

# Nutrición

## EntreNos...

---

### LA HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

#### ¿Por qué hay que ser cuidadoso con la higiene de los alimentos?

Porque los alimentos pueden *contaminarse* por diversos factores: físicos, químicos y/o biológicos (bacterias, hongos, levaduras, parásitos, mohos), estos últimos son la causa más común de contaminación alimentaria y de enfermedades para el hombre; y se pueden prevenir tomando *medidas de higiene adecuadas*.

Los alimentos, preparaciones o agua contaminados pueden producir Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETAs). Se llaman así porque el organismo se contagia con la sustancia tóxica o patógena a través del alimento o agua, que es utilizado como vehículo para su transmisión.

#### ¿Cuáles son los síntomas de las ETAs?

Los síntomas que más comúnmente se presentan en estas enfermedades son:

- Diarrea
- Náuseas y vómitos
- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Fiebre
- Problemas respiratorios

La aparición de estos síntomas depende del tipo de bacterias presentes en los alimentos o bebidas contaminados; pueden aparecer inmediatamente luego de la ingestión o luego de varios días (en general los síntomas se producen dentro de las 24 a 72 hs. de ingerido el alimento o agua contaminados). En algunas ocasiones, las ETAs pueden provocar la muerte.

Hay que tener un especial cuidado en los individuos más vulnerables:

- Los niños
- Las mujeres embarazadas
- Los ancianos

#### ¿Todos los alimentos tienen el mismo riesgo de contaminación?

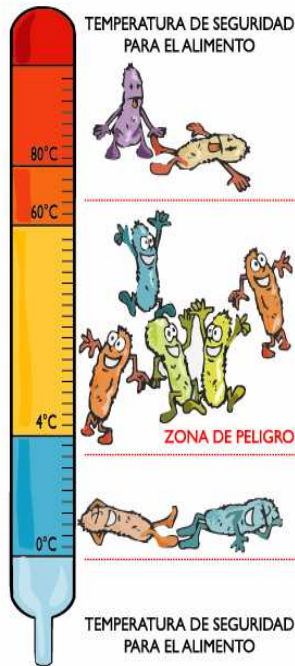
No todos los alimentos tienen el mismo riesgo. Hay alimentos que por sus características físicas y químicas tienen mayor posibilidad de transmitir ETAs. Ellos son:

- Carne vacuna cruda o mal cocida.
- Pescados y mariscos
- Leche y derivados
- Huevos y preparaciones que lo contengan crudo o mal cocido (mayonesa casera, postres, tortillas, soufflé, cremas, etc.)

Los alimentos tienen mayor riesgo de contaminación cuando contienen todo lo que las bacterias necesitan para multiplicarse:

- **Nutrientes:** algunos nutrientes (proteínas y vitaminas) de los alimentos les gustan a las bacterias.
- **Humedad:** es el agua que poseen los alimentos en su composición química.
- **Temperatura:** entre los 5°C y los 60 °C cuando están TIBIOS. ¡Es la temperatura que a las bacterias más les gusta!!
- **Tiempo:** cuanto más tiempo permanecen las bacterias en presencia de alimentos nutritivos, más rápido se multiplican y contaminan el alimento.

Estar atento al termómetro para combatir las bacterias:



<p><b>Zona Caliente – ¡LAS BACTERIAS MUEREN!!</b></p> <p>Es una zona de seguridad. Cuando la temperatura es superior a 60°C las bacterias mueren.</p>	Más de 60 °C
<p><b>Zona Temperatura Ambiente – ¡PELIGRO!! LAS BACTERIAS PERMANECEN VIVAS.</b></p> <p>Los alimentos no deben permanecer en esta zona de temperatura por más de 2 horas, o por más de 1 hora en verano.</p>	Entre 5° y 60 °C
<p><b>Zona Temperatura Fría – BACTERIAS DORMIDAS</b></p> <p>Las bacterias NO pueden reproducirse pero están presentes. Es importante que la heladera o el freezer funcionen bien y tengan la temperatura adecuada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heladera entre 1° y 4° C</li> <li>- Freezer menor de 0°C</li> </ul>	Entre 0° y 4 °C

### 5 Pasos de ORO para evitar la contaminación

**1-LIMPIAR    2- SEPARAR    3- CONSERVAR    4-ENFRIAR    5-COCINAR**

#### 1-LIMPIAR

Siempre utilizando agua segura (agua potable):

- Frutas y verduras
- Superficies y trapos de cocina
- Manos antes y después de: ir al baño, manipular alimentos, tocar un animal y cambiar un pañal.

#### 2-SEPARAR

- Mantener los alimentos crudos y cocidos bien separados. Evitando así la contaminación cruzada.

- Separar la basura de los alimentos.
- No mezclar los elementos de limpieza del baño, con los de la cocina.
- Los animales, de los alimentos y de la cocina.

### 3-CONSERVAR

Cada cosa en su lugar... los alimentos **secos** se deben guardar en la **alacena** y los **frescos** en la **heladera**.

#### **La Heladera**

Tiene que ser un lugar ordenado y limpio, los alimentos de reciente compra se deberán guardar en la parte posterior y los que estén más próximos a vencer en la parte anterior para que sean los que primero se consuman.

Cada alimento tiene su lugar en la heladera, hay que respetarlo, esta es una manera de prevenir la contaminación:

- **Huevos:** se deben guardar en la puerta de la heladera. ¡Ojo con la fecha de vencimiento!... Los huevos no se deben guardar más de 21 a 30 días. NO lavar los huevos al guardarlos en la heladera. Los huevos se lavan **ANTES** de ser utilizados.
- **Lácteos:** se deben guardar en la puerta de la heladera de 2 a 3 días. La leche en sachet se debe guardar de manera tal que no se derrame.
- **Frutas y verduras:** se deben guardar en la parte inferior de 3 a 5 días.
- **Carnes enteras crudas:** se deben guardar en los estantes de más abajo, de 1 a 2 días. ¡OJO! Guardarlos en recipientes sin tapar, para que no pierdan sus jugos.
- **Alimentos listos para comer:** se deben guardar en la parte superior no más de 24 hs.

#### **La alacena**

Los alimentos que se guardan en la despensa, son los alimentos NO perecederos (arroz, polenta, azúcar, fideos, yerba, chocolate, etc)

- Debe estar limpia y ordenada.
- Los alimentos se deben guardar ordenados de acuerdo a su fecha de vencimiento (a la vista).
- Se deben guardar los alimentos bien cerrados en frascos o bolsitas bien cerradas, para que no entren insectos y evitar que se humedezcan.

### 4-ENFRIAR

Las bajas temperaturas evitan que los microorganismos se desarrollen en el alimento.

- Los alimentos deben ser refrigerados rápidamente y a una temperatura adecuada para evitar el crecimiento de las bacterias y prevenir las enfermedades.
- Los restos de un alimento no deben quedar fuera de la heladera por más de dos horas. En verano o cuando hace calor, este tiempo queda reducido a una hora.

Cuando se desee descongelar los alimentos del freezer, descongelarlos en la heladera, bajo el chorro de agua fría o en el microondas.

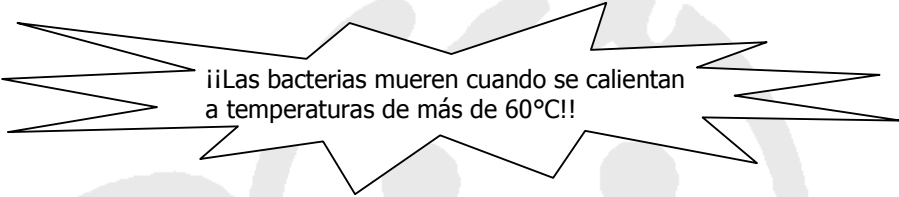
*Una vez descongelados los alimentos NO se pueden volver a congelar*

Descongelar (si es necesario) y limpiar la heladera, 1 vez al mes o cada vez que se vuelque algo en su interior.

## 5-COCINAR

Los microorganismos que pueden causar enfermedad son destruidos cuando los alimentos se calientan a temperatura y tiempo adecuado, y esto depende de cada alimento.

- Cocinar los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes.
- Las carnes estarán cocidas correctamente sólo cuando no se vean rojas en el centro o en sus jugos.



¡Las bacterias mueren cuando se calientan a temperaturas de más de 60°C!!

### Resumiendo... para evitar la contaminación, hay que....

- Lavarse las manos con frecuencia. Con agua tibia y jabón neutro. Se debe hacer espuma con el jabón para que tenga un efecto bactericida.
- Conservar los alimentos frescos en la heladera y los secos en la alacena bien cerrados.
- Limpiar los utensilios de cocina cada vez que realice una nueva preparación, NO utilizar los mismos utensilios para alimentos crudos y cocidos.
- Evitar el contacto de los alimentos con animales o insectos.
- Evitar toser, estornudar, tocarse la nariz o el pelo, en el ambiente donde se manipulan alimentos.
- Cambiar y/o lavar los paños de la cocina todos los días. Estos son una fuente de contaminación.
- Evitar guardar dentro del horno o en la mesada (tapado con un trapo) preparaciones tibias que contengan huevos y/o carne, es una manera muy común de contaminación.
- Luego de la cocción, las preparaciones se deben guardar en la heladera.
- Evitar que los animales domésticos estén en la cocina.