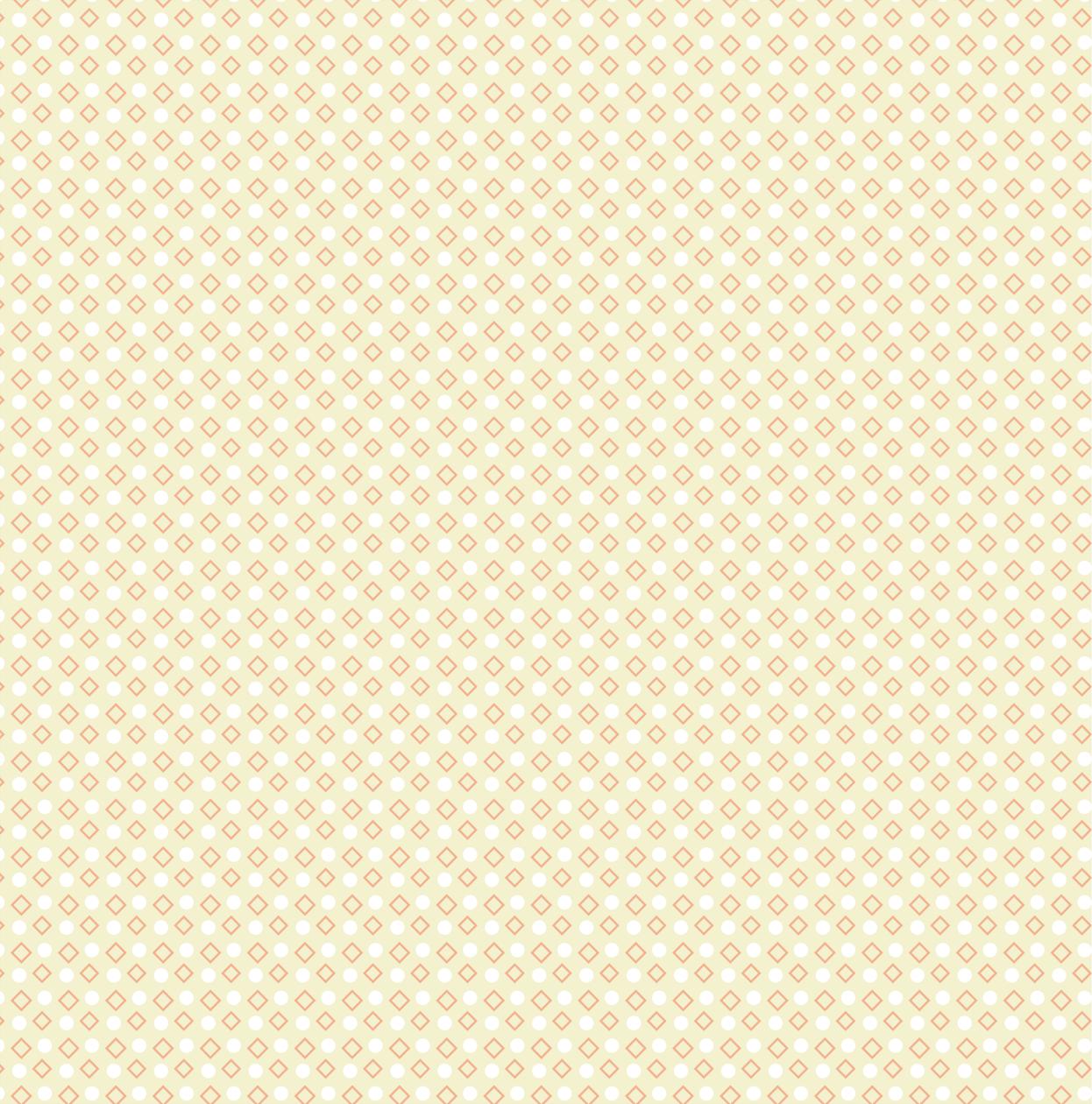
Higiene y Seguridad Alimentaria

para el consumidor



Guía práctica de

***Higiene y
Seguridad
Alimentaria***
para el consumidor



Guia pràctica de

***Higiene y
Seguridad
Alimentaria***
para el consumidor

ÍNDICE

Autores que han elaborado esta guía:

Josep Gallart i Gonzalez
Visitación Cortes Ibañez
Domingo Caballero Alemany
María José Gil Blasco
María José Monserrat Vizcarro
Mar Canós Cerdá
Pilar Navarro Antón
Rafael Gascó Moreno
Jose Antonio Amorós Chillida
Miguel Angel Lopez Fernandez-Santos

.....
**Elaborado por el AREA DE
SEGURIDAD ALIMENTARIA .
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PUBLICA
<http://dgsp.san.gva.es>**
.....

Edita: Generalitat Valenciana.
Conselleria de Sanitat.
© de la presenta edición:
Generalitat Valenciana, 2005
1ª edición.
ISBN:
Depósito legal:
Diseño: X.Mestre
Imprime:

PRÓLOGO 9

1. Alimentación y nutrición 13

- Alimentación no es nutrición. 14
- Composición de los alimentos. Tipos de nutrientes. 17
- El valor energético de los alimentos. 28
- La dieta equilibrada. 29
- La dieta mediterránea. 31
- Pirámide de los alimentos. 35

2. La compra 39

- Planifica la compra: qué, cómo y dónde comprar. 41
- La cadena de frío. 45
- Reconoce la frescura de los alimentos.
Indicaciones de compra. 49

3. El etiquetado de los alimentos 61

- El etiquetado. 63
- El etiquetado nutricional. 67

4. El almacenamiento y la conservación.	71
•Cómo transportar alimentos a casa.	73
•Cómo almacenar y conservar los alimentos en casa.	75
•Alimentos refrigerados.	77
•Alimentos congelados.	85
•Alimentos conservados a temperatura ambiente.	89
5. La preparación, el cocinado y la conservación de los alimentos	91
•Contaminación de los alimentos durante la preparación.	93
•Descongelación de productos.	98
•Como preparar los diferentes tipos de alimentos.	101
6. Recomendaciones para el consumo de comidas preparadas	117
•Comidas preparadas.	119
•Condiciones del establecimiento.	121

7. La higiene general en la cocina	125
•La higiene personal.	128
•La higiene de las cocinas.	131
•La higiene de superficies.	132
•La higiene de los utensilios.	134



El interés de los consumidores por la seguridad y la calidad de los alimentos se ha convertido en los últimos años en el catalizador de toda la política del Gobierno Valenciano en esta materia.

La Conselleria de Sanitat forma parte del **Plan de Seguridad Alimentaria** de la Comunidad Valenciana, donde se concretan las acciones de carácter interdepartamental que se desarrollan con el fin de garantizar la salud y seguridad de los consumidores en materia alimentaria. Para su aprobación, ejecución y seguimiento se crea una comisión de seguridad alimentaria de composición tripartita: administración, consumidores y empresarios del sector agroalimentario. Esta composición responde al deber de los **poderes públicos** de garantizar la salud pública, a la responsabilidad de los **empresarios** en la producción de alimentos seguros y saludables, así como al derecho de los **consumidores** a la información y a ser oídos en los asuntos que les afecten. Así, el Plan de Seguridad Alimentaria asume que la información y forma-

ción del consumidor constituye un elemento básico en el cumplimiento del mandato constitucional de garantizar y proteger su salud.

A los consumidores, les compete la responsabilidad de comprar, almacenar, manipular, cocinar y consumir los alimentos de manera adecuada, debiendo recibir formación a un nivel apropiado para las operaciones que vayan a realizar, así como tener conocimiento de su función y responsabilidad en cuanto a la protección de los alimentos contra la contaminación.

Por todo ello, el trabajo que presentamos en esta Guía es resultado de nuestro compromiso con la seguridad alimentaria y el consumidor.

El Conseller de Sanitat
VICENTE RAMBLA MOMPLET

En contra de la idea de que la seguridad de los productos alimentarios viene garantizada sólo por la industria de elaboración, en la actualidad, se plantea que cada uno de los elementos que intervienen en la cadena alimentaria, productores, industriales, distribuidores y consumidores comparten la responsabilidad de alcanzar los máximos niveles de seguridad alimentaria. El libro blanco sobre seguridad alimentaria (Bruselas 12/01/2000) establece una responsabilidad compartida entre el empresario, la administración y el consumidor respecto a la seguridad de los productos alimentarios puestos en el mercado.

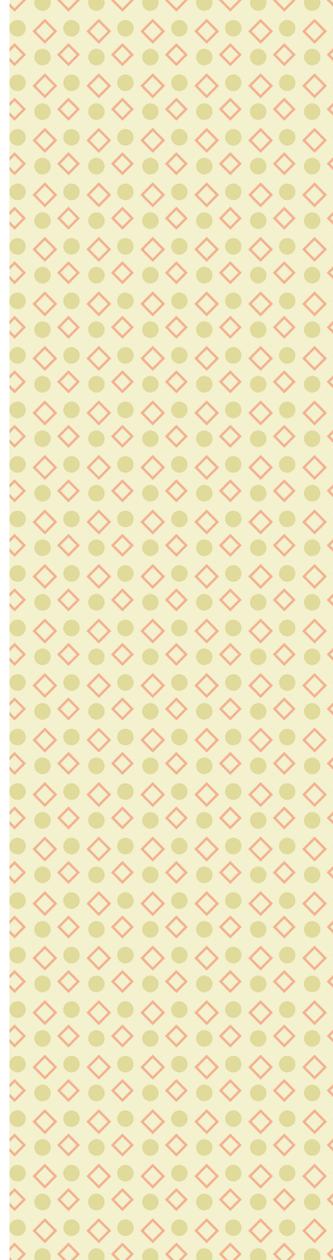
A tal fin, la presente guía pretende difundir unas **normas básicas sobre la manipulación de los alimentos en el hogar**, por lo que la parte central y más extensa contempla todos los aspectos en los que participan los consumidores, desde la elección del establecimiento de compra hasta el consumo, para garantizar una "alimentación segura".

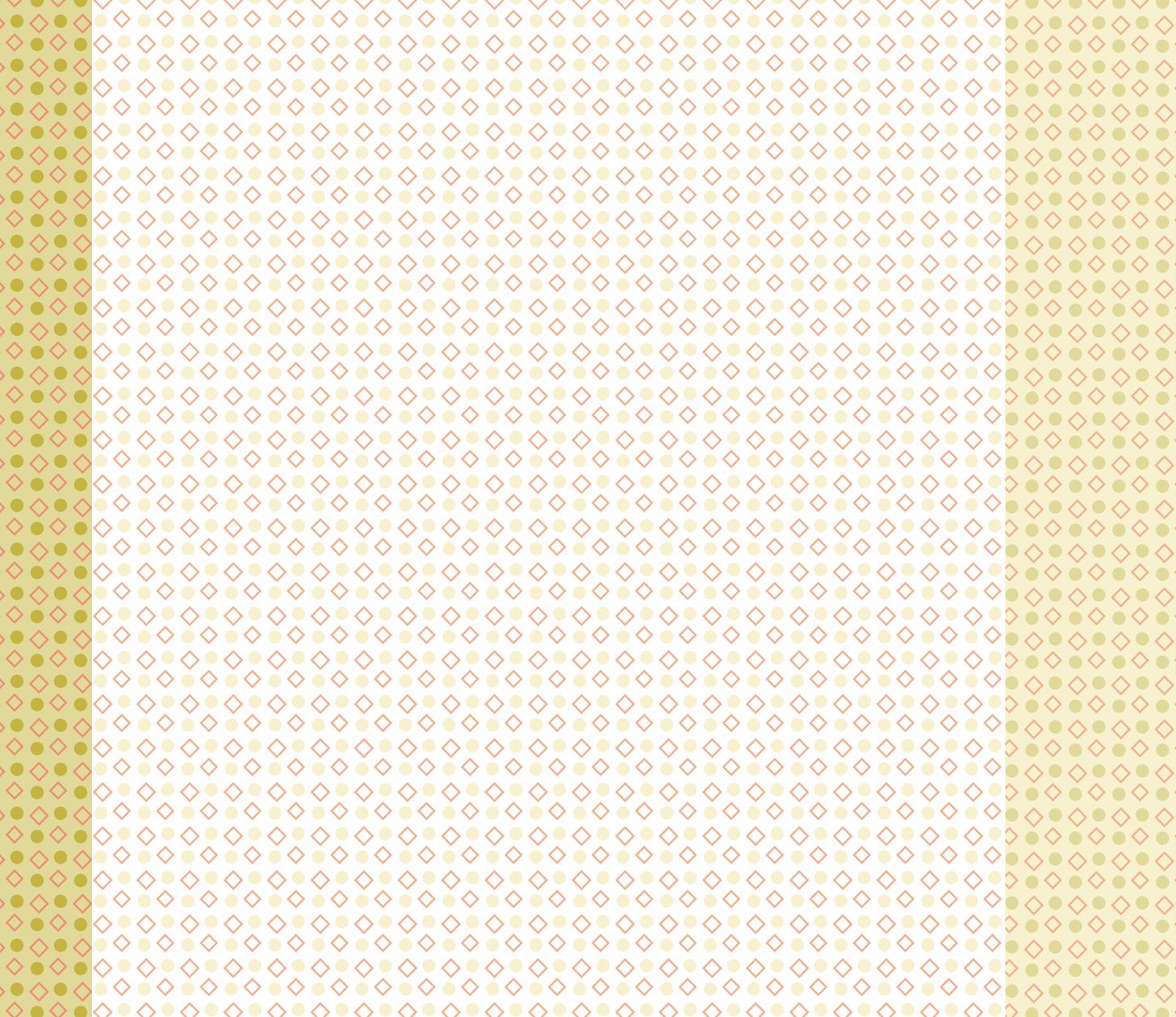
La guía se inicia con unos conceptos elementales de nutrición sin ahondar en nociones técnicas, y pretendiendo definir algunos nutrientes y su importante papel en nuestro organismo. Este primer capítulo finaliza con algunos temas específicos de nutrición como los conceptos de dieta equilibrada, dieta mediterránea o la pirámide de los alimentos, para garantizar una **"alimentación sana"**.

También se ha incluido un capítulo dedicado a los platos preparados y comidas para llevar debido al auge que están adquiriendo este tipo de productos en la sociedad actual. Por último, la guía finaliza con unos apuntes acerca del **etiquetado** de los productos alimenticios y el etiquetado nutricional, por la importancia de la información facilitada al consumidor.

Esta guía tiene como principal objetivo el facilitar a los consumidores información en materia de seguridad alimentaria en el hogar de forma breve y sencilla huyendo de términos científicos y extensas explicaciones con el convencimiento de que entender y poner en marcha unas normas de higiene alimentaria adecuadas es el principal instrumento para prevenir las enfermedades provocadas por alimentos en el hogar.

El director General de Salud Pública
MANUEL ESCOLANO PUIG





***Alimentación y
Nutrición***

ALIMENTACIÓN NO ES NUTRICIÓN

Con mucha frecuencia, los términos nutrición y alimentación son usados como si fueran sinónimos, cuando en realidad describen dos procesos, que si bien se encuentran íntimamente ligados, son diferentes.

Por **Nutrición** entendemos el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a nuestros tejidos un cierto número de sustancias necesarias que han de cumplir tres funciones básicas:

- **Energética:** aportar la energía necesaria para el perfecto funcionamiento del organismo.
- **Plástica:** proporcionar los materiales necesarios para la formación de estructuras corporales.
- **Reguladora:** suministrar sustancias necesarias para regular el metabolismo (conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células).

Por el contrario, la **Alimentación** es simplemente el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior las sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta, que son necesarias para la nutrición.

La **Alimentación** es un proceso CONSCIENTE, VOLUNTARIO y EDUCABLE. Se puede conseguir que los individuos conozcan los principios de una alimentación adecuada, aclaren sus dudas o errores y puedan mejorar sus hábitos y costumbres.



COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS. TIPOS DE NUTRIENTES

Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, necesitamos un suministro continuo de materiales **nutrientes** que forman parte de **los alimentos**.

Podemos clasificar los nutrientes según las cantidades en que están presentes en los alimentos como:

- **MACRONUTRIENTES** (macro = grande), que son los que ocupan la mayor proporción en los alimentos. Son las **proteínas, glúcidos (o hidratos de carbono) y lípidos (o grasas)**. También se podría incluir a la **fibra** y al **agua**, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero no suelen considerarse nutrientes.
- **MICRONUTRIENTES** (micro = pequeño), que sólo están presentes en pequeñísimas proporciones en los alimentos. Son las **vitaminas** (ej. Vit. A, D, C...) y los

minerales (ej. Calcio, magnesio, sodio, hierro, zinc,...). Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas o incluso millonésimas de gramo.

GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo. Son la fuente de energía más abundante, la primera que utiliza nuestro cuerpo y los que producen una combustión más limpia en nuestras células dejando menos residuos en el organismo. De hecho, el cerebro y el sistema nervioso sólo utilizan glucosa para obtener energía.

Los glúcidos se encuentran en el azúcar y la miel, los cereales (arroz, pan y pasta), las patatas, legumbres, frutos secos y en las frutas y verduras.

Clasificación de los glúcidos

Hay tres tipos de glúcidos: almidones, azúcares y fibra.



- **Almidones (o féculas):** Están presentes en los cereales, las legumbres y las patatas.
- **Azúcares:** Se caracterizan por su sabor dulce. Están presentes en las frutas (fructosa), leche (lactosa), azúcar blanco (sacarosa), miel (glucosa+fructosa), etc. Pueden ser:
 - **Azúcares Sencillos o Monosacáridos** (glucosa, fructosa, galactosa...) que se absorben en el intestino sin necesidad de digestión previa, por lo que son una fuente muy rápida de energía. El más común y abundante es la glucosa.

- Complejos o Disacáridos

(sacarosa, maltosa, lactosa...) que deben ser transformados en azúcares sencillos para ser asimilados.

- **Fibra:** Está presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlas y llegan al final del proceso de digestión sin asimilarse.

El componente principal de la fibra que ingerimos con la dieta es la **celulosa** que es el principal material de sostén que forma el esqueleto de las plantas.

Algunos tipos de fibra retienen varias veces su peso de agua, por lo que son la base de una buena movilidad intestinal al aumentar el volumen y ablandar los residuos intestinales.



Necesidades diarias de glúcidos

Deben aportarnos el 55% ó 60% por ciento de las calorías de la dieta.

LÍPIDOS O GRASAS

Las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo. Cada gramo de grasa produce más del doble de energía que los demás nutrientes, con lo que para acumular una determinada cantidad de calorías sólo es necesario la mitad de grasa de lo que sería necesario de glúcidos o proteínas.

Clasificación de los lípidos o grasas

Dentro de las grasas se distinguen:

- **Insaturadas:** con presencia mayoritaria de ácidos grasos insaturados: aceite de girasol, aceite de oliva, frutos secos, pescados azules...
- **Saturadas:** con presencia mayoritaria de ácidos grasos saturados: grasas animales, aceite de palma...

El **colesterol** es una grasa, que se encuentra exclusivamente en productos de origen animal y es necesario para:



- Formar las membranas celulares
- Fabricar compuestos imprescindibles como hormonas sexuales, bilis y vitamina B.

COLESTEROL BUENO / COLESTEROL MALO

EL COLESTEROL al no ser soluble, viaja en sangre unido a una proteína, que pueden ser:

- De alta densidad (**HDL**) al que llamamos **colesterol bueno**: contienen poco colesterol y mucha proteína. Ejerce la acción de recoger y transportar el colesterol al hígado para su destrucción; por tanto, ejercen un papel protector en el organismo.
- De baja densidad (**LDL**) al que llamamos **colesterol malo**: contiene más colesterol que proteína. Las

LDL, cuando se encuentran en exceso, depositan el colesterol en las paredes de las arterias donde se forma las "placas" de arteriosclerosis.

Los alimentos ricos en grasas saturadas, como las grasas animales o el aceite de palma, elevan los niveles de LDL y por ello es aconsejable reducir su consumo.

Necesidades diarias de lípidos

Se recomienda que las grasas de la dieta nos aporten entre un 20% a un 30 % de las necesidades energéticas diarias; pero como nuestro organismo no hace el mismo uso de los diferentes tipos de grasa, este 20 % debe estar compuesto por:

- 10 % de grasas saturadas (grasa de origen animal).
- 10 % de grasas insaturadas (aceite de oliva, aceite de semillas, frutos secos, ...).

PROTEÍNAS

Las proteínas son los nutrientes que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos:



forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y desempeñan funciones metabólicas y reguladoras.

Hay dos tipos:

- Proteínas de origen animal, presentes en las carnes, pescados, huevos y leche.
- Proteínas de origen vegetal, presentes en los frutos secos, las legumbres y los cereales integrales.

Necesidades diarias de proteínas

En general, se recomienda consumir un valor de 0,8 gr. por kilogramo de peso y día. Excepto, durante el crecimiento, el embarazo o la lactancia ya que estas necesidades aumentan.

Las proteínas consumidas en exceso se queman en las células para producir energía y su combustión deja residuos que son tóxicos para el organismo. Por lo tanto, no debemos comer más proteínas de las necesarias para cubrir nuestras necesidades.



VITAMINAS

Son esenciales para mantener la salud y el crecimiento normal. Aunque no desempeñan funciones plásticas ni energéticas son participantes esenciales de numerosos procesos fisiológicos.

Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias. Un aumento de las necesidades biológicas requiere un incremento de estas sustancias, como sucede en determinadas etapas

de la infancia, el embarazo, la lactancia y durante la tercera edad. Debemos tener en cuenta que la mayor parte de las vitaminas sintéticas no pueden sustituir a las contenidas en los alimentos.

Clasificación de las Vitaminas

1. Las vitaminas **liposolubles: (A, D, E, K)**

- Se disuelven en grasas y aceites.
- Se almacenan en el hígado y tejidos adiposos.
- No se absorben ni se excretan fácilmente.
- Su exceso puede resultar tóxico.

2. Las vitaminas **hidrosolubles: (Vitamina C y complejo B):**

- Se disuelven en agua.
- En la cocción es inevitable la pérdida de vitaminas. El agua, el calor y el tiempo disminuyen el nivel vitamínico. Esto no va a hacer que dejemos de hervir un vegetal, pero es útil conocerlo dado que su contenido vitamínico será notoriamente inferior al natural.
- No se almacenan en grandes cantidades en el organismo

ya que se elimina por orina cuando se sobrepasas las necesidades, por lo que su exceso no resulta tóxico.

- Se requieren regularmente en la dieta.

MINERALES

Los minerales tienen una función estructural y reguladora.

Se pueden dividir en tres grupos:

- Los **macroelementos** que son los que nuestro organismo necesita en mayor cantidad y se miden en gramos. Por ejemplo Sodio, Potasio, Fósforo...
- Los **microelementos** que los necesitamos en menor cantidad y se miden en miligramos (milésimas de gramo). Por ejemplo Hierro, Fluor, Yodo...
- Los **oligoelementos** o **elementos traza**, los precisamos en cantidades pequeñísimas del orden de microgramos (millonésimas de gramo). Por ejemplo Silicio, Niquel...

EL VALOR ENERGÉTICO DE LOS ALIMENTOS

El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar.

Se mide en calorías o Julios (1 caloría igual a 4,18 Julios) pero como su valor resulta muy pequeño, en dietética se toma como medida la kilocaloría (1Kcal = 1000 calorías). Las dietas de los humanos adultos contienen alrededor de 2500 kilocalorías por día.

Cada grupo de nutrientes –glúcidos, lípidos o proteínas– tiene un valor calórico diferente. Un gramo de glúcidos libera al quemarse unas 4 kilocalorías, (17 Kj/g), mientras que un gramo de grasa produce 9 Kilocalorías (37 Kj/g) y un gramo de proteínas libera al quemarse unas 4 kilocalorías (17 Kj/g). De ahí que los alimentos ricos en grasa tengan un contenido energético mucho mayor que los formados por glúcidos o proteínas.

Toda la energía que ingerimos y no utilizamos se almacena en forma de grasas.

LA DIETA EQUILIBRADA

Una buena alimentación debe ser suficiente, variada, completa y equilibrada, es decir, comer de todo y de forma razonable. Para conseguir un estado nutricional óptimo:

Los **glúcidos** nos aportarán al menos un 55-60 % de las calorías totales.

Los **lípidos** no sobrepasarán entre el 20-30 % de las calorías totales ingeridas.

Las **proteínas** nos aportarán entre el 10-15% de las calorías totales.

La dieta debe aportar las **calorías** necesarias para cubrir las necesidades metabólicas de energía. En general, se recomienda unas 40 kcal por kilo de peso y día.

La cantidad de **fibra vegetal** presente en la dieta no debe ser nunca inferior a los 22 gr/día.



LA DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es rica, sana y equilibrada.

La dieta mediterránea se basa en los siguientes principios nutritivos:

- Aporte de Hidratos de Carbono, sobre todo en forma de verduras y frutas.
- Aumento del consumo de fibra (25-30 g/día).
- Restricción de grasa animal a excepción de la que proviene de pescados y mariscos.
- Aporte de lácteos, pescados y carne poco grasa.
- Consumo de aceite de oliva (70-80 g).
- Control del consumo de alcohol.
- Consumo moderado de sal (3-5 g/día).



Los alimentos de la dieta mediterránea son:

- Aceite de Oliva.
- Fruta.
- Verdura.
- Pescado.
- Pasta.
- Arroz.
- Carne.
- Lácteos.
- Pan integral.
- Especies (ajo, tomillo y pimienta...).
- Vino en pequeñas cantidades.

Pero la dieta mediterránea no es sólo el consumo equilibrado de alimentos sino que supone una serie de hábitos que se resumen en:

- Preparaciones culinarias muy simples. Se recomienda, por ejemplo, la cocción de verduras al vapor.



- Comidas tranquilas, reposadas, con tiempo suficiente y masticando correctamente.
- El consumo de alimentos tiene que ser un acto gratificante y placentero.

Es importante saber que el consumo de los alimentos base de esta dieta baja los niveles de colesterol y grasa saturadas en sangre, disminuyen la frecuencia de enfermedades como la diabetes, la hipertensión, o el infarto cardíaco. También reduce el riesgo de padecer cáncer de colon por el aporte de fibra y favorece la función digestiva.





PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

La Pirámide de los alimentos es un esquema de lo que debes comer cada día. No es una receta rígida sino una guía general para que puedas seleccionar los alimentos para conseguir una dieta saludable, consumir una variedad de alimentos a fin de conseguir los nutrientes necesarios y, a la vez, la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable.

La Pirámide establece 4 niveles de alimentos, según la proporción que deberían encontrarse en la alimentación diaria.

- En la base se encuentran aquellos alimentos que son la base de la alimentación y el soporte de la dieta: los **panes, cereales** (arroz, maíz, avena) **legumbres, frutos secos y pasta**. Son alimentos ricos en Hidratos de Carbono y minerales. Los cereales completos o integrales también son fuentes importantes de fibra y vitaminas del complejo B.



- En el segundo nivel se incluyen **verduras y frutas**. Este nivel aporta vitaminas, minerales y fibras. Son alimentos con función reguladora.
- En el tercer nivel están los alimentos de origen animal que son necesarios en menor cantidad: **lácteos y carnes, pescados y huevos**. Este nivel aporta proteínas y minerales como calcio, hierro y cinc.

• La punta de la pirámide incluye las **grasas, los aceites y los azúcares**: aliños de ensaladas, aceites, cremas, mantequilla, margarina, azúcar, caramelos, dulces.... Estos alimentos proveen calorías pero muy pocos nutrientes, por lo que se deben consumir con moderación, sobre todo aquellos de origen animal (mantequilla, manteca etc.). Se recomienda el consumo diario de aceite de oliva, de semillas (girasol, maiz...) o de ambos alternativamente.





2

La Compra



PLANIFICA LA COMPRA: QUÉ, CÓMO Y DÓNDE COMPRAR

Qué comprar

Es necesaria una buena planificación al realizar la compra de alimentos. Lo ideal es realizar con anterioridad una lista de la compra teniendo en cuenta:

- El número de **comensales** y las necesidades nutricionales, para que puedas decidir cuánto y qué comprar.
- La frecuencia recomendada de **consumo** de los diferentes alimentos, para que puedas planificar una dieta equilibrada.
- La **estacionalidad** de los productos. Los alimentos que se comercializan en la estación que se producen, aparte de ser más baratos, tienen mayor calidad y mayor frescura por haber permanecido menos tiempo almacenados.
- El tiempo que va a transcurrir desde el establecimiento de





compra hasta el **almacenamiento**.

Plantéate si el tiempo que vas a tardar en refrigerar o congelar un alimento es suficiente para que el alimento mantenga sus propiedades.

- La **capacidad** de conservación de alimentos en casa. Tanto de despensa, frigorífico o congelador, e incluso la capacidad de almacenamiento de productos de limpieza que permita separarlos de los alimentos.

Dónde comprar

Valora los establecimientos donde la limpieza, el respeto a las normas de higiene, la información de los productos y

el orden te permitan determinar si puede garantizar calidad y seguridad en los alimentos que vende. Por tanto, fíjate, sobre todo en los siguientes puntos:

- **Buenas condiciones de limpieza de la tienda**, con suelos, paredes y el mobiliario que esté en contacto con los alimentos (anaqueles, estanterías o vitrinas) limpios.

- **El orden**: ningún alimento o las cajas que lo contienen deben estar en contacto directo con el suelo. Los diferentes productos deben exponerse separados entre sí: carnes, pollo, pescados, lácteos y fiambres, de forma que cada producto conserve sus características peculiares y evite la asimilación de olores o sabores extraños.
- Los **productos de limpieza** deben estar separados de los productos alimenticios.
- Disponer de **sistemas de frío** adecuados para el mantenimiento de los alimentos: arcones frigoríficos o congeladores, que deben estar limpios y con termómetros de fácil lectura de la temperatura para los consumidores.



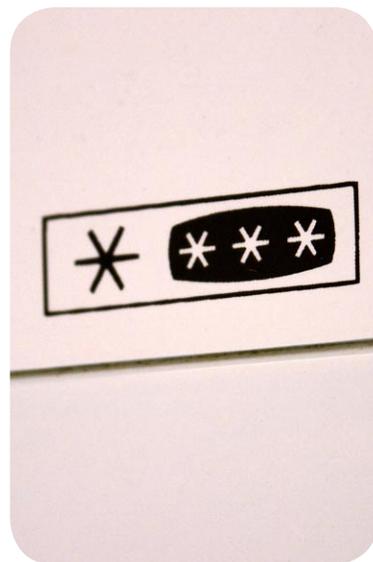
Los arcones congeladores deben contar con marcadores de contenido máximo de carga (que indique hasta donde deben almacenarse los alimentos). Es una línea de color en la parte superior de la cara interna del congelador. Por encima de la línea no se puede asegurar la temperatura adecuada de conservación.

- La **temperatura óptima** de los

congeladores es de $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Y de los frigoríficos por debajo de $5\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Los establecimientos que venden **pescado fresco** podrán exponerlo y venderlo en hielo, de forma que la temperatura se encuentre alrededor de los $0\text{ }^{\circ}\text{C}$.

- **Correcta higiene del personal.** Ropas, mandiles o delantales limpios. Limpieza de manos y uñas del manipulador. Durante la manipulación de alimentos no se puede fumar, comer o mascar chicle. No se debe toser o estornudar encima de los alimentos.
- **Observa las etiquetas:** los alimentos envasados deben estar correctamente etiquetados y los productos a granel deben exhibir carteles informativos.



LA CADENA DE FRÍO

Las temperaturas bajas paralizan la reproducción de los microorganismos y demoran la pérdida de calidad de los alimentos. El frío (incluso a bajas temperaturas de congelación) no mata los microorganismos presentes, ni detiene la actividad metabólica de sus componentes, sino que sólo reduce la velocidad de crecimiento de los gérmenes y de descomposición de los alimentos.

Es necesario el mantenimiento de la cadena del frío y de las temperaturas adecuadas de conservación para prolongar su calidad y buen estado sanitario.



Cómo comprar

Empieza comprando

- 1° **Productos no alimentarios:** por ejemplo los productos de limpieza... ya que no presentan problemas de conservación.
- 2° **Alimentos que no necesitan frío para su conservación** y que puedan mantenerse a temperatura ambiente: frutas y verduras, conservas, legumbres, bebidas...
- 3° **Alimentos refrigerados** (pescado, carne, yogur, queso fresco) colócalos en la misma bolsa para favorecer la conservación de su temperatura.
- 4° **Alimentos congelados.** Coloca todos los alimentos congelados y juntos en la misma bolsa o bolsas y en

contacto con los refrigerados para favorecer la conservación del frío. Debes utilizar bolsas isoterma.

- 5° **Comidas de consumo inmediato,** que se encuentran calientes. Cómpralas al final y manténlas alejadas del resto de los alimentos.

Y RECUERDA...

Ordena la compra:

- Utiliza bolsas isoterma para los alimentos refrigerados y congelados.
- Durante la compra y en la medida de lo posible, separa los alimentos de los productos no alimentarios (productos de limpieza y desinfección), que pueden ser tóxicos, con el fin de evitar contaminaciones accidentales.



RECONOCE LA FRESCURA DE LOS ALIMENTOS. INDICACIONES DE COMPRA

Observa atentamente las características organolépticas de los alimentos buscando la mejor frescura y calidad.

CARNE

Al comprar carne comprueba que:

- Tenga un color característico.
- No presente pérdidas de líquido.
- La carne envasada tenga el envase intacto y limpio, porque los posibles goteos podrían contaminar otros alimentos.
- Presente la información obligatoria al consumidor: La carne sin envasar debe indicar, como mínimo, la denominación de venta y la clase o el tipo de canal de procedencia y la denominación comercial de la pieza que se trate. En el



Nº de Referencia: ES-050701508111

Sacrificado en: España - 10.44444/XX

Despiece en: España - 10.55555/XX

País de Nacimiento: España

País de Engorde: España

caso concreto de la carne de vacuno y la carne picada de vacuno se informará mediante etiquetas (a uno o varios trozos de carne o en su envase) o carteles informativos en el punto de venta de los siguientes datos: Código de referencia, "Sacrificado en (nombre del país y nº de autorización)", "Despiece en (nombre del país y nº de autorización)" o país de elaboración de la carne picada, País de nacimiento y País de engorde.

PESCADOS Y MARISCOS FRESCOS

Al comprar, comprueba el grado de frescura, que se manifiesta, además de tener un olor agradable "a mar":

- PESCADO FRESCO:
 - presenta la piel de color vivo y brillante
 - ojos curvados, pupila negra y brillante



- carne firme y elástica
- agallas de color vivo, rosadas o rojizas y escamas adheridas
- como excepción, las sardinas, que siendo frescas pierden las escamas con facilidad y presentan manchas rojas en los ojos.
- Los MOLUSCOS BIVALVOS (mejillones, almejas, etc.):
 - deben estar vivos en el momento de la compra
 - olor agradable a algas frescas
 - al ponerlos en agua se abren. Al sacarlos, se mantienen abiertos y si les das un golpe se cierran poco a poco
 - si están muertos, al golpearlos suenan a hueco.
- Los CEFALÓPODOS (calamar, pulpo, sepia, etc.):
 - frescos presentan una piel fina y suave y una carne blanda, nacarada y elástica.
- Los CRUSTÁCEOS de caparazón blando (gambas y langostinos):

Denominación comercial	Zona de captura o de cría
LUBINA	ATLÁNTICO NORESTE
Método de producción	Modo de presentación o tratamiento
PESCA EXTRACTIVA O PESCADO	EVS

- frescos presentan superficie húmeda y reluciente
- ojos negros y brillantes
- carne de la cola transparente o de color azul tirando a blanco
- patas y cabeza firmemente adheridas.

Información obligatoria al consumidor

Todos los productos pesqueros frescos o refrigerados además del etiquetado general deben llevar una etiqueta indicando, como mínimo, lo siguiente:

- Zona de captura o de cría.
- Nombre comercial de la especie.
- Método de producción:

Pesca extractiva o pescado.

Criado o Acuicultura.

Pescado en aguas dulces.

Marisqueo.

- Modo de presentación y tratamiento.

Eviscerado: evs

Con cabeza: c/c

Sin cabeza: s/c

Fileteado: fl

Cocido: cc

Otros casos: el nombre completo.

- Expedidor, número de autorización oficial y domicilio.

En los puestos de venta la información puede exponerse en una tablilla o cartel.

PESCADOS Y MARISCOS CONGELADOS

Los pescados y mariscos congelados deben estar completamente duros, sin ceder a la presión, y tener la piel lisa y limpia, sin erosiones o raspaduras.



Si compras pescado troceado, la superficie de corte así como la de la espina debe tener un color uniforme y blanco, sin reflejos rojizos cerca de la espina. Si lo compra envasado, el envase debe estar cerrado herméticamente, sin roturas ni desgarros, y sin escarcha en el interior que indicaría que se ha descongelado.

Y RECUERDA...

En el interior del envase del pescado congelado:

- Se mantienen las piezas sueltas.
- No se observa hielo o escarcha en su interior.

FRUTAS Y VERDURAS

Comprueba que no contengan muestras exteriores de suciedad o polvo.

Las frutas, verduras y hortalizas frescas deben tener la piel limpia y sana, con el brillo y el color propio de la especie de que se trate.



Información obligatoria al consumidor

Debe figurar en el puesto de venta información sobre la calidad del producto, calibre, lugar de procedencia y precio por Kg.

HUEVOS

Comprueba la FECHA DE CONSUMO PREFERENTE: Son 28 días tras la fecha de puesta.

La cáscara debe estar limpia y sin fisuras. Rechaza los huevos sucios de heces, rotos o con fisuras.

El color moreno no es de más calidad y no afecta a su valor nutritivo.

Información obligatoria al consumidor

RECONOCE LAS CATEGORIAS DE LOS HUEVOS

Categoría de calidad: **frescos** o **A**.

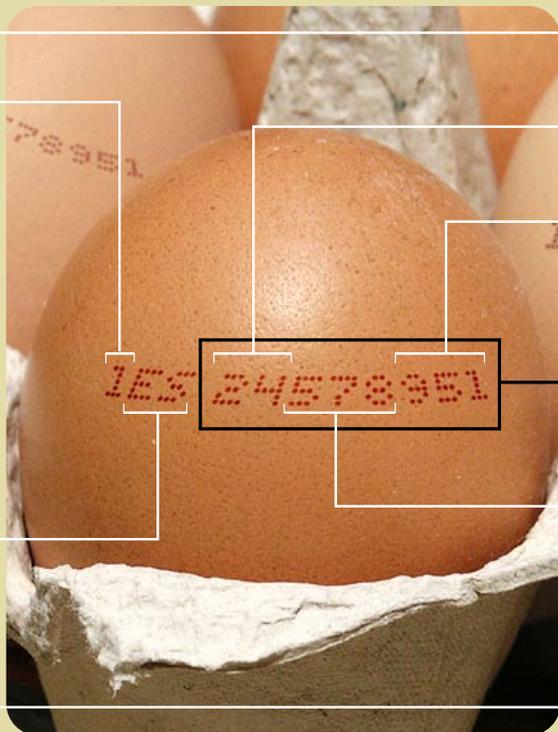
Categorías de peso: en función del peso de cada huevo.

Código de Sistema de Cría:

- 0** para la producción ecológica
- 1** para la producción campera
- 2** para la producción realizada en el suelo
- 3** para la producción en jaula

Código de Estado

Corresponde al estado miembro de la UE del que proceden los huevos: ES - España

**Código de Identificación de la Provincia****Código del Establecimiento****CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTOR****Código del Municipio**

XL (supergrandes) que pesan 73 gr o más.

L (grandes) que pesan entre 63 y 73 gr.

M (medianos) que pesan entre 53 y 63 gr.

S (pequeños) que pesan 53 gr o menos.

Reconoce la forma de cría

Todos los huevos deben estar marcados con un código formado por los siguientes datos:

a. Un número que identifica el sistema de cría:

- 0 - para la producción ecológica.
- 1 - para la producción campera.
- 2 - para la producción realizada en el suelo.
- 3 - para la producción en jaula.

b. dos letras que identifican el país de origen.

ES = España

c. Un número que identifique al establecimiento productor de los huevos.

ejemplo: 1ES 24578951

Y RECUERDA...

COMPRUEBA EN LA ETIQUETA:

- **Fecha de consumo preferente**, que te asegura que, en condiciones adecuadas de conservación, los huevos hasta esa fecha mantienen sus características de calidad.
- Se calcula sumando 28 días a la fecha de puesta.

PRODUCTOS CONGELADOS

Los productos congelados no deben estar apelmazados ni presentar escarcha en el interior.

Los productos envasados, deben estar correctamente etiquetados.

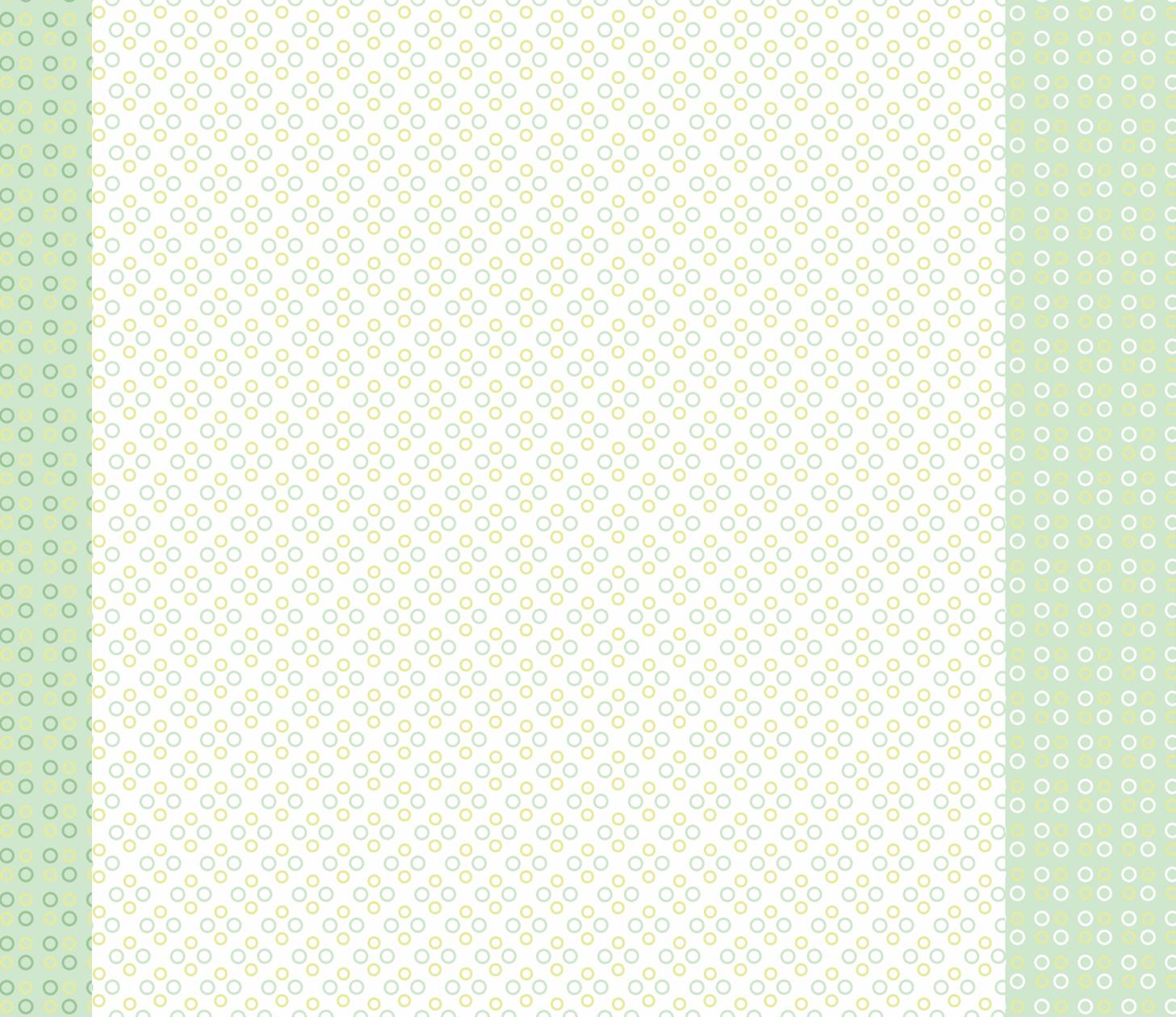
CONSERVAS

Los envases son sistemas para evitar que los alimentos se contaminen y aislarlos del medio ambiente. Si están diseñados y fabricados adecuadamente, los productos son estables durante más tiempo, manteniendo incluso sus características

de calidad. Pero si el envase está dañado no puede garantizarse ni la calidad ni la seguridad del contenido. Por lo tanto:

- Las latas no deben estar oxidadas o deterioradas, ni con abolladuras. Rechaza las conservas que presenten abombamiento.
- Deben llevar siempre etiqueta.
- Rechaza las que tengan la fecha de consumo preferente sobrepasada.





MIR PREFE
DEL FIN DE



3

El etiquetado de los alimentos

MODO DE COCCIÓN



1. Vierta 3/4 de l de mantequilla del paquete y l



2. Remueva, táp durante 25 m



3. Escorra el exc

UTILIZACIONES

El Arroz Salvaje



CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL FIN DE:

03/05/12

EL ETIQUETADO

El etiquetado facilita al consumidor información sobre los alimentos que está adquiriendo. En los **productos envasados**, según la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios debe constar los siguientes datos:

- **El nombre del producto o denominación de venta**, para conocer la naturaleza real del producto que se compra, debiendo ir acompañado de una indicación del estado físico o tratamiento específico a que ha sido sometido (en polvo, liofilizado, congelado, concentrado, ahumado, etc.).
- **La lista de ingredientes**, donde se mencionarán todos los ingredientes que se han incorporado al producto en el proceso de fabricación, ordenados por sus pesos de mayor a menor, incluidos los aditivos.
- **La cantidad neta**, que se expresará en unidades de volumen (litro, centilitro o mililitro) para los alimentos



líquidos y en unidades de peso (kilogramos o gramos) para los alimentos sólidos. Cuando un alimento sólido se presente con líquido de cobertura en el etiquetado deberá indicarse el peso neto (total del contenido) y el peso neto escurrido (peso del alimento sin líquido de cobertura). Además, en caso de que el envase este constituido por más de un envase individual, se hará constar el número de unidades o porciones que contiene la unidad de venta.

- **La fecha de duración mínima o la de caducidad.** La fecha de duración mínima se expresará mediante la leyenda "Consumir preferentemente antes del ...", cuando incluya la indicación del día o "Consumir preferentemente antes del fin de ..." Cuando incluya mes y año o sólo año. La fecha de caducidad, se expresará mediante la leyenda "fecha de caducidad" con la indicación clara según este orden: día,



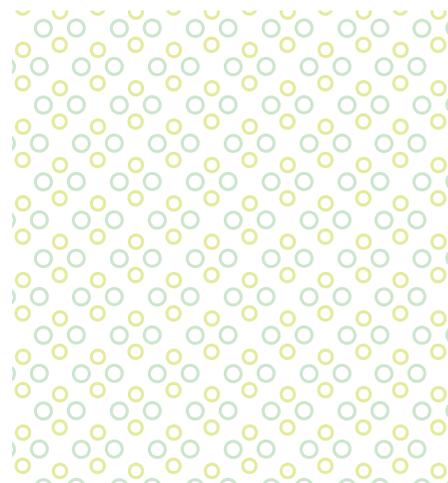
mes y eventualmente, año. Esta fecha se utilizará en productos alimenticios microbiológicamente muy perecederos y que por ello pueden suponer un peligro inmediato para la salud humana después de un corto período de tiempo.

- **Condiciones especiales de conservación,** donde se indicarán las condiciones especiales de conservación y utilización, para que se puedan respetar las fechas de duración mínima o límite para su consumo.
- **Modo de empleo,** que se incluirá cuando sea necesario para un buen uso del producto.
- **El nombre y domicilio del fabricante,** envasador o vendedor establecido en la Unión Europea.
- **Lote de fabricación,** que son letras o números que identifican un conjunto de alimentos elaborados en circunstancias prácticamente idénticas, permitiendo la trazabilidad.

- **País de origen**, que se debe indicar cuando los productos no proceden de los Estados miembros de la Unión Europea.

En aquellos **productos sin envasar** y los envasados en los lugares de venta a petición del comprador se indicará lo siguiente:

- **El nombre del producto** o denominación de venta
- **En frutas y verduras:** la categoría de calidad, variedad y el origen cuando así lo exija la legislación.
- **En carnes:** la clase o el tipo de canal de procedencia y la denominación comercial de la pieza de que se trate.
- **En pescados:** la forma de presentación comercial (con cabeza o sin, eviscerado...).



EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Cada vez es más frecuente encontrar información nutricional en el etiquetado de los alimentos, ya que los consumidores tienen gran interés en estar informados de las propiedades nutritivas de los productos alimenticios. Por este motivo las empresas elaboradoras optan por incluir el etiquetado nutricional en sus productos aunque no es una obligación legal.

El etiquetado nutricional es toda la información que aparece en la etiqueta en relación con el valor energético y los nutrientes siguientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, sodio, ciertas vitaminas y sales minerales.

Sólo es obligatorio en los productos alimenticios que mencionen propiedades nutritivas, por ejemplo, “bajo en calorías”, “bajo en colesterol”, “rico en...”

Las menciones del etiquetado nutricional deberán presentarse en lugar visible y claramente legible, a poder ser en forma de tabla, siendo fácilmente comprensibles para el consumidor.

sabor (E-021, E-051), suero láctico en polvo, fécula de patata, extracto de levadura, grasa vegetal hidrogenada, colorantes (E-150c, E-102, E-124), especias.

VALOR NUTRITIVO MEDIO (aprox. por 100g. de producto)

Valor Energético	320 Kcal.	1.337 KJ.
Proteínas	7,2 g.	
Hidratos de Carbono	69,3 g.	de los cuales
Azúcares	0,7 g.	
Grasas	1,5 g.	de las cuales
Saturadas	0,75 g.	
Fibra Alimentaria	7,8 g.	
Sódio	0,54 g.	



Y deberá considerar:

- **El valor energético** se expresará en Kilocalorías (Kcal.) y Kilojulios (Kj.).
- **La cantidad de nutrientes** (proteínas, hidratos de carbono y grasas exceptuando el colesterol) así como la fibra alimentaria y el sodio, se expresará en gramos por 100 g o por 100 ml. de alimentos.
- **El colesterol** se expresará en miligramos (mg.) por 100 g o 100 ml. de alimento.
- **Las vitaminas y sales minerales** cuando se encuentren presentes en cantidades significativas,

aportando un mínimo de un 15% de la cantidad diaria recomendada (C.D.R.) de estos nutrientes.

Opcionalmente, se permite dar la información por unidad cuantificada o por porción, siempre y cuando se indique por el fabricante el número de porciones contenidas en el envase.

Y RECUERDA...

Y, sobre todo debes fijarte en:

- Las fechas de consumo.
- Instrucciones para la conservación.

4

El Almacenamiento y la Conservación





CÓMO TRANSPORTAR ALIMENTOS A CASA.

Lleva la compra desde la tienda a casa en el menor tiempo posible.

El tiempo que los alimentos refrigerados y congelados permanecen a altas temperaturas constituye un factor crítico para su conservación. Generalmente, a mayor temperatura mayor es la posibilidad de que se incremente el número de microorganismos presentes en los alimentos.

Utiliza bolsas isotérmicas para los alimentos que necesitan frío.

1°



2°



3°



4°



CÓMO ALMACENAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN CASA

Mantén un orden inverso al de la compra. Guarda:

1° los alimentos de consumo inmediato.

2° los alimentos congelados.

3° Los refrigerados.

4° los que no necesitan frío.

Debes almacenar todos los alimentos en lugares limpios y ordenados.

Debes leer siempre las etiquetas donde se indican las condiciones especiales, si las hubiere, en las que hay que conservar los alimentos. Muchos productos que no necesitan ser conservados en frigorífico pueden necesitarlo una vez abiertos los envases que los protegen.



ALIMENTOS REFRIGERADOS

Para una buena conservación de los alimentos en la nevera debes:

- Seguir las instrucciones del fabricante.
- Mantener la temperatura adecuada (por debajo de 5°C).
- Mantener la limpieza de la nevera.
- Cuidar el orden en la colocación de los alimentos: no todas las partes del frigorífico mantienen la misma temperatura.

La parte más fría de una nevera con el congelador debajo (combi) es el estante encima de los cajones de la fruta-verdura. Por lo que en esta zona colocarás los alimentos más perecederos, es decir, carne y pescado.

Las partes menos frías de una nevera son los estantes de la puerta, por lo que aquí colocarás los alimentos que necesiten menos frío, como la mantequilla, bebidas, salsas envasadas

como la mostaza, etc.

Debes colocar la fruta y la verdura en los cajones porque su temperatura es la suficiente para conservarlos.

Colocarás el resto de alimentos (huevos, lácteos, pasteles, embutidos, etc.) en la zona intermedia y superior de la nevera.

Y RECUERDA...

- Aprovecha los espacios sin amontonar los alimentos, favoreciendo la circulación de aire.
- Mantén la puerta abierta el menor tiempo posible para evitar pérdida de temperatura.
- Ten en cuenta que tu nevera puede necesitar más potencia en verano para alcanzar las temperaturas adecuadas.
- Protege los alimentos con envases para evitar goteos y contacto entre alimentos, porque pueden producir contaminaciones. Debes tener especial cuidado con los alimentos ya preparados para su consumo.
- No introduzcas en el frigorífico las latas de conserva con restos de producto, utilizar recipientes de plástico o vidrio tapados.



Tanto el **pescado** como la **carne** se deterioran rápidamente por su alto contenido en agua y nutrientes. Los **pescados**, al tener la microflora adaptada a las bajas temperaturas dado que su habitat natural son las aguas frías, se alteran rápidamente, por lo que debes consumirlos en el plazo más breve posible y nunca almacenarlos más de dos días.

El tiempo de conservación en carnes y pescados depende de su frescura inicial.

Las **piezas enteras de carne** se conservan más tiempo que los filetes o las carnes troceadas y picadas, porque la mayor superficie de contacto con el ambiente aumenta la oxidación y



la posibilidad de contaminación. Por esta razón, la carne picada debe consumirse cuanto antes.

Los **yogures y postres lácteos fresco y los quesos** deben conservarse igualmente en refrigeración. Los quesos curados es conveniente mantenerlos en la parte menos fría de la nevera, protegidos para evitar su desecación y contaminación.

Guarda los **huevos** siempre en la nevera y alejados de los alimentos sin envases que transmitan olores y sabores. Controla la fecha de consumo preferente y consúmelos dentro de esa fecha.

Las **frutas y verduras frescas** es necesario que las limpies de restos de suciedad y polvo antes de introducirlas en la nevera.

Los **pasteles, tartas y postres** se deben conservar en frío y debes consumirlos en un plazo corto de tiempo, pues su riqueza en sustancias nutritivas favorece la alteración por los gérmenes, sobre todo si llevan crema o nata.

Como referencia:



Alimento	Tiempo
Huevos	
Huevos frescos	4 semanas desde la puesta
Huevos cocidos	1 semana
Pescado	
Pescado fresco	2 días
Pescado cocinado	2-3 días
Carne	
Carne fresca	3-4 días
Carne cocinada	2-3 días
Carne picada	2 días
Productos Elaborados	
Fiambres	1 semana
Ensaladas de pasta	2 días
Ensalada de arroz	2 días
Ensaladilla	1 día
Pizza fresca	3 días

Alimento	Tiempo
Frutas y Verduras	
Hortalizas (lechuga, tomate)	1 semana
Verduras (judías verdes, col, repollo, calabacín)	2-3 semanas
Frutas (manzanas, naranjas, etc.)	2 semanas
Verdura cocida	2-3 días
Lácteos	
Leche abierta	3-4 días
Postres lácteos	2-3 días

En los productos envasados, mantén la fecha de conservación del envase.



ALIMENTOS CONGELADOS



La capacidad de congelación nos la marca el número de estrellas del equipo. Cada estrella indica la capacidad del congelador de llegar a -6°C . Como la congelación ha de mantenerse a temperaturas inferiores a -18°C , es necesario que el equipo tenga como mínimo 3 estrellas.

Según el tipo de alimento, el tiempo que va a conservarse correctamente un alimento congelado es diferente. En líneas generales podemos mantener alimentos congelados en equipos que puedan mantener los -18°C durante el siguiente tiempo:

Alimento	Tiempo
Huevos	
Huevos frescos	No congelar
Huevos cocidos	No se congelan bien
Pescado	
Pescado fresco	3 meses
Pescado cocinado	6 meses
Carne	
Carne fresca	6 meses
Carne cocinada	6 meses
Carne picada	3 meses
Productos Elaborados	
Fiambres	2 meses
Ensaladas de pasta	2 meses
Ensalada de arroz	2 meses
Ensaladilla	2 meses
Pizza fresca	2 meses

Alimento

Tiempo

Frutas y Verduras

Verduras (judías verdes, col, repollo, calabacín)	2 meses
Frutas (manzanas, naranjas, etc.)	no congelar

No obstante para congelar los alimentos es conveniente envasarlos para aislarlos entre sí y evitar su contaminación y etiquetarlos indicando el nombre del producto y la fecha de congelación.

Para asegurar la correcta conservación no sobrecargues el congelador.

Y RECUERDA...

- Una buena descongelación nos devolverá las mismas características de los alimentos frescos.



ALIMENTOS CONSERVADOS A TEMPERATURA AMBIENTE

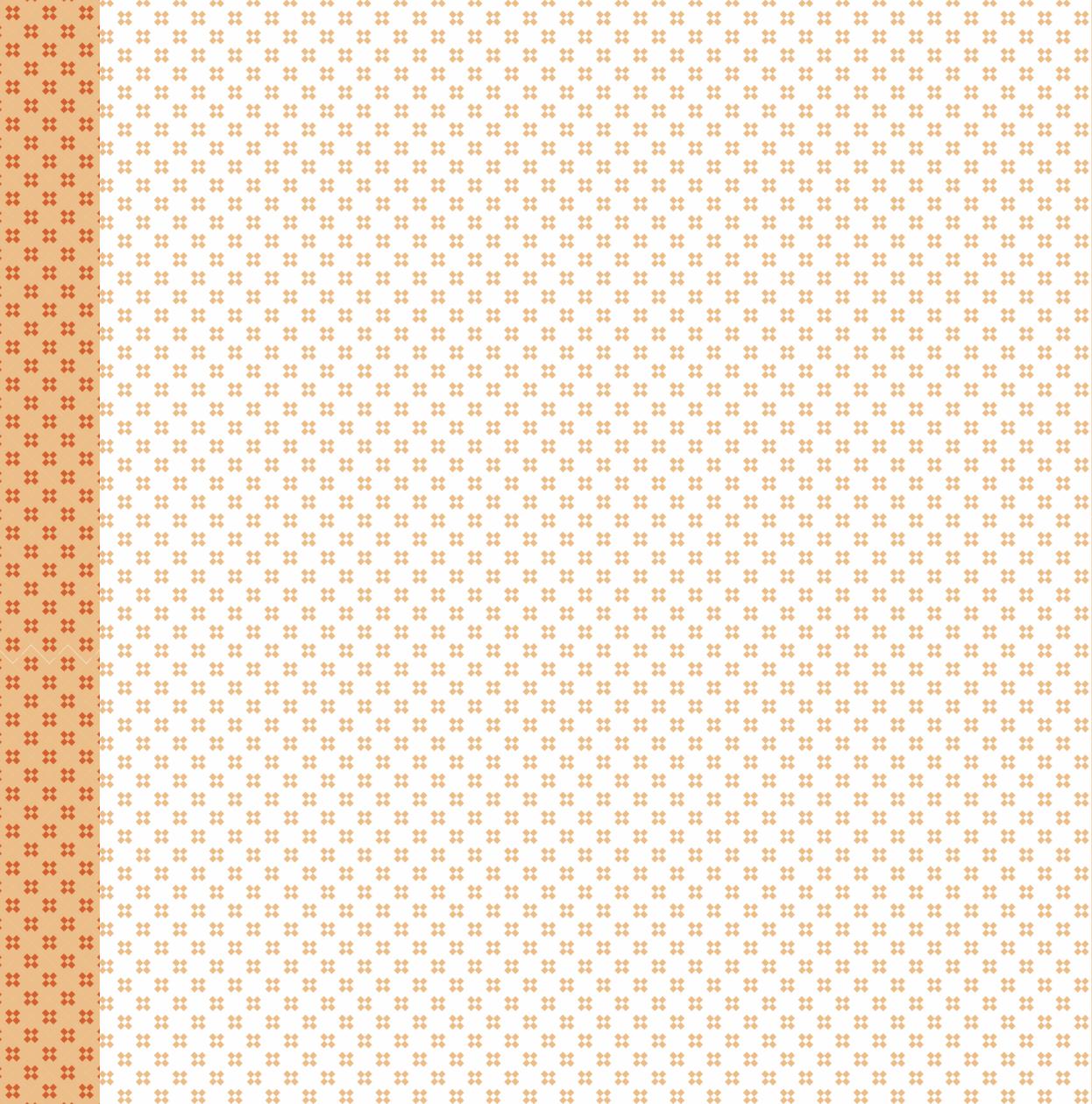
La mayor parte de los alimentos que no requieren refrigeración, se encuentran envasados, por lo que puedes colocarlos en el lugar deseado de la despensa, al final de todo el proceso de colocación de la compra.

Debes guardarlos en lugares limpios, frescos (alejados de zonas de calor y protegidos de la luz) y en estantes separados del suelo.

No almacenes nunca productos de limpieza junto con alimentos. Esto te evitará posibles confusiones o contaminaciones por roturas.

Utiliza primero los productos que tengas más tiempo almacenados.





5

***La Preparación,
el Cocinado y
la Conservación
de los alimentos***



CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS DURANTE LA PREPARACIÓN

Para garantizar la seguridad alimentaria en el hogar y prevenir las posibles intoxicaciones alimentarias has de prestar máxima atención a los siguientes puntos:

- Mantener la cadena de frío y el control de las temperaturas.
- La protección de los alimentos (envasado adecuado).
- La higiene personal y los hábitos higiénicos en la manipulación de los alimentos.
- La limpieza y desinfección de la cocina, las instalaciones y los utensilios.

Contaminación Física

Se produce cuando cae algún elemento u objeto en el alimento durante su preparación y se corre el riesgo de ingerirlo



(ejemplo: anillos, cadenas, pepitas, espinas, huesecillos, etc.).

Contaminación Química

Ocurre cuando el alimento entra en contacto con una sustancia tóxica. Por ello, no debes usar envases de productos de limpieza para guardar alimentos, ya que pueden quedar restos del producto. Debes observar bien las latas de alimentos en conserva ya que si estas se encuentran oxidadas pueden transmitir esta sustancia tóxica a los mismos.

Contaminación Biológica

Es producida por microorganismos como virus, bacterias, parásitos y hongos que se encuentran en los alimentos, en el aire o son transmitidos por el manipulador o animales e insectos como moscas o cucarachas.



Contaminación Cruzada

La contaminación cruzada es la que se produce desde un alimento o superficie en contacto con alimentos contaminados con microorganismos a otro alimento mediante los utensilios, equipos, superficies o manipuladores.

A La contaminación más peligrosa es la que se produce desde alimentos crudos a alimentos ya cocinados y dispuestos para ser consumidos, ya que los microorganismos patógenos pueden multiplicarse rápidamente, si tienen las condiciones adecuadas de Tª y humedad. El alimento dispuesto para ser consumido ya no pasa por un tratamiento que elimine los

microorganismos patógenos. Por lo tanto, lo mejor es prevenir la posibilidad de esta contaminación cruzada y para ello tendremos en cuenta lo siguiente:

- Mantén siempre una estricta separación entre los alimentos crudos y los ya cocinados o dispuestos para ser consumidos.
- Lávate bien las manos antes de tocar cualquier alimento y siempre después de tocar productos frescos como huevos, carne de pollo, pescado, etc.
- Extrema la higiene de todas las superficies y utensilios que entren en contacto con los alimentos (tablas de corte, platos, bancos,...).
- Antes de manipular los alimentos limpia y desinfecta todas las superficies, utensilios, maquinaria y enseres.



- Es conveniente que siempre dispongas de diferentes tablas de corte para cada tipo de alimento: carne, pescado y verduras.

B También se puede producir una contaminación cruzada por contacto entre alimentos crudos y cocinados en el interior del frigorífico, por lo que para prevenirla debes envasar los alimentos en recipientes herméticos, o protegerlos utilizando películas plásticas o papel de aluminio.





DESCONGELACIÓN DE PRODUCTOS

Si descongelas un alimento antes de su manipulación o tratamiento debes seguir las siguientes recomendaciones:

- Nunca descongeles a T^a ambiente ya que facilita el crecimiento de microorganismos, y aumenta las pérdidas de agua y de nutrientes.
- Descongela los alimentos en el frigorífico o en el microondas.
- Si se trata de alimentos envasados, también puedes descongelarlos (sin abrir el envase) bajo el grifo abierto con agua corriente fría.



Y RECUERDA...

- No descongeles alimentos sin envasar directamente en un recipiente con agua.
- Cuando descongeles un producto evita que entre en contacto con el líquido resultante de la descongelación, colocándolo en un recipiente con rejilla.
- Descongela totalmente los productos; presta atención a los grandes volúmenes y a las piezas grandes, para que en el cocinado el calor penetre en el interior de la pieza y sea suficiente para garantizar la destrucción de microorganismos.
- Un alimento descongelado ha de cocinarse inmediatamente.
- Nunca recongeles un alimento que ya hayas descongelado.



COMO PREPARAR LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS.

ALIMENTOS CRUDOS (ENSALADAS, FRUTAS, VERDURAS, ETC.)

Hay una gran cantidad de alimentos que consumimos crudos como las ensaladas, las frutas y muchas verduras. Estos alimentos al llegar a nuestro hogar pueden venir contaminados de polvo, insecticidas, parásitos, insectos...

Por ello, siempre antes de su consumo debemos realizar una correcta limpieza y desinfección.

Cómo realizar un correcto lavado y desinfección

A En la preparación de una ensalada debes limpiar la lechuga:

- 1º Elimina las hojas externas de la lechuga que son las que tienen la mayor cantidad de contaminantes
- 2º Deshójala y lava cada hoja debajo del grifo y elimina





directamente las partes más sucias.

A continuación colócala en un recipiente con agua añadiendo una cucharadita de lejía para uso alimentario por cada diez litros de agua. Déjalo durante 15 minutos y aclara con agua corriente.

Para los tomates, pimientos u otras verduras que se comen directamente en ensalada, realizarás la misma operación que con la lechuga.

B Las frutas, como la manzana, pera, uvas, etc., siempre debes consumirlas peladas previa limpieza y desinfección.

En la actualidad en el mercado existen ensaladas y verduras que ya vienen cortadas, preparadas, desinfectadas y



envasadas en atmósferas modificadas, listos para utilizar, que se deben de conservar en frío. Una vez abierto el envase debes seguir las instrucciones de conservación que refleja la etiqueta. (Generalmente tiene una caducidad de una semana una vez abierto el envase).

Salsas, cremas y postres con alimentos crudos

Siempre que al realizar una salsa, crema o un postre utilices algún alimento que vaya a consumirse en crudo, como huevo entero, yemas o claras, nata, etc. debes tener en cuenta la facilidad que tienen estos productos en contaminarse y producir un crecimiento bacteriano capaz de producir una intoxicación alimentaria.

La salmonella puede encontrarse en la superficie del huevo y al manipularlo existe la posibilidad de contaminar la salsa o el alimento que se



prepara e incluso otros alimentos que cocinemos sin la debida limpieza de nuestras manos y utensilios que tengan contacto con el huevo.

La mayonesa realizada en casa es el producto que más intoxicaciones produce todos los años.

Para realizar una correcta mayonesa, ali-oli o salsa a base de huevo crudo:

- Emplea sólo huevos muy frescos y limpios.
- No separes claras y yemas con la cáscara del huevo: utiliza una taza, un separador de claras....
- Lávate las manos después de cascar los huevos.
- Utiliza recipientes o maquinaria (batidora, robot, etc.) perfectamente limpios y desinfectados.
- Una vez hecha, guarda la mayonesa inmediatamente en un recipiente cerrado en el frigorífico a menos de 4° C.
- Consúmela en el mismo día y el resto elimínalo.



4°C

Con la mayonesa industrial hay que tener también precauciones ya que una vez abierto el envase hay que conservarla bien cerrada y en frigorífico. Sigue siempre las instrucciones de la etiqueta.

En cremas o postres como el tiramisú o determinadas cremas inglesas, merengues, etc. donde el huevo se come directamente en crudo tendremos las mismas precauciones que con la mayonesa.

Conservación de los platos a base de alimentos crudos

Todos estos productos si no se comen de forma inmediata se deben de conservar en el frigorífico bien protegidos con film plástico o de otro tipo, no dejando que puedan contactar con otros alimentos crudos como carne, pescado, huevos, etc.





ALIMENTOS COCINADOS

La aplicación de un tratamiento térmico a los alimentos tiene diferentes finalidades:

- Mejorar las características organolépticas de los alimentos. Los alimentos sometidos al calor sufren una transformación de sus características (cambios de textura, color, sabor, aroma, etc.), convirtiéndolos en más digeribles y haciéndolos más apetitoso.
- Disminuir o destruir los microorganismos que pudieran tener los alimentos.

Como realizar una correcta cocción de los alimentos

Verduras.

Lava y desinfecta correctamente todas las verduras frescas antes de su cocción. Elimina las partes estropeadas o excesivamente verdes. Espera hasta que el agua de cocción este hirviendo en el caso de hervidos o hasta que la plancha o sartén estén a la temperatura adecuada, así evitaremos pérdidas innecesarias de vitaminas o minerales.

Carnes.

Limpia la carne de restos de grasa o tendones.

En la carne de ave elimina los restos de las plumas que puedan quedar y lávala bajo el grifo.

Las carnes deben estar siempre bien hechas, sobre todo las aves y los productos a base de carne picada (hamburguesas), asegurando que la parte central de estos productos está bien cocinada. Para saber si el calor ha llegado al interior de la pieza haz un pequeño corte, si el color ha pasado del rosa



característico de la carne cruda a gris es que la temperatura ha llegado en el interior a 65° C y estarás seguro de la destrucción de los gérmenes que producen enfermedad.

Es conveniente tener un termómetro de pincho en nuestra cocina para medir de forma habitual la temperatura de cocción de la carne. Así una carne poco hecha llegará en su interior a 65°C., una carne hecha o al punto a 70°C. y muy hecha alcanzará los 75°C.

Cuando cocines carne debes evitar la contaminación cruzada entre la carne cruda y la carne ya cocinada, con las manos o utensilios. Esto suele ocurrir fácilmente al cocinar carne en tandas y utilizar los mismos utensilios para introducir y sacar la carne de la sartén con el mismo tenedor.

Las carnes con salsas, una vez guisada, la debes mantener a temperatura superior a 65° C hasta su consumo. Si no la vas a consumir de forma inmediata introduce el recipiente en agua fría o con hielo para que se produzca una bajada rápida de temperatura y métela cuanto antes en el



frigorífico. Si introduces el guisado o estofado directamente en el frigorífico producirá vapores que harán aumentar la temperatura de la nevera.

Con los asados que no vas a consumir de forma inmediata, o bien los restos de un asado, separa la salsa de la carne e introdúcelos por separado en el frigorífico, envasados en un recipiente hermético.

Pescados y mariscos

Cocina suficientemente los pescados y mariscos.

El marisco una vez cocido debes enfriarlo inmediatamente introduciéndolo en agua fría o con hielo.

No es aconsejable consumir marisco crudo. Las ostras, mejillones, almejas, tellinas etc., deben cocinarse convenientemente, ya que por su sistema de filtrado del agua acumulan gran cantidad de microorganismos que se destruyen en una adecuada cocción.

Actualmente están muy de moda determinadas preparaciones a base de pescado crudo. El marinado de estos productos no elimina los posibles microorganismos del pescado crudo y, sobre todo, un parásito marino denominado Anisakis que se encuentra en el tejido muscular del pescado. Para prevenir la

enfermedad que podría causar este parásito debes congelar previamente el pescado durante al menos 24 horas.

Huevos.

Cuaja bien las tortillas y no dejes que se quede huevo líquido en el interior.

En los huevos fritos debes cuajar totalmente la clara.

Los recipientes y utensilios donde has batido los huevos debes limpiarlos inmediatamente y nunca deben tocar alimentos elaborados.



Evita:

- Dar la vuelta a la tortilla en el mismo plato que hemos batido los huevos.
- Utilizar el mismo tenedor para batir y comer la tortilla.
- Separar las claras de las yemas del huevo utilizando las propias cáscaras. Utiliza un separador de claras o una taza.

Pastas y arroces

Cuece las pastas y arroces en un cazo amplio y con suficiente cantidad de agua y sal (un litro por cada 100 gr. de pasta).

Para enfriar la pasta o el arroz introdúcelos en un colador o malla. Cuando hagas ensaladas o ensaladillas a base de arroz o pasta enfríalos totalmente antes de mezclarlos con otros productos frescos fríos.

Conservación de los alimentos cocinados

Tras su preparación o cocinado, consume o conserva adecuadamente los alimentos

Conservación en caliente:

En general, mantén la comida hasta su consumo siempre



a temperatura superior a 65°C. Si no tienes termómetro para medirlo, introduce la comida en el horno con el termostato al mínimo (70° C.) y tapada para que no se seque.

En ollas y guisos mueve de vez en cuando el guiso para unificar la temperatura de todo el producto, así evitarás que exista

diferencia de temperatura entre la superficie y la parte baja de la olla.

Nunca mantengas en caliente un alimento ya acabado más de dos horas. Se reseca y pierde sus características. Es mejor que una vez acabado lo enfríes rápidamente en un recipiente con agua o hielo y lo introduzcas en el frigorífico.

Conservación en Frío:

Los platos fríos como ensaladas, ensaladillas, etc., introdúcelos en un recipiente con tapa y en el frigorífico. Guarda las ensaladas sin su aliño y aliña en el último momento.

Si haces una ensaladilla enfríala lo máximo posible.

Siempre enfría lo más rápidamente posible los alimentos cocinados que no vayas a consumir inmediatamente. Los productos con predominio del agua como cocidos, hervidos, ollas, etc., deja que se enfríen en agua fría entre 15 y 30 minutos. Después introdúcelos en el frigorífico.

Los restos de comida colócalos en un recipiente que se pueda cerrar herméticamente e introdúcelo en la nevera. Utiliza estos productos en el menor tiempo posible o congéjalos. Antes de introducirlos en el congelador es mejor que estén unas horas en el frigorífico hasta que adquieran los 4° C., luego introdúcelos en el congelador.

Recalentamiento

Las comidas elaboradas y enfriadas se deben recalentar hasta que adquieran una temperatura mínima de 65° C en todo el producto.

Para los guisos o estofados de carne o pescado deja que el producto llegue a cocción por lo menos un instante.

Para los hervidos, ollas o potajes si es necesario añade más agua para que no se seque y deja que hierva.

Para los productos secos o con poca agua, caliéntalos en sartén hasta que todo el producto adquiera una temperatura adecuada.

Utilice el horno para recalentar asados o guisos pero ten en cuenta que es lento y seca los productos. Tapa o protégelo con papel de aluminio y manténlo lo suficiente hasta que en el interior esté bien caliente.

Un buen sistema para recalentar y no perder su valor nutritivo y gastronómico para verduras, pastas, arroces, etc., es con una olla, al vapor, moviendo de vez en cuando el producto para que el calentamiento sea homogéneo.

El microondas es una buena herramienta para calentar alimentos elaborados, pero ten en cuenta:

- Descongela con el programa de descongelación del microondas y luego calienta a máxima potencia.
- Los productos calentados en el microondas no llegan nunca a temperaturas de cocción (100° C.) .
- El microondas calienta de forma desigual. Gira o da la vuelta al producto tantas veces que



sea necesario hasta que su calentamiento sea homogéneo. Si notas que alguna parte está mas fría vuelve a introducirlo en el microondas hasta que se caliente uniformemente.

- Lee detenidamente las instrucciones de uso del microondas que te indicará el tiempo y potencia adecuada para su uso.

Y RECUERDA...

- Una vez recalentada la comida consúmela de forma inmediata.
- Elimina las sobras de productos ya recalentados.



COMIDAS PREPARADAS

Las comidas preparadas las puedes adquirir envasadas y etiquetadas en tu establecimiento de compra habitual. Las puedes encontrar:

- **CONGELADAS**, como son los arroces en sus diferentes preparaciones, preparados para paellas, lasañas, tortillas de patatas...
- **REFRIGERADAS**, como son las pizzas, caldos, salsas...
- **A TEMPERATURA AMBIENTE**, como son las conservas de legumbres, fabadas, perdices escabechadas...

Y también pueden proceder de establecimientos de **Comidas para llevar**. Las puedes encontrar:

- **REFRIGERADAS**, en expositores frigoríficos que deberán llevar termómetro de lectura externa y su temperatura no deberá superar los 4°C.

- CALIENTES, en armarios de mantenimiento que deberán llevar termómetro de lectura externa y su temperatura no deberá ser inferior a 65°C.

Y NUNCA A TEMPERATURA AMBIENTE.

Son envasadas en el momento de la compra en un envase de uso alimentario, limpio y de un solo uso y deben de cerrar completamente para evitar su deterioro y protegerlas de la contaminación.

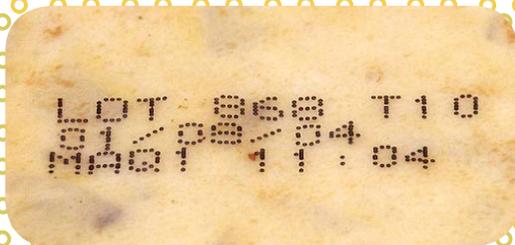


CONDICIONES DEL ESTABLECIMIENTO

En los establecimientos de **Comidas para Llevar** debes tener en cuenta:

- La higiene del personal que manipula :
- La máxima pulcritud en su vestimenta, que será de uso exclusivo para el trabajo, de color claro y con gorro protector .
- La manipulación de la comida será con utensilios limpios y exclusivos del plato del que nos van a servir.
- El mantenimiento de las comidas a las temperaturas adecuadas.





Información de Etiquetado de Platos Preparados Envasados.

Fijate sobre todo en:

- Las condiciones de conservación (refrigerado, congelado...).
- La fecha de caducidad.
- Las instrucciones de uso que debemos respetar para su correcta preparación.

Y RECUERDA...

- Presta mucha atención a los periodos de caducidad ya que se refieren tan solo a los alimentos antes de abrirlos y siempre que se mantengan las condiciones de conservación.
- Una vez abierta, hay que **consumirlos inmediatamente**.
- Si no consumes la totalidad del alimento debes trasladarlo a un recipiente apropiado y mantenerlo en condiciones adecuadas hasta su consumo. Nunca a temperatura ambiente o sin proteger.





7

***La Higiene
General en la
Cocina***



Los estudios revelan que gran número de las intoxicaciones alimentarias domésticas se deben a las medidas higiénicas incorrectas que se aplican en el hogar. En ocasiones, los consumidores no poseen un conocimiento adecuado sobre los riesgos de contaminación existentes en el hogar.

Un conocimiento de estos riesgos y un acatamiento más estricto de las normas de higiene influye de forma significativa en la incidencia de este tipo de intoxicaciones. Por lo tanto, resulta de vital importancia comprender los mecanismos de la contaminación y conocer algunas normas básicas.

La herramienta más importante que tienes para prevenir las toxiinfecciones alimentarias es tener una buena higiene. Debes mantener una buena higiene de la cocina y sus utensilios tanto como una buena higiene personal.

LA HIGIENE PERSONAL

Bacterias como el staphilococo se encuentran normalmente en el pelo, la piel, la boca o la nariz, sin causarnos enfermedad.

Sí no tenemos suficiente higiene podemos transmitir estos gérmenes a los alimentos, a través de los cuales **sí se puede producir enfermedad.**

Mantén las Manos Siempre Limpias:

Lávate siempre las manos antes de empezar a cocinar y también, después de:



- Tocar alimentos crudos como por ejemplo verduras, carne, pescado o huevos.
- Ir al WC. Muchas de los microorganismos productores de enfermedades que se transmiten por los alimentos pueden estar presentes en el intestino sin causar enfermedad y ser eliminados en las heces.
- Tocar elementos ajenos a la cocina, por ejemplo, tocar nuestro perro, abrir el cubo de basura con las manos, pasar la mano por el pelo, contestar al teléfono, etc.

Para un correcto lavado de manos sigue estos pasos:

- 1° Enjuágalas bien con agua.** El agua caliente es más efectiva que el agua fría.
- 2° Utiliza jabón** abundante.
- 3° Frota** la totalidad de la mano y entre los dedos. Lávate debajo de las uñas.
- 4° Enjuégate bien** con agua caliente.
- 5° Sécate bien** las manos usando paños limpios o mejor con papel de un solo uso para evitar la recontaminación de las manos.





Protege las heridas

Si tienes alguna herida en las manos, protégela con un apósito impermeable. Las heridas tienen gérmenes que pueden contaminar los alimentos.

Evita fumar, estornudar o toser sobre los alimentos.

Determinadas bacterias (como el estafilococo, ya nombrado) se encuentran de forma natural en las

vías respiratorias, por lo tanto, estas acciones pueden ser vehículos para que el germen llegue al alimento.

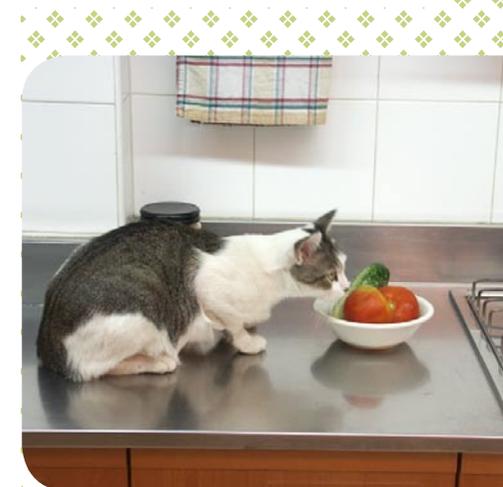
Evita reutilizar el utensilio con el que pruebas la comida sin lavarlo previamente.

LA HIGIENE DE LAS COCINAS

1º Evita la entrada en la cocina de insectos y animales domésticos, ya que son portadores de gérmenes que pueden contaminar los alimentos

2º Deposita la basura en un lugar que no contamine los alimentos:

- a. Mantén el cubo de basura alejado de los alimentos.
- b. Retira la bolsa al menos diariamente y evita que caigan restos fuera del cubo.
- c. Lava y desinfecta el cubo al menos semanalmente.
- d. Mantén el cubo cerrado con tapadera. A ser posible, utiliza cubos con tapa de pedal.



LA HIGIENE DE SUPERFICIES

Debes lavar la mesa o las superficies de trabajo después de manipular cada alimento. No basta con pasar una bayeta, ya que la bayeta puede constituir un foco de proliferación de microorganismos, dado que casi siempre está húmeda. Por lo tanto, las debes desinfectar regularmente con lejía

La técnica para la limpieza de superficies debe seguir cinco pasos:

1° Eliminar los residuos y restos de comidas

2° Lavar con agua caliente y detergente

3° Aclarar

4° Desinfectar: Para una desinfección adecuada utiliza un desinfectante o agua con lejía. Utiliza la proporción que marca el fabricante. Por ejemplo en el caso de la lejía se utiliza en una proporción aproximada de 100cc de lejía por cada 5 litros de agua

5° Para secar, utiliza papel de cocina



LA HIGIENE DE LOS UTENSILIOS

Lava y desinfecta las tablas de corte y los utensilios después de preparar cada alimento.

Para la higiene de los utensilios es recomendable el uso de lavavajillas, ya que el agua alcanza una temperatura de desinfección.

En caso de no utilizar lavavajillas se recomienda que sigas los siguientes pasos:

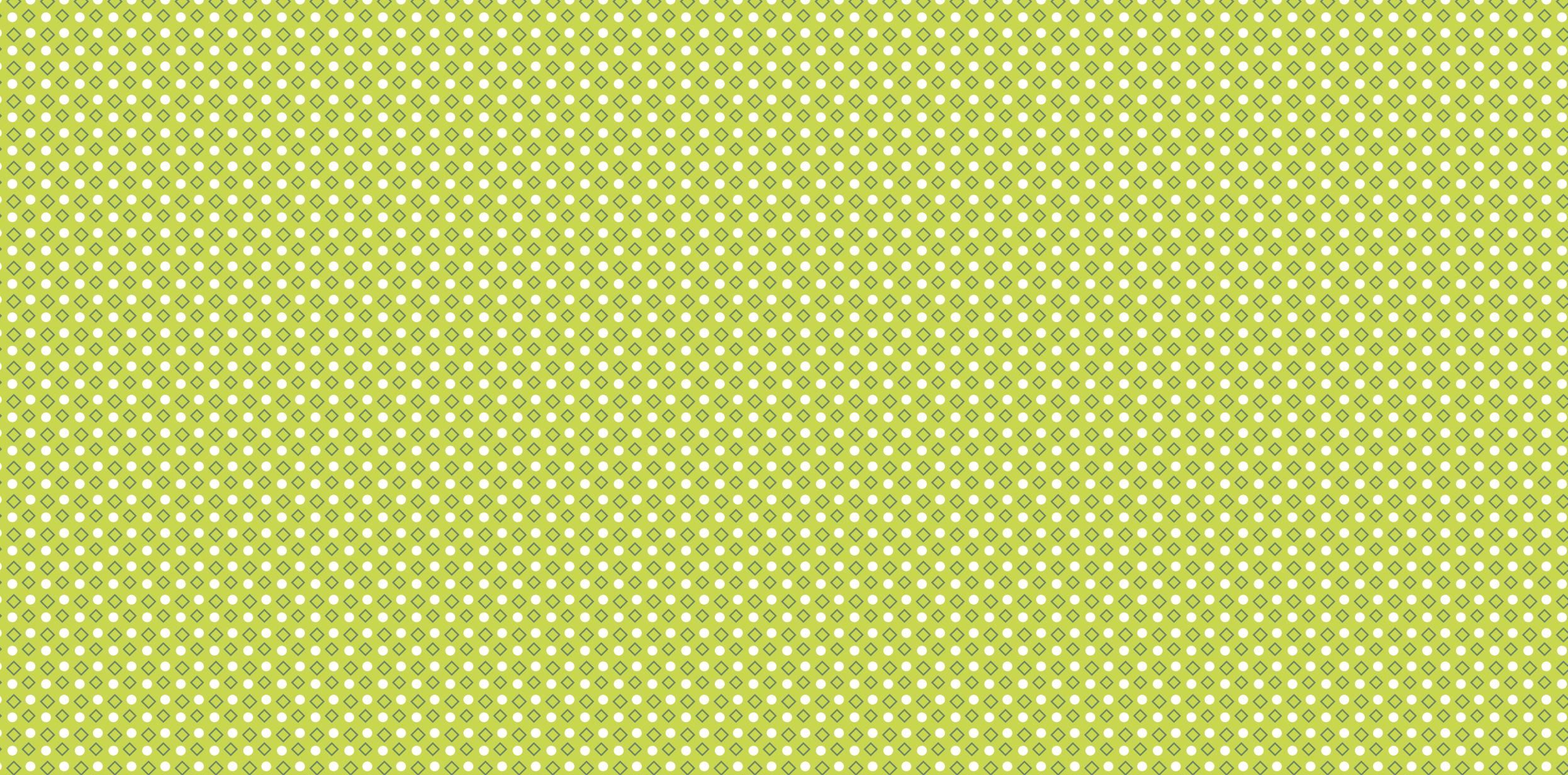
- a. Eliminar** los restos de alimento
- b. Limpiar** con detergente
- c. Inmersión** en agua caliente y/o con desinfectante
- d. Aclarado** con agua abundante
- e. Secado** al aire



Pon las tablas para cortar, los cuchillos, etc, en remojo, en un fregadero con agua fría, a la que se agrega 100 cc de lejía cada 5 litros de agua. Déjalos en remojo durante 15 minutos por lo menos. Enjuágalos con agua limpia y déjalos secar.

Los utensilios de servicio, manteles y servilletas de tela (si se utilizan) deben estar limpios.

Los cubiertos, vasos, tazas, platos, y otros utensilios debes manipularlos de manera que los dedos no toquen las partes que estarán en contacto con los alimentos o con la boca del comensal.





GENERALITAT
VALENCIANA

CONSELLERIA DE SANITAT



PLA DE
SEGURETAT ALIMENTÀRIA
DE LA COMUNITAT VALENCIANA
