



DIEZ REGLAS DE ORO PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

1º Manipular los alimentos de forma higiénica

- Para evitar la contaminación de los alimentos, es imprescindible cumplir con unas pautas de higiene en la manipulación. Entre éstas son fundamentales: el lavado de manos cuando sea necesario y siempre después de hacer uso del servicio higiénico; protegerse las heridas de las manos con un apósito impermeable que evite todo contacto con el alimento; evitar toser o estornudar sobre los alimentos; mantener limpios los utensilios que se vayan a utilizar; y evitar cualquier contacto, directo o indirecto (superficies, cuchillos, tablas, etc.), de los alimentos crudos con los alimentos cocinados o preparados.

2º Cocinar los alimentos con calor suficiente

- Durante el cocinado de los alimentos se debe aplicar calor suficiente, alcanzando por lo menos 70°C en el centro interno del alimento, a fin de garantizar la destrucción de los gérmenes patógenos. Es particularmente peligroso que las carnes de aves (pollo, etc.) y las carnes picadas (hamburguesas, etc.) queden crudas o poco hechas en su interior.

3º No dejar los alimentos preparados, expuestos a las temperaturas de ambiente

- Las temperaturas de ambiente favorecen la rápida multiplicación de las bacterias y la formación de toxinas en los alimentos. Cuando los alimentos cocinados o preparados no se consuman de inmediato, para evitar este peligro es imprescindible mantenerlos en caliente con calor suficiente, o bien conservarlos en frío (véanse los puntos 4º y 5º).

4º Mantener los alimentos cocinados en caliente

- Los alimentos se pueden mantener en caliente, siempre y cuando la temperatura de mantenimiento sea por lo menos de 65°C en el centro interno del alimento, pues a ésta o superior temperatura no hay peligro de multiplicación microbiana, pero si la temperatura no alcanza 60°C si puede haberla.

5º Enfriar rápido los alimentos cocinados y conservarlos en frío

- Si un alimento ya cocinado o preparado, no se va a consumir a continuación, se procederá cuanto antes a su refrigeración o a su congelación.
- Los alimentos cocinados deben enfriarse rápidamente, puesto que si el alimento se encuentra contaminado por esporos bacterianos (que son formas bacterianas encapsuladas resistentes a las t^{as} de cocinado), y se prolonga excesivamente el tiempo de enfriamiento, éstos pueden germinar y contaminar el alimento con bacterias y toxinas.
- En hostelería, es preciso contabilizar el tiempo que tarda en descender la t^a (medida en el centro del alimento) desde 60º hasta a10ºC, por ser éste el rango de temperaturas en el que se multiplican las bacterias. Si se rebasa el límite crítico de 2 horas, sería preciso emplear los llamados *abatidores de temperatura*, a fin de acelerar el enfriamiento de los alimentos cocinados.
- Para conservar los alimentos preparados un periodo de 24 horas, refrigerar a t^a igual o inferior a 8ºC.
- Para conservar los alimentos preparados, un periodo de 24 a 72 horas, refrigerar a t^a igual o inferior a 4ºC.
- Para conservar los alimentos preparados por un periodo superior, congelar a temperatura igual o inferior a -18ºC.

6º Calentar suficientemente los alimentos cocinados, antes de consumirlos

- Los alimentos cocinados que se conserven en frío, antes de su consumo deben ser calentados con rapidez y alcanzar una temperatura igual o superior a 65º en el centro interno del alimento.
- Si se trata de alimentos que se consumen en frío, se deben consumir sin demora, una vez sacados del frigorífico, a fin de evitar toda situación que favorezca la multiplicación bacteriana.

7º Tomar especiales precauciones con los alimentos que se consuman crudos o cocinados con escaso calor

- Los alimentos que se consumen en crudo o poco hechos suponen un mayor riesgo, dado que estos alimentos no se benefician del efecto germicida del calor del cocinado. Por ello se deben tomar precauciones especiales, como son:
 - Comprar las materias primas en óptimas condiciones de frescura, observando que cumplan las normas de presentación, conservación y, en su caso, etiquetado.
 - Comprar los moluscos bivalvos vivos (almejas, ostras, mejillones, navajas, etc.) con toda garantía de depuración.
 - Para elaborar alimentos con huevo de consumo en crudo o cocinado con escaso calor, seguir las recomendaciones descritas en el punto 8º.

- Limpiar muy bien la parte ventral del pescado fresco que se vaya a consumir en crudo y congelarlo al menos 24 horas, para matar los parásitos tipo Anisakis.
- Lavar los vegetales de consumo en crudo (ensaladas y frutas) con agua potable y desinfectar añadiendo al agua del lavado unas gotas de desinfectante autorizado - como por ejemplo, *lejía apta para la desinfección del agua*- siguiendo las instrucciones de dosificación señaladas en el etiquetado del desinfectante.
- Conservar los alimentos ya elaborados en frío (véase el punto 5º).

8º Manipular higiénicamente los huevos frescos

Los huevos frescos, según datos epidemiológicos recientes, son responsables de cerca del 40% de los brotes de toxiinfección alimentaria - principalmente por Salmonella - que se producen en España; por ello hay que prestar una especial atención a la manipulación de este nutritivo pero delicado alimento.

- En la compra se han de rechazar aquellos huevos cuya cáscara presente suciedad, fisuras o roturas.
- Si la cáscara del huevo está sucia, es probable que los microorganismos (Salmonella) hayan penetrado al interior, pues la cáscara, en determinadas circunstancias (cambios de temperaturas, humedad, etc.), permite el paso de microorganismos al interior del huevo.
- Guardar los huevos en el frigorífico y sacar sólo los que se vayan a utilizar de inmediato.
- Mantener una limpieza adecuada del frigorífico, incluidos los alveolos destinados a los huevos.
- Rotar las existencias, utilizando antes los huevos menos frescos.
- Evitar que los huevos crudos entren en contacto con otros alimentos.
- Si los huevos son envasados, comprobar antes del uso que no se ha superado la fecha de consumo preferente.
- Si en el huevo aparece alguna pequeña mancha de sangre, ésta no supone ningún riesgo y puede retirarse con un cuchillo limpio. Tampoco representa ningún problema la presencia de "nubes" en la clara, siendo más bien signo de frescura.
- Los huevos más frescos y sin manchas, ni defectos, se deben destinar a preparar alimentos cocinados a menor temperatura (en alimentos tales como: tortillas, revueltos, huevos fritos, huevos pasados por agua, salsas, natillas, etc.)
- Los huevos que vengan con la cáscara no completamente limpia, los cercanos a la fecha de consumo preferente, los de cáscara débil, los que presenten fisuras u otro defecto, se deben cocinar a altas temperaturas (en alimentos tales como: huevos cocidos, budines, bizcochos, etc.), a fin de garantizar con las mayores temperaturas de cocinado la destrucción de los gérmenes patógenos.
- Es conveniente lavar los huevos con agua, justo antes de su utilización, a fin de evitar la contaminación del huevo en el momento del cascado. No es conveniente lavar los huevos antes de este momento, pues a posteriori se favorece la penetración de gérmenes al interior del huevo.
- Se deben lavar bien las manos después de manipular los huevos frescos.
- Las superficies, recipientes, utensilios y equipos de trabajo que se utilicen para elaborar alimentos con huevo, deben mantenerse limpios antes y después de cada uso.

- Evitar cascar el huevo en el borde del plato o recipiente de batido. Tampoco utilizar para ello el borde de recipientes destinados a contener alimentos.
- No separar nunca las claras de las yemas con la propia cáscara del huevo.
- Las fases de elaboración deben realizarse sin interrupciones, ni demoras. Así por ejemplo, si se elabora una tortilla de patata, no dejar transcurrir tiempo desde que se mezcla el huevo con las patatas fritas hasta que se incorpora a la sartén.
- No emplear los recipientes y utensilios usados en la preparación en crudo, para contener o manipular el alimento ya cocinado, a fin de evitar la contaminación cruzada.

- En hostelería, restauración colectiva, catering, pastelería y otros establecimientos que elaboren alimentos con huevo para consumo inmediato, es obligatorio:

- El uso de ovoproductos pasterizados, en lugar de huevos frescos, cuando se preparen alimentos con huevo que no lleven tratamiento térmico o bien no se alcance la temperatura de 75°C en el centro del alimento (se precisa termómetro específico para realizar esta medición).
- Si se elabora mayonesa, además del uso de ovoproductos pasterizados, se debe añadir limón o vinagre en cantidad suficiente para que el pH sea inferior a 4'2.
- Los alimentos elaborados con huevos o con ovoproductos, se han de conservar a una temperatura de 8°C como máximo y consumirlos en las 24 horas siguientes a la preparación.

9º Evitar la presencia de los insectos, roedores y animales de compañía

- No hay que olvidar que los animales pueden ser portadores de gérmenes patógenos y ser el origen de la contaminación de los alimentos. Hay que evitar los focos de atracción de insectos y roedores (basuras, suciedad, alimentos sin adecuada protección, acceso al agua estancada, etc.) así como los lugares de cobijo (trastos, grietas, oquedades, etc.)

10º Utilizar exclusivamente agua apta para el consumo humano

- Para la preparación de alimentos debe emplearse agua procedente de la red pública, o de otro origen, siempre y cuando se haya sometido a un tratamiento de potabilización adecuado y se controle regularmente su calidad. En caso de que existan dudas de su potabilidad, habrá que desinfectar el agua mediante hervido o con la adición de lejía en cuya etiqueta se indique que es "apta para la desinfección del agua", dosificada según instrucciones del envase.

- Servicio de Seguridad Alimentaria –

Texto elaborado por: Marta Malo Mateo, Susana Prior Vargas, Beatriz Fernández Quintana, Mercedes Gómez García, y M^a Angeles Lumbreras Fernández de Nograro
