



La inocuidad de los alimentos, un asunto de todos en los hogares

La importancia de la inocuidad de los alimentos

Una de cada diez personas enferma al año por consumir alimentos no inocuos. Los alimentos no inocuos afectan especialmente a los grupos más vulnerables: mujeres embarazadas, niños menores de cinco años, ancianos y personas con un sistema inmunológico debilitado. Los consumidores pueden influir positivamente en la prevención de las enfermedades de transmisión alimentaria, si se mantienen informados y promueven la inocuidad de los alimentos. Al tomar decisiones seguras y saludables sobre la dieta y practicar una manipulación que contribuya a la inocuidad de los alimentos en el hogar, favorece la reducción de la carga mundial de morbilidad de las enfermedades y apoya el desarrollo de sistemas alimentarios sostenibles.

Las **cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos** fueron creadas por un grupo de científicos internacionales para dotar a todos los consumidores del mundo de un conjunto de medidas sencillas y aplicables para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos: mantener la limpieza, separar alimentos crudos y cocinados, cocinar completamente, mantener los alimentos a temperaturas seguras y usar agua salubre y materias primas inocuas. La mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos se pueden prevenir mediante una manipulación adecuada de los alimentos. ¡Usted y su familia pueden lograrlo!



¿Qué beneficios aporta la inocuidad de los alimentos a las familias?

Mejora el crecimiento y el desarrollo de los niños.

Mejora la asistencia a la escuela y la productividad laboral en la vida adulta.

Reduce los gastos médicos.

Aumenta la asistencia al trabajo y las posibilidades de ingresos de los adultos y reduce, asimismo, los costes de atención a los enfermos.

Mejora la asimilación de los nutrientes de los alimentos, lo que promueve la salud a largo plazo.

Cómo lograr la inocuidad de los alimentos en el hogar

Mantenga la limpieza. Lávese las manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos y vuelva a hacerlo a menudo durante la preparación. Los gérmenes se transfieren fácilmente de las manos a los alimentos durante su preparación y consumo. Las superficies que entran en contacto con los alimentos deben limpiarse y desinfectarse después de cada uso.

Separe los alimentos crudos y los cocinados. La carne cruda, la carne de ave cruda, los alimentos de origen marino crudos y los huevos crudos pueden transmitir a los alimentos listos para el consumo bacterias que causan enfermedades. Las tablas de cortar o los utensilios utilizados con carnes crudas nunca deben reutilizarse para alimentos listos para el consumo, como frutas y hortalizas, sin haberlos limpiado y desinfectado a fondo. Otra forma de evitar la contaminación cruzada es utilizar tablas de cortar diferentes (por ejemplo, con un código de colores) para cada tipo de alimento.

Cocine completamente. Compruebe que la temperatura central del plato o alimento cocinado alcanza al menos los 70° C, especialmente si se trata de carne, carne de ave, huevos y alimentos de origen marino. Cuando utilice un termómetro para alimentos, asegúrese de colocarlo en el centro de la parte más gruesa del alimento. Asegúrese de que no toca el lateral del recipiente y limpie el termómetro después de cada uso. Si no tiene termómetro, compruebe que los alimentos estén bien cocinados observando el cambio de color, la ternura u otros aspectos.

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras. Las bacterias que causan intoxicaciones alimentarias se multiplican más rápidamente en el intervalo de temperaturas de la “zona de peligro”, es decir, entre 5° C y 60° C. Por lo tanto, mantenga los alimentos por debajo de los 5° C y por encima de los 60° C. Refrigere los alimentos rápidamente y de forma apropiada.

Evite confusiones y asegúrese de que los alimentos sean frescos etiquetando y fechando los ingredientes almacenados y los alimentos preparados. Etiquete todo alimento que no se almacene en su envase original.

Use agua salubre y materias primas inocuas. Lave las frutas y las hortalizas con agua limpia antes de consumirlas.

Utilice utensilios limpios y desinfecte las superficies y el material de limpieza. Para preparar una solución desinfectante, mezcle 5 ml de lejía de uso doméstico con 750 ml de agua. También puede utilizar agua hirviendo para desinfectar los utensilios.

Satisfaga su curiosidad y aprenda más sobre la inocuidad de los alimentos todos los años con motivo del **Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos** (7 de junio). Puede compartir sus conocimientos y ayudar a otras personas a descubrir formas de mantener la inocuidad de sus alimentos.