

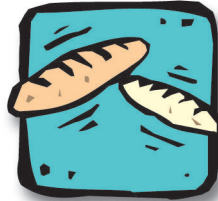


Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Consumo

Dirección General de Salud Pública

Enfermedades de transmisión alimentaria en el hogar

normas básicas para su prevención



Las Enfermedades de Transmisión Alimentaria son aquellas que se adquieren por el consumo de alimentos o agua contaminada. Los alimentos causantes de este tipo de enfermedades pueden ser tóxicos por sí mismos como por ejemplo las setas venenosas, o por actuar como meros vehículos de las sustancias nocivas o **microorganismos patógenos** como es el caso de huevos o carnes contaminados con **Salmonella**. Éstas se producen generalmente por el llamado "doble fallo": la llegada al alimento del microorganismo responsable y su multiplicación posterior.

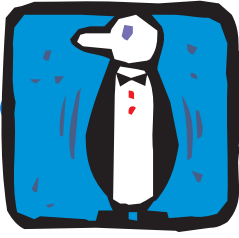
Estas afecciones tienen un marcado carácter estacional, y son precisamente las estaciones calurosas, que en nuestra Región abarcan gran parte del año, las que **entrañan más riesgo**, por lo que debemos tomar determinadas precauciones a la hora de adquirir, transportar, almacenar y preparar los alimentos para su consumo.

Así, nos pueden surgir las siguientes dudas:



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA
ADQUIRIR ALIMENTOS
HIGIÉNICAMENTE SEGUROS?

- Acudir siempre a los cauces comerciales ordinarios: establecimientos fijos, conocidos, ya que este tipo de comercios están sujetos a un control sanitario periódico que supone una garantía importante.
- Comprobar que los alimentos han sufrido la correspondiente inspección sanitaria y proceden de industrias autorizadas, lo que vendrá avalado por la **etiqueta**, marchamo, sello, etc. Con la salud no se juega, debemos huir de cualquier oferta, "ganga", que nos resulte sospechosa o incapaz de garantizar la procedencia del producto.
- Leer atentamente el etiquetado, ya que así podremos conocer datos tan importantes como las fechas de consumo preferente, de caducidad, modo adecuado de conservación, ingredientes, etc. Todos estos datos nos permitirán consumir el producto con tranquilidad.
- Limpieza en los locales, que presenten un aspecto agradable. Normalmente quien cuida la limpieza del establecimiento también se esmera en servir o vender productos de buena calidad.
- Limpieza del personal manipulador: aspecto limpio en lo que respecta a la ropa, aseo personal ; manos perfectamente limpias.
- Vigilar la limpieza de utensilios tales como cuchillos, máquinas de cortar, mostradores, etc., en los minoristas y demás establecimientos que expendan alimentos.
- Huir de establecimientos que expongan alimentos con aspecto incorrecto: resecos, coloraciones anormales, etc.



¿Y EN EL CASO DE ALIMENTOS CONGELADOS O REFRIGERADOS?

A demás de todo lo anterior, pondremos especial atención en lo siguiente, ya que con una sencilla inspección visual obtendremos información tan importante como la que sigue:

- El estado de las **vitrinas expositoras**: deben estar ordenadas, no deben estar sobrecargadas, y deben indicar a la temperatura en que se encuentran.
- Los productos que estén expuestos para la venta en arcones congeladores no deben sobrepasar la línea de seguridad (línea de color, por encima de la cual no se garantiza la temperatura de congelación que es de -18°C)
- Los productos congelados deben estar completamente rígidos y su embalaje en perfecto estado, bien cerrado y sin escarcha.
- Si se tratara de pescado tendremos en cuenta lo siguiente:
 - si son piezas enteras, estará completamente duro, sin ceder en absoluto a la presión del dedo; y que tenga la piel lisa y limpia, sin erosiones ni rasgaduras.
 - si se compra troceado, que los trozos estén completamente duros y que la superficie del corte así como la espina tengan un color blanco y uniforme, sin manchas amarillentas ni reflejos rojizos cerca de la espina.
 - si se compra envasado, que el envase esté cerrado herméticamente sin roturas ni desgarros.

Por último, es conveniente dejar estos productos para el final de la compra, y si pensamos tardar en regresar a casa, proveerse de una bolsa isoterma o nevera portátil con acumuladores de frío





¿CÓMO DEBEMOS DISTRIBUIR EN EL FRIGORÍFICO LOS DISTINTOS ALIMENTOS?

El objetivo fundamental de una buena distribución es evitar posibles contaminaciones entre unos alimentos y otros: *contaminación cruzada*. Para ello debemos observar las siguientes normas:

- Aislar los alimentos antes de guardarlos en el frigorífico mediante aluminio o plástico de uso alimentario, tarteras, etc.
- Nunca situar juntos los alimentos crudos y los cocinados: especial cuidado con las aves, carnes, pescados, verduras, etc. Los alimentos ya cocinados deben situarse siempre por encima de los crudos como carnes, pescados, etc., con el fin de que estos últimos, en el caso que goteen, no contaminen a los anteriores.
- No debemos recongelar nunca alimentos que estén ya descongelados.

No tenemos que olvidar, que también es importante el cuidado de los alimentos que no necesitan frío para su conservación, es decir los no perecederos. Por ello debemos colocarlos en ambientes ventilados, frescos y secos. Nunca los almacenaremos cerca de los productos de limpieza.





UNA VEZ EN CASA,
¿CÓMO PODEMOS UTILIZAR
RACIONALMENTE EL FRIGORÍFICO?

Primero debemos conocer el tipo de aparato que tenemos y así saber la temperatura que nos asegura. Esta viene determinada por el número de estrellas:

- (e) -6°C en el congelador
- (ee) -12°C en el congelador
- (eee) -18°C en el congelador
- (eeee) Éstos, además de conservar los alimentos congelados, pueden congelarlos.

Conociendo estas temperaturas, podremos saber el tiempo máximo de conservación de los diferentes tipos de alimentos.

En segundo lugar tendremos que tener en cuenta la capacidad del frigorífico y congelador para no sobrecargarlos, ya que se prolongaría el tiempo preciso para alcanzar las temperaturas necesarias para los distintos tipos de alimentos:

-de 2°C a 8°C para los alimentos refrigerados

-de -12°C a -18°C para los congelados





¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEMOS TOMAR A LA HORA DE PREPARAR LAS COMIDAS?

- **E**s importante tener en cuenta en qué fecha se han comprado los alimentos, para utilizar antes los que lleven más tiempo en el frigorífico o despensa.
- Si queremos descongelar algún alimento, hacerlo siempre en el frigorífico o microondas, nunca a temperatura ambiente.
- La Higiene de manos es muy importante. Lavarlas con agua, abundante jabón y cepillo de uñas antes de comenzar la manipulación de alimentos, después de ¡¡¡ir al servicio!!!, y siempre que sea necesario.
- Debemos conservar en perfecto estado de limpieza todas las superficies y utensilios que vayamos a utilizar.
- Cocinaremos siempre con la menor antelación posible al consumo, y si tenemos que esperar los mantendremos en caliente a unos 70° C, o bien en refrigeración para su posterior recalentamiento.
- No debemos guardar los alimentos cocinados más de 3-5 días.
- Enfriar rápidamente después de su preparación, aquellos alimentos que no precisen cocinado tales como ensaladillas, marinados, ensaladas, etc., si no los vamos a consumir de inmediato.
- Lavar bien las verduras: dejarlas sumergidas en agua con lejía de uso alimentario durante 30 minutos (según la siguiente Tabla) y enjuagar posteriormente con agua potable abundante.

CONCENTRACION DE LA LEJÍA EN GR. DE CLORO POR LITRO (Dato que figura en el envase)	CANTIDAD DE AGUA A CLORAR (litros)			
	2	4	8	16
Lejía de 40 gr. de cloro / litro	10 gotas	1 cc.	2 cc.	4 cc.
Lejía de 80 gr. de cloro / litro	5 gotas	10 gotas	1 cc.	2 cc.
Lejía de 100 gr. de cloro / litro	4 gotas	8 gotas	16 gotas	32 gotas



¿DEBEMOS TENER ESPECIAL CUIDADO CON LAS MAYONESAS Y SALSAS QUE LLEVEN HUEVO?

Sí, ya que son alimentos frecuentemente implicados en la aparición de este tipo de enfermedades debido a que constituyen un sustrato ideal para el crecimiento de microorganismos como la Salmonella. Por ello, además de las precauciones ya citadas, debemos observar las siguientes normas higiénicas para su preparación:

- Utilizaremos huevos frescos, enteros (sin fisuras ni rotos) y limpios.
- Las salsas mayonesas de elaboración propia además tendrán una acidez cuyo pH no sea superior a 4,2 en el producto terminado. Esto lo conseguiremos utilizando limón o vinagre como ingredientes.
- La temperatura máxima de conservación de este tipo de alimentos será de 8° C hasta el momento de su consumo. **¡¡¡Nunca dejarlos a temperatura ambiente!!!**
- El plazo máximo de conservación será de 24 horas a partir de su elaboración. Si quedan restos después de este plazo, debemos tirarlos.





¿QUÉ CUIDADOS DEBEMOS TENER A LA HORA DE SERVIR LAS COMIDAS?

- Sacar los alimentos del frigorífico justo antes de su consumo.
- Recalentar rápidamente la comida hasta alcanzar los 70°C.
- Evitar la contaminación al servir los alimentos:
 - No tocarlos con las manos sucias.
 - En el caso de situarlos en superficies como tablas de cortar, encimeras, etc., asegurarse de que estén perfectamente limpias, que no queden restos de alimentos crudos, etc.
 - Iguaes precauciones que las anteriores tendremos con los utensilios de servir y cortar.

Por último debemos recordar dos recomendaciones muy importantes:

- ¡¡¡No debemos cocinar ni manipular alimentos cuando padezcamos enfermedades diarreicas o respiratorias, o con lesiones en la piel!!! Si no podemos evitarlo, tendremos las siguientes precauciones:
 - Nos lavaremos las manos con mucha frecuencia
 - Utilizaremos mascarillas
 - Nos cubriremos cualquier tipo de lesión con apósitos impermeables.
- Si tenemos animales de compañía:
 - Nos lavaremos las manos después de tocarlos.
 - Nunca les daremos de comer en la cocina
 - No dejaremos alimentos a su alcance.



Para más información:

Servicio de Salud Pública
Dirección General de Salud Pública
Ronda de Levante, 11 - 30008 Murcia
Teléfono: 968 36 22 47

