



# 5 CLAVES PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS

# INTRODUCCIÓN

- Los alimentos insalubres causan más de 200 enfermedades, que van desde la diarrea hasta el cáncer.
- Se estima que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas por ingerir alimentos contaminados y que 420 000 mueren.
- Las infecciones diarreicas, enferman cada año a unos 550 millones de personas y provocan 230 000 muertes.



# CLAVES DE LA INOCUIDAD



**CLAVE 1:**  
Mantenga la limpieza



**CLAVE 2:**  
Separe alimentos  
crudos y cocinados



**CLAVE 3:**  
Cocine  
completamente



**CLAVE 4:**  
Mantenga los alimentos  
a temperaturas seguras



**CLAVE 5:**  
Use agua y materias  
primas seguras

# CLAVE 1: MANTENGA LA LIMPIEZA

Los microorganismos se encuentran en las manos y en los utensilios. El menor contacto puede contaminar los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria.



# CLAVE 1: MANTENGA LA LIMPIEZA

## HIGIENE DEL PERSONAL

En la industria alimentaria, la higiene personal es importante: el uso de guantes (cambiarse continuamente), el recorte de las uñas y ropa limpia.

Muchas personas se lavan mal las manos. No utilizan jabón o se lavan sólo una parte ellas. Al lavarse las manos, se deben considerar las yemas de los dedos, las uñas, los pulgares, las muñecas y los huecos entre los dedos.



### 🕒 ¿CUÁNDO LAVARSE LA MANOS?

- Antes de manipular alimentos y con frecuencia durante su preparación
- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Después de manipular carnes rojas o de ave crudas
- Después de cambiar el pañal a un bebé
- Después de sonarse la nariz
- Después de tocar basura
- Después de manipular sustancias químicas
- Después de jugar con mascotas
- Después de fumar

# CLAVE 1: MANTENGA LA LIMPIEZA

## ZONAS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS CONTRA PLAGAS



Las plagas consisten en apariciones masivas y repentinas de ratas, ratones, pájaros, cucarachas, moscas y otros insectos.

Los insectos pueden transferir microorganismos nocivos a los alimentos y a las superficies de la cocina.



### ¿CÓMO PROTEGER LOS ALIMENTOS CONTRA LAS PLAGAS?

- Antes de manipular alimentos y con frecuencia durante su preparación
- Antes de comer
- Después de ir al baño
- Después de manipular carnes rojas o de ave crudas
- Después de cambiar el pañal a un bebé
- Después de sonarse la nariz
- Después de tocar basura
- Después de manipular sustancias químicas
- Después de jugar con mascotas
- Después de fumar

# CLAVE 1: MANTENGA LA LIMPIEZA

## TENER EN CUENTA...



- Lavarse las manos antes de preparar los alimentos y con frecuencia durante su preparación.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteger los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.



# CLAVE 2: SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

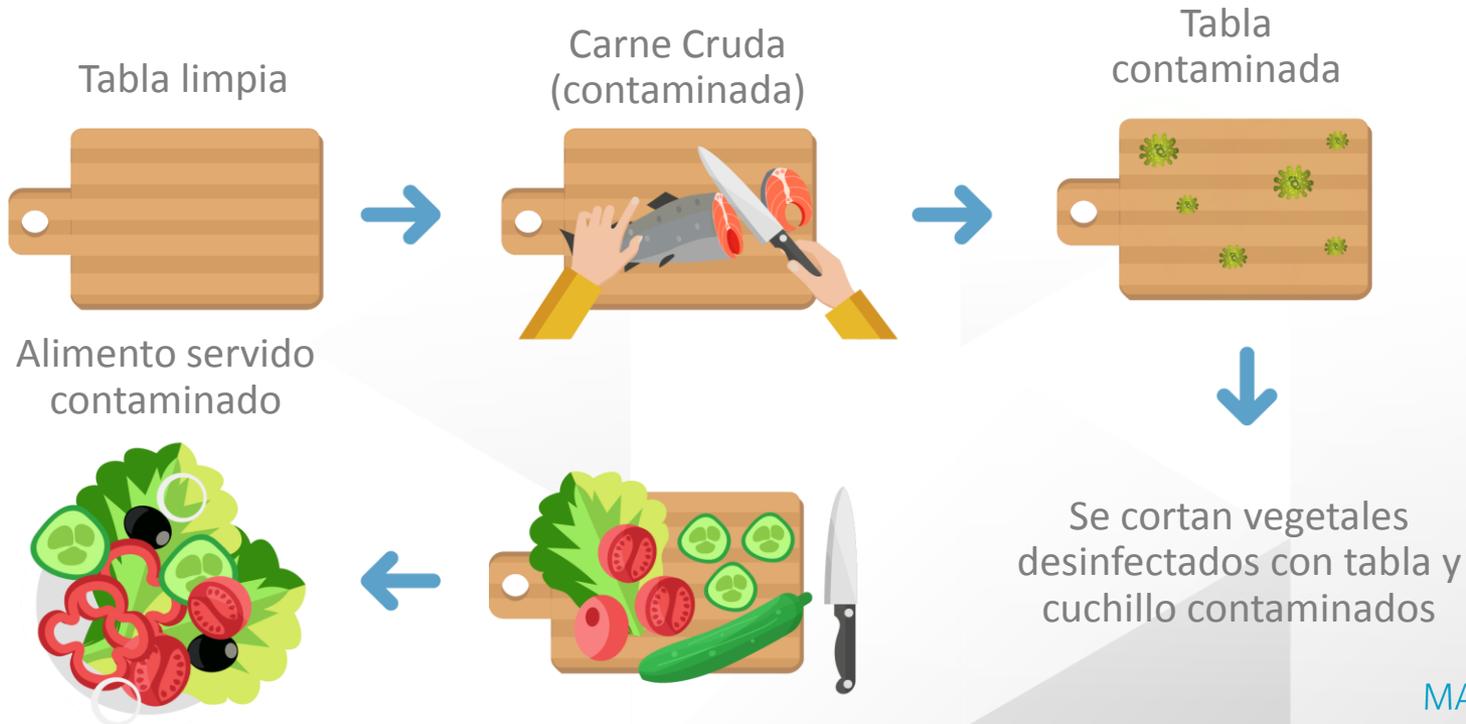
## CONTAMINACIÓN CRUZADA



Es la transferencia de microorganismos de alimentos crudos a alimentos cocinados.

Directa: Se da cuando un alimento limpio entra en contacto directo con un alimento contaminado.

Indirecta: Se da cuando un alimento limpio entra en contacto con una superficie que anteriormente tocó un alimento contaminado.



# CLAVE 2: SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS



La separación de los alimentos crudos y los preparados previene la transferencia de microorganismos.



## COMO MANTENER SEPARADOS LOS ALIMENTOS CRUDOS Y LOS COCINADOS

- Al hacer compras, mantener separado la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- En el refrigerador, guardar la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos debajo de los alimentos cocinados o listos para el consumo para evitar la contaminación cruzada.
- Guardar los alimentos en recipientes con tapas para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.
- Lavar los platos que hayan estado en contacto con alimentos crudos. Utilice un plato limpio para los alimentos cocinados.

## CLAVE 2: SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

TENER EN CUENTA...



- Separar las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- Usar equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar para manipular alimentos crudos.
- Conservar los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.

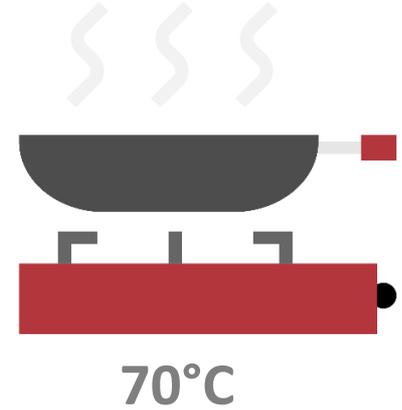


## CLAVE 3: COCINE COMPLETAMENTE



Una cocción adecuada puede matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo.

La cocción a temperaturas más bajas puede matar los microorganismos de ciertos alimentos. A temperaturas más bajas se precisa más tiempo de cocción.



# CLAVE 3: COCINE COMPLETAMENTE



## SI SE DISPONE DE TERMÓMETRO:

- Colocar el termómetro en el centro de la parte más gruesa del trozo de carne.
- Asegurar que el termómetro no está tocando un hueso o el recipiente.
- Limpiar e higienizar el termómetro cada vez que se utilice para evitar una contaminación cruzada.

## SI NO SE DISPONE DE TERMÓMETRO:

- Cocinar la carne de ave hasta que los jugos sean claros y el interior deje de estar rosado.
- Cocinar los huevos y el pescado hasta que estén completamente calientes.
- Llevar a ebullición los alimentos con gran cantidad de líquido y continúe hirviéndolos durante al menos 1 minuto.

# CLAVE 3: COCINE COMPLETAMENTE

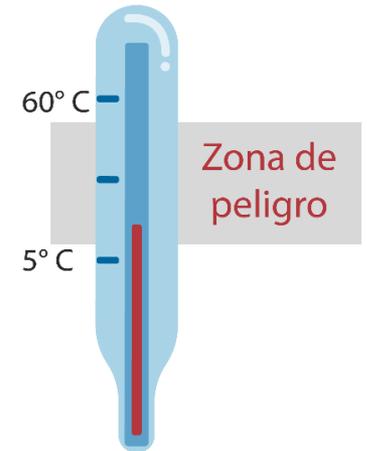
## TENER EN CUENTA...

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado
- Hervir los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. Se recomienda el uso de un termómetro.
- Recalentar completamente los alimentos cocinados



# CLAVE 4: MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C, el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer por debajo de los 5°C.



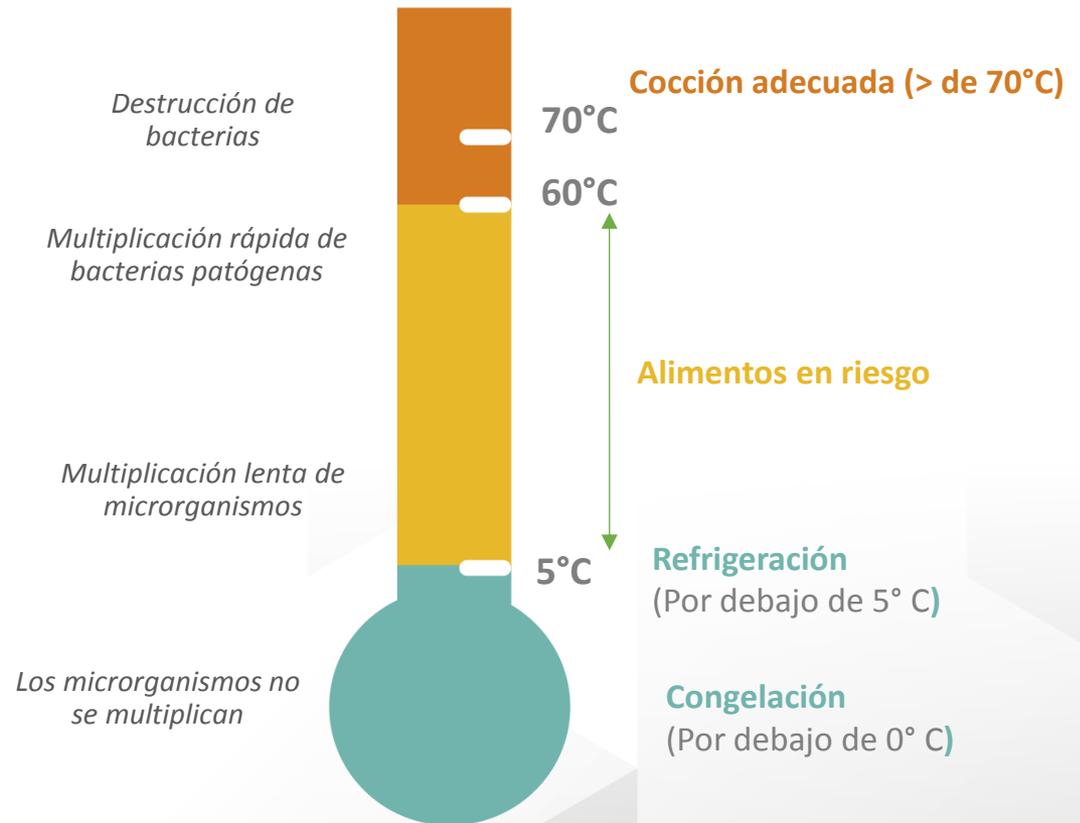
# CLAVE 4: MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS



## ¿CUÁLES SON LAS TEMPERATURAS SEGURAS PARA LOS ALIMENTOS?

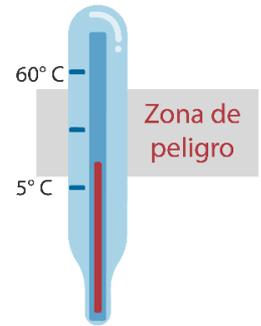
La zona de peligro es el intervalo de temperaturas que va desde los 5°C hasta los 60°C, en el cual los microorganismos se multiplican con gran rapidez.

La refrigeración ralentiza el crecimiento bacteriano. No obstante, incluso cuando los alimentos se conservan en el refrigerador o en el congelador, los microorganismos pueden crecer.



# CLAVE 4: MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

Normalmente, los microorganismos se multiplican con mayor rapidez a temperaturas más elevadas. Sin embargo, cuando se alcanzan los 50°C, la mayoría de los microorganismos no se multiplica.



## ¿CÓMO MANTENER LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS?

- Enfriar y guardar rápidamente las sobras.
- Preparar los alimentos en pequeñas cantidades para reducir las sobras.
- Las sobras no deben guardarse en el refrigerador por más de 3 días y no se deben recalentarse más de una vez.
- Descongelar los alimentos en el refrigerador o en otro lugar fresco.

# CLAVE 4: MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

## TENER EN CUENTA...

- No dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C).
- Mantener la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir.
- No guardar alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.



# CLAVE 5: USE AGUA Y MANTERIAS PRIMAS SEGURAS



Las materias primas, entre ellas el agua y el hielo, pueden estar contaminadas con microorganismos y productos químicos peligrosos. Se pueden formar sustancias químicas tóxicas en alimentos dañados y mohosos. El cuidado en la selección de las materias primas y la adopción de medidas simples como el lavado y el pelado pueden reducir el riesgo.



# CLAVE 5: USE AGUA Y MANTERIAS PRIMAS SEGURAS



El hervido, la cloración y la filtración son medios importantes de desactivar los patógenos microbianos, pero no eliminan las sustancias químicas nocivas.

Recubrir los depósitos con mallas previene la reproducción de los mosquitos vectores del dengue.

## ¿CÓMO DESINFECTAR EL AGUA?

- Calentar el agua hasta que hierva
- Añadir entre 3 y 5 gotas de cloro a 1 litro de agua.
- Eliminar físicamente los patógenos con un filtro apropiado.

# CLAVE 5: USE AGUA Y MANTERIAS PRIMAS SEGURAS

## TENER EN CUENTA...

- Usar agua segura o tratarla para que lo sea.
- Seleccionar alimentos sanos y frescos.
- Elegir alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada.
- Lavar la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
- No utilizar alimentos caducados.



**[JOSSIE.MORALES@MARSH.COM](mailto:JOSSIE.MORALES@MARSH.COM)**

**[VALIA.APARICIO@MARSH.COM](mailto:VALIA.APARICIO@MARSH.COM)**

MARSH COLLEGE  
**LIVE** ●