



Higiene alimentaria

Es el conjunto de medidas necesarias para asegurar que los alimentos se consuman en buen estado

¿se puede conocer a simple vista si un alimento está contaminado?



- Los alimentos crudos normales contienen gérmenes, con muchos de los cuales el organismo humano está acostumbrado a convivir, porque no son peligrosos, o porque no alcanzan la concentración que puede hacerlos nocivos. Frecuentemente es imposible conocer a simple vista si un alimento está contaminado, si tiene carga microbiana superior a la tolerable, o si contiene gérmenes nocivos.
- Por eso, para evitar efectos perjudiciales, es necesario tener mucho cuidado y adoptar cuantas más medidas higiénicas mejor.

¿Qué condiciones ambientales favorecen el desarrollo de los gérmenes en los alimentos?



- Es especialmente importante saber que en la contaminación de los alimentos influye la temperatura ambiente, el grado de humedad, la composición y naturaleza de cada alimento y el tiempo que transcurra desde que se adquieren en buenas condiciones hasta que se consume.
- Tenemos que tener en cuenta que:
 - La propia naturaleza del alimento determina qué gérmenes anidarán en él con más facilidad.
 - Los alimentos deben conservarse en lugares secos, porque la humedad favorece el desarrollo de los microorganismos.
 - El tiempo y la temperatura son factores de extraordinaria importancia en la multiplicación de los gérmenes de los alimentos.

¿Qué clase de bacterias se distinguen en función de las temperaturas que son más propicias para su desarrollo?



Las bacterias que contaminan los alimentos necesitan para su reproducción unas temperaturas diversas, que dependen del tipo al que pertenezcan.

Podemos clasificarlas en tres grandes grupos:

- Bacterias termófilas: que necesitan para reproducirse temperaturas relativamente elevadas, por encima de 46°C
- Bacterias mesófilas: que se reproducen a la misma temperatura del cuerpo humano, alrededor de 37°C
- Bacterias psicrófilas: que se reproducen con la máxima facilidad entre 15° y 20°C

¿cómo actúa la temperatura ambiente en el desarrollo de los gérmenes en los alimentos?



- A medida que la temperatura se desvía en más o en menos, del punto óptimo de reproducción de cada bacteria, su capacidad reproductiva disminuye.
- Así por ejemplo, las bacterias mesófilas, que son las más peligrosas, dejan de reproducirse si se hace descender la temperatura por debajo de los 4 ° C, por lo que es importantísimo conservar los alimentos en el frigorífico.

- Cuando asciende la temperatura por encima de los 50 ° C se dificulta el desarrollo de los microorganismos y a partir de los 100 ° C pueden morir.
- La multiplicación de los gérmenes va acompañada de la producción de un veneno o toxina que causa la enfermedad, y es más resistente al calor que los propios gérmenes. Por eso, para la destrucción de las toxinas se precisan temperaturas superiores a los 100 ° C y mantenidas durante más tiempo.
- El calor pues, mata los gérmenes, el frío al contrario, incluso a temperaturas de congelación, sólo los aletarga, por lo que reanudan su actividad cuando vuelve a subir la temperatura.



¿qué papel juega el tiempo en la contaminación de los alimentos?



- En determinadas condiciones de temperatura y humedad, y en un alimento adecuado, el número de gérmenes puede aumentar tan rápidamente que un alimento puede resultar gravemente peligroso en poco tiempo.
- Si pensamos que un germen puede tardar muy poco tiempo en multiplicarse por dos, nos daremos cuenta que en pocas horas pueden llegar a un millón y a casi quinientos billones en poco más de 24 horas.

Medidas de higiene personal que se deben adoptar al manipular alimentos

- La higiene personal en la manipulación de los alimentos es de vital importancia para la prevención de las enfermedades alimentarias.
- Se debe cuidar la limpieza del cuerpo, especialmente manos y uñas y la del vestido usando por ejemplo un delantal limpio en la cocina.
- Las manos deben lavarse cuidadosamente al comenzar cualquier trabajo con alimentos.



¿cómo debe hacerse la limpieza de la cocina?



- La cocina tiene que conservarse con las mejores condiciones de higiene.
- Han de eliminarse siempre todos los pequeños restos de comestibles que puedan estar por las superficies de trabajo y por el suelo.
- Después de la preparación de los alimentos debe fregarse el suelo con agua y detergente desinfectante.

¿cómo deben limpiarse los utensilios de cocina y la vajilla?



- Para el lavado conviene usar agua caliente con detergente ya que ayuda a eliminar grasa y gérmenes.
- Si se hace el aclarado con agua muy caliente, usando guantes, se evita tener que secar los cacharros ya que al enfriarse los utensilios, se evapora el agua y se secan solos.
- Si se secan con trapos se utilizan paños limpios y muy secos, que no se dejarán de un día para otro pues la humedad del secado facilita el desarrollo de los gérmenes en la tela, que pasarían a los objetos al utilizarlos al día siguiente.

¿cómo deben manipularse los alimentos en la cocina?

- Se trabajará siempre en superficies limpias y con los instrumentos necesarios al alcance de las manos de modo que no se tenga que tocar superficies poco limpias al buscarlos.
- Los alimentos deben estar fuera del frigorífico el menor tiempo posible.
- En la medida de lo posible, se ha de procurar que los alimentos crudos no se manipulen junto con alimentos cocinados.

Por ejemplo, no utilizar para cortar alimentos crudos el mismo cuchillo que para alimentos cocinados, sin haberlo lavado.



¿Qué precauciones deben tomarse con los alimentos cocinados?

- El supuesto más corriente es el de que una vez cocinados los alimentos se sirvan a la mesa para el consumo. Y es conveniente servirlos lo más cerca posible del momento en que haya terminado su confección.
- Si se distancia la preparación, los alimentos deben conservarse perfectamente tapados, metidos en el frigorífico.
- Nunca se deben mantener los alimentos cocinados a temperatura ambiente más de dos horas, ni siquiera tapados, porque son campo abonado para el desarrollo bacteriano. (Si la temperatura ambiental es alta incluso menos)

¿Qué se entiende por alimentos sensibles o de alto riesgo?

- A una serie de alimentos que por su naturaleza, composición o forma de preparación culinaria presentan la doble característica:
 - de ser excelente caldo de cultivo para la colonización y multiplicación bacteriana
 - de deteriorarse con suma facilidad.



huevo



Carne picada



mayonesa

Entre los principales alimentos sensibles están:



- Preparados a base de huevo crudo tales como batidos, ponches, salsas mayonesas, etc.
- Platos a base de huevos que se hacen sin que la acción del calor sea demasiado intensa como por ejemplo, tortillas, huevos revueltos, flanes y natillas.
- Preparados a base de carne picada como hamburguesas y filetes rusos, salchichas, etc.
- Aves de corral y granja de toda clases: pollos, gallinas, pavos, patos, etc.
- Platos preparados con productos de caza
- Pescados en general
- Leches y derivados lácteos como quesos, requesón, cuajada, nata y mantequilla.
- Productos de pastelería elaborados con leche, mantequilla y huevos.
- Ensaladas y ensaladillas que contengan mayonesas, cremas , aves o pescados u otros productos de origen animal-

Eliminación de basuras y desperdicios



- La preparación de los alimentos supone la producción de una cantidad importante de residuos.
- En su mayoría se trata de materias orgánicas, que son, por ello, fáciles de fermentar y de pudrir.
- Por su propia naturaleza, las basuras domésticas:
 - contienen un buen número de microorganismos en plena fase de reproducción
 - representan un foco de atracción para insectos de toda clase, e incluso de roedores
 - son una fuente de olores desagradables .

¿cómo deben tratarse las basuras domésticas?

- Las basuras antes de llevarlas al contenedor de la calle, deben guardarse el mínimo tiempo posible en la casa.
- Es necesario hacer uso de un recipiente contenedor con tapa ajustada y de bolsas de basura desechables. Son especialmente recomendables los cubos con tapa accionable con pedal .
- La evacuación de las basuras debe hacerse diariamente, sin dejarlas nunca de un día para otro.
- Es importante hacer la separación de las basuras de modo que sea posible el reciclado posterior.
- Conviene ponerla ya en casa en recipientes diferentes según la separación prevista por los contenedores que pone el ayuntamiento en la calle. Por ejemplo en uno el cristal, en otro los plásticos y en otro los papeles, etc.





www.aulahogar.com