



Manual de Higiene Alimentaria para Manipuladores de Alimentos

ÍNDICE

1.-	Introducción	4
2.-	La contaminación microbiana de los alimentos	5
2.1.	Vías de acceso de los microbios	
2.2.	Factores que favorecen el desarrollo y la reproducción de los mismos	
3.-	La higiene personal	6
3.1.	La higiene del cuerpo	
3.2.	Los hábitos higiénicos	
3.3.	La salud	
4.-	Las prácticas higiénicas para la manipulación de alimentos	10
4.1.	La temperatura y el tiempo en las tareas culinarias	
4.2.	La contaminación cruzada	
4.3.	El aprovisionamiento del agua	
4.4.	El almacenamiento de los alimentos	
4.5.	La limpieza y desinfección de las instalaciones, los equipos y los utensilios	
4.6.	Los residuos	
4.7.	El transporte y la distribución de los alimentos	

5.- Los Pre-requisitos y el Análisis de Peligros y Puntos de Control 18
Crítico (APPCC)

Anexo: “Reglas de oro” de la OMS para la preparación higiénica de 21
los alimentos

1.INTRODUCCIÓN: LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

El propósito de este manual es proporcionar una información clara y de fácil comprensión que permita que las personas que preparan alimentos conozcan los posibles peligros que se asocian y la forma de evitarlos.

Con este propósito, estas normas permiten conseguir que todas las personas implicadas en el proceso de preparación y consumo de los alimentos contribuyan, con su aplicación, a prevenir el riesgo de las toxi-infecciones alimentarias (TIA).

En estas normas se consideran como TIA el conjunto de enfermedades transmitidas por los alimentos y causadas por microbios, y que se manifiestan con trastornos, sobre todo, digestivos.

Los microbios encuentran en los alimentos las sustancias nutritivas necesarias para vivir y multiplicarse, cuando las condiciones de temperatura y tiempo son favorables.

Las TIA no son el resultado del azar ni de la concurrencia de factores imprevisibles. La relación causa-efecto está establecida perfectamente entre determinadas prácticas incorrectas y las TIA. Si se evitan las prácticas incorrectas, no se producirán toxiinfecciones alimentarias.

El conocimiento de los principios básicos de la inocuidad de los alimentos y la importancia de efectuar correctamente ciertas prácticas de preparación, son los elementos que garantizan la seguridad.



2. LA CONTAMINACIÓN MICROBIANA DE LOS ALIMENTOS

2.1. VÍA DE ACCESO DE LOS MICROBIOS

Los alimentos pueden contaminarse y ser un vehículo de transmisión de microbios causantes de enfermedades.

Los agentes contaminantes pueden llegar a los alimentos por diversas vías, como son:

- las personas infectadas
- los animales infectados
- el agua no potable
- el polvo
- la tierra
- los utensilios y equipos sucios

Muchas de estas vías pueden entrar en contacto con los alimentos en las diferentes fases que constituyen el proceso de elaboración y consumo: selección de ingredientes, preparación, conservación, distribución e ingestión.

2.2. FACTORES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO Y LA REPRODUCCIÓN DE LOS MICROBIOS

Cuando éstos llegan a un alimento, encuentran los nutrientes necesarios para su desarrollo. Pero es importante tener presente que, como seres vivos que son, necesitan también una temperatura apropiada y un tiempo para reproducirse.

Temperatura y tiempo son dos factores esenciales que determinan el número de ellos que puede llegar a haber en un alimento.

A una temperatura favorable un sólo microbio se multiplica cada 20 minutos, y al cabo de 7 horas, pueden haberse producido millones.

3. LA HIGIENE PERSONAL

3.1. LA HIGIENE DEL CUERPO

- **¿Qué debemos hacer para mantener nuestra higiene?**

Antes de salir de casa:

- Ducharnos diariamente
- Lavarnos los dientes
- Utilizar ropa limpia
- Llevar las uñas cortas y limpias

Cuando llegamos al trabajo:

- Ponernos el uniforme de trabajo
- Cambiarnos los zapatos
- Quitarnos las joyas
- Recogernos el cabello con una cofia o una gorra
- Lavarnos las manos

- **¿Por qué lo debemos hacer?**

- La higiene diaria permite reducir los microbios que se multiplican en nuestro cuerpo.
- La ropa y el calzado que llevamos en la calle transportan los microbios al lugar de trabajo. El uniforme de trabajo es un protector y debe estar siempre limpio, especialmente el delantal.
- Un calzado cerrado y con talón bajo es más cómodo y seguro.
- Las joyas acumulan suciedad, son soporte de microbios y pueden producir accidentes con la maquinaria.

- En el cabello, como en toda la piel, tenemos microbios. La cofia o el gorro contribuyen a evitar que caigan cabellos dentro de la comida y nos protegen de los vapores, grasa y otros olores.
 - Las manos y las uñas deben estar siempre bien limpias, ya que pueden transportar microbios y ocasionar contaminación de los alimentos.
- **¿Cómo lo debemos hacer?**
 - La higiene corporal debe hacerse con agua potable caliente y jabón.
 - Las manos deben lavarse con jabón líquido, agua potable caliente, aclararse con agua potable abundante y secarse con toallas o papel de un sólo uso.
 - **¿Cuándo debemos lavarnos las manos?**
 - Cuando empezamos el trabajo y cada vez que lo interrumpamos para hacer cualquier otra cosa
 - Después de tocar los alimentos crudos
 - Antes de manipular alimentos cocinados
 - Después de utilizar el pañuelo para toser, estornudar o sonarnos
 - Después de ir al lavabo
 - Después de manipular basura

3.2. LOS HÁBITOS HIGIÉNICOS

- **¿Qué debemos evitar en el trabajo?**
 - Fumar
 - Comer
 - Masticar chicle

- Secarnos el sudor con la mano
 - Escupir
 - Toser o estornudar sobre los alimentos
 - Peinarnos o rascarnos
 - Probar los alimentos con los dedos
 - Manipular dinero
- **¿Por qué lo debemos evitar?**
- Dentro de la boca hay microbios y podemos transportarlos con los cigarros o el bocadillo, y pasarlos de la boca a los dedos y después contaminar los alimentos.
 - Si nos secamos el sudor o nos peinamos contaminamos nuestras manos con bacterias de la piel y cabellos, que pueden llegar a los alimentos. Por tanto, es necesario una higiene estricta.
 - Si probamos la comida con los dedos, contaminamos la comida con los microbios de la boca.
 - En el dinero hay microbios que pasan a las manos de personas y son transferidos a los alimentos.
- **¿Cómo debemos evitarlo?**
- Si estornudamos o tosemos, debe hacerse sobre un pañuelo de papel de un sólo uso y después lavarnos las manos.
 - Si probamos un alimento, debemos hacerlo con una cuchara y después la lavaremos con agua potable y detergente.
 - Si nos tenemos que secar el sudor, debemos hacerlo con un pañuelo de papel.
 - Si hay personas que manipulan dinero, es necesario que no estren en contacto con los alimentos.

3.3 LA SALUD

- **¿Qué tenemos que comunicar al responsable del establecimiento?**
 - Si tenemos alguna lesión o herida en las manos
 - Si tenemos granos en la cara o en las manos
 - Si tenemos secreciones anormales por la nariz, oídos u ojos
 - Si tenemos náuseas, vómitos, diarrea o fiebre
- **¿Por qué lo debemos comunicar?**
 - La herida se puede infectar y contaminar los alimentos
 - Los microbios de los granos pueden ser transmitidos a los alimentos a través de las manos
 - Las secreciones pueden transportar microbios; debemos tener cuidado de no contaminarnos las manos
 - Las personas con náuseas, vómitos, diarreas y/o fiebre, pueden ser una vía de contagio
- **¿Cómo lo debemos resolver?**
 - Después de curar la herida, se debe proteger con un apósito impermeable, el cual se mantendrá siempre limpio
 - Para sonarnos debemos utilizar pañuelos de papel de un sólo uso y después lavarnos las manos
 - En el caso de granos en la cara, secreciones y diarrea, debemos notificarlo al médico para que se adopten las medidas pertinentes

4. LAS PRÁCTICAS HIGIÉNICAS EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

4.1. LA TEMPERATURA Y EL TIEMPO EN LOS PRECEDIMIENTOS CULINARIOS

- **¿Qué debemos hacer?**

- Cocer los alimentos a una temperatura suficiente, 70°C, para asegurar la destrucción de los microbios.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10° y 60°C, en las cuales se puede producir la multiplicación rápida y progresiva de los microbios.

- **¿Por qué lo debemos hacer?**

- La temperatura por encima de los 65 °C destruye los microbios.
- A temperaturas entre 10° y 60°C los microbios que puedan haber en un alimento pueden, en poco tiempo, multiplicarse miles de veces y convertirse en un riesgo para la salud .

- **¿Cómo lo debemos hacer?**

- Debe comprobarse la temperatura de cocción
- Si el alimento se va a conservar caliente, debe mantenerse a una temperatura de 65 °C como mínimo
- Si el alimento se va a conservar en frío, el tiempo de enfriamiento, de la Tª de cocción a 10 °C, no debe ser superior a las dos horas; enfriándose posteriormente a 3°C
- El recalentamiento de los alimentos debe realizarse rápidamente. Nos aseguraremos en llegar a una temperatura de 70°C, en el centro del producto, en una hora después de sacarlo del refrigerador.

4.2. LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

- La contaminación cruzada se produce cuando los contaminantes pasan de un alimento a otro a través de los utensilios, equipos, superficies o manos sucias.
- Los alimentos crudos pueden contener microbios por contacto directo a través de las manos o por la utilización de superficies y utensilios, que pueden contaminar los alimentos cocinados.
- **¿Qué debemos hacer?**
 - Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados
 - Limpiar las superficies y los utensilios después que se hayan utilizado con alimentos crudos
 - Lavarnos las manos después de haber manipulado alimentos crudos
- **¿Por qué lo debemos hacer?**
 - Los alimentos crudos pueden contener una considerable carga de microbios. Una limpieza o cocción correctas disminuirá su número.
 - La separación física evita el peligro de contaminación
 - La limpieza de utensilios contribuye a la eliminación de los microbios que puedan haber transferido al alimento crudo.
 - Las manos pueden transportar microbios de un alimento crudo a otro que esté ya cocinado
- **¿Cómo lo debemos hacer?**
 - Es necesario limpiar con agua potable todas las superficies después que hayan estado en contacto con alimentos crudos y antes de que se vayan a manipular alimentos cocidos.

- Es necesario lavar la verdura y la fruta con agua potable a presión y después desinfectarla sumergiéndola en agua con unas gotas de lejía. A continuación se debe aclarar con agua potable a presión.
- Nos debemos lavar las manos con agua potable caliente y aclarárnoslas bien.

4.3. SUMINISTRO DE AGUA

Los locales donde se preparan alimentos deben disponer de un suministro abundante de agua potable a presión adecuada y temperatura conveniente. En el caso de necesitar depósitos, deben estar debidamente protegidos de posibles contaminaciones y el agua será tratada con desinfectantes autorizados para continuar garantizando su potabilidad.

- **¿Qué debemos hacer?**

- Utilizar únicamente agua potable para cocinar, para la preparación de cubitos de hielo, helados, bebidas acuosas, etc...
- Utilizar siempre agua potable para la limpieza de utensilios, equipos e instalaciones.
- Utilizar agua potable para la higiene personal.
- Observar que no haya cuerpos extraños en el interior de los depósitos.
- Confirmar la potabilidad del agua mediante análisis.

- **¿Por qué lo debemos hacer?**

- En el agua potable no hay microbios que puedan ser perjudiciales para la salud

- Las aguas deben ser tratadas y desinfectadas para eliminar posibles contaminantes y asegurar de esta manera su aptitud para el consumo
- **¿Cómo lo debemos hacer?**
 - Se debe utilizar agua de red pública, que ha estado debidamente tratada
 - Deben vigilarse los depósitos, limpiarlos y desinfectarlos periódicamente
 - Es necesario instalar un dosificador de cloro
 - Debe comprobarse, diariamente, la eficacia de la cloración

4.4. ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

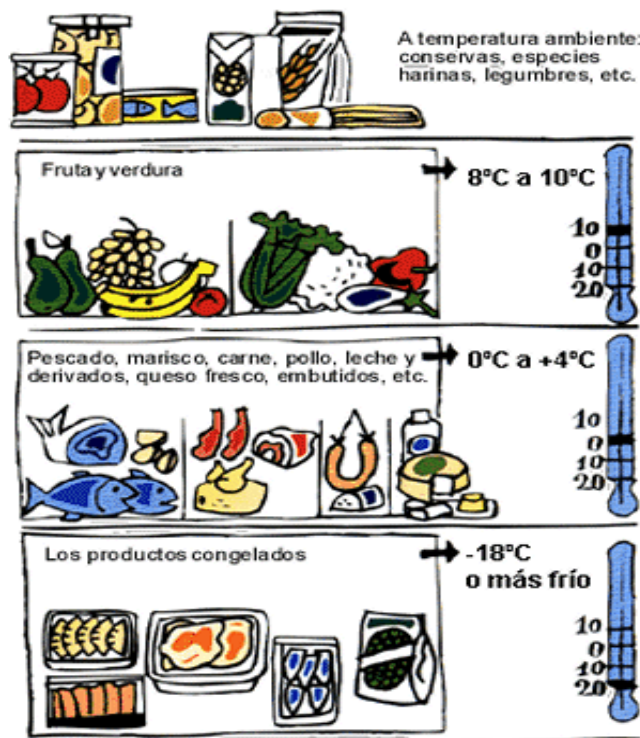
Los alimentos deben ser almacenados ordenadamente, protegidos de las condiciones externas perjudiciales para sus características.

- **¿Qué debemos hacer?**
 - Los alimentos que no necesiten frío deben almacenarse en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de luz solar.
 - Los alimentos que, por sus características, sean favorables al crecimiento microbiano se deben conservar en régimen de frío.
 - Los alimentos se deben colocar en estanterías y no se deben dejar nunca en el suelo o en contacto con paredes.
 - Los alimentos se deben ordenar según sus diferentes clases y tipos: carne, pescado, lácteos, fruta y verdura. Además, se deben separar los alimentos crudos de los cocidos.
 - No se debe sobrepasar nunca la capacidad de los frigoríficos
 - Se debe comprobar la temperatura de las instalaciones

• **¿Por qué lo debemos hacer?**

- El exceso de luz y humedad favorece la multiplicación de bacterias y hongos.
- Las bajas temperaturas reducen el crecimiento de los microbios
- La sobrecarga de los equipos retrasa el enfriamiento del producto y puede permitir una multiplicación indeseable de los microbios
- El suelo y las paredes deben estar libres para facilitar su limpieza
- Si la temperatura sube por encima de los 10 °C, aun cuando sea poco tiempo, permite el desarrollo de microbios

• **¿Cómo lo debemos hacer?**



Cuadro de temperaturas de conservación de los alimentos

4.5. LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES, LOS EQUIPOS Y UTENSILIOS

Todas las operaciones de limpieza y desinfección están destinadas a reducir el número de microbios y evitar la contaminación de los alimentos.

- **¿Qué debemos hacer?**

- La limpieza se debe hacer siempre de forma húmeda. El suelo no se debe barrer nunca en seco.
- Diariamente se deben limpiar suelos, paredes y superficies de trabajo.
- Las picadoras, batidoras y utensilios similares se deben desmontar, limpiar y desinfectar después de cada uso.
- Los equipos, como hornos y freidoras, deben limpiarse diariamente, y una vez a la semana a fondo.
- Siempre debe utilizarse agua potable caliente.
- Cuando se utilicen lavavajillas, primero deben eliminarse los restos de comida, para facilitar el lavado. El último aclarado debe hacerse a 82°C.
- Los productos de limpieza y desinfección se deben guardar correctamente identificados y separados de los alimentos.

- **¿Por qué lo debemos hacer?**

- Se debe evitar hacer polvo, ya que es soporte de microbios y puede contaminar a los alimentos.
- Los detergentes modifican las propiedades físicas y químicas del agua y permiten eliminar grasa y suciedad. Son agentes de limpieza pero no tienen actividad bactericida.
- Los desinfectantes destruyen los microbios y permiten reducir su número en superficies y utensilios que ya estén limpios.

- El desinfectante químico más utilizado es la lejía, pero sólo es eficaz sobre superficies limpias.
 - El desinfectante físico más eficaz es el calor.
- **¿Cómo lo debemos hacer?**
- Se debe barrer el suelo de forma húmeda, o bien utilizar un aspirador; si es necesario, quitar el polvo con trapos húmedos
 - La limpieza se debe realizar con agua potable caliente y detergente.
 - Se debe desinfectar con sustancias bactericidas y aclarar con agua potable.
 - Se deben secar las superficies, preferentemente con papel de un sólo uso.

4.6. LOS DESPERDICIOS

Los restos de alimentos permiten la multiplicación de microbios y atraen a insectos y roedores.

- **¿Qué debemos hacer?**
- Los desperdicios se deben depositar en recipientes de materiales fáciles de limpiar, impermeables y que dispongan de tapa y cierren herméticamente de manera automática.
 - En el interior del cubo debe ponerse una bolsa de plástico de un sólo uso fijada a la boca.
 - Las bolsas de basura se deben extraer cada vez que estén llenas y, en todo caso, de forma diaria.
 - Los recipientes se deben limpiar y desinfectar cada vez que se vacíen y, como mínimo, una vez al día.

- Después de manipular o sacar la basura nos debemos lavar las manos
- **¿Por qué lo debemos hacer?**
 - Los desperdicios pueden fermentar y pudrirse. Al permitir la multiplicación se convierten en un foco de contaminación para los alimentos.
 - Con la limpieza y desinfección de los cubos se eliminarán los residuos que puedan haber quedado después de quitar las bolsas de basura.
- **¿Cómo lo debemos hacer?**
 - Los cubos se deben colocar en puntos de fácil acceso, pero que no comporte riesgo de contaminación de los alimentos.
 - Una vez llenas, las bolsas se deben retirar y depositar en un espacio específicamente destinado para almacenar provisionalmente, hasta que sean recogidas por el servicio de recogida.
 - La limpieza de los recipientes se debe realizar con agua potable caliente y detergentes, y posteriormente de deben desinfectar.

4.7. EL TRANSPORTE Y LA DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS

La distribución de los alimentos se debe realizar en las condiciones de temperatura que exija su naturaleza.

El transporte se realizará en recipientes adecuados y vehículos cerrados.

- **¿Qué debemos hacer?**
 - Los alimentos que requieran frío se deben transportar en vehículos isotermos o frigoríficos.

- La temperatura de transporte debe ser entre 0° y 5°C para los productos refrigerados y de menor o igual a -18°C si se trata de productos congelados.
 - La cadena del frío no debe romperse nunca.
 - La carga y descarga se debe realizar rápidamente, y el vehículo debe estar estacionado tan cerca como sea posible del establecimiento.
 - La parte del vehículo destinada a la carga debe estar construida con materiales lisos, resistentes, y de fácil limpieza y desinfección.
- **¿Por qué lo debemos hacer?**
 - Las temperaturas bajas garantizan la conservación adecuada de los alimentos durante su transporte
 - Cargar y descargar lentamente y mantener las puertas abiertas provoca pérdidas de frío y el aumento de la temperatura del interior de la caja del camión.
 - Si se interrumpe la cadena del frío, la temperatura puede subir y permitir la reproducción rápida y progresiva de los microbios.
 - Toda la suciedad de los vehículos de transporte se debe eliminar para evitar focos de contaminación posterior de los alimentos.

5. LOS PRE-REQUISITOS Y EL ANÁLISIS DE PELIGROS Y PUNTOS DE CONTROL CRÍTICO (APPCC)

APPCC son las iniciales de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico.

El APPCC es un sistema probado que, aplicado correctamente, garantiza que la seguridad de los alimentos está siendo debidamente gestionada. Permite centrarse en la seguridad del producto como prioridad más importante y planificar para evitar que las cosas vayan mal.

En resumen, el APPCC es el método más eficaz para maximizar la seguridad de los productos que produce una determinada industria alimentaria.

Previo al desarrollo del APPCC, o una vez iniciado éste, se hará necesario el desarrollo de unos sistemas de apoyo que controlen el día a día por parte de los responsables de las diferentes áreas implicadas necesarias para mantener el sistema productivo.

A estos sistemas de apoyo se las conoce como **Pre-requisitos**, y pueden ser:

1. **Plan de Control de Potabilidad del Agua.** Debe controlarse la potabilidad de agua que se utiliza en planta, pues va a determinar la calidad de múltiples procesos dentro de la planta.
2. **Plan de Control de Proveedores.** El control de éstos y de las materias primas que nos facilitan son indispensables para la elaboración de un producto con garantías higienico-sanitarias
3. **Plan de Limpieza y Desinfección.** El correcto proceso es básico a la hora de prevenir contaminaciones cruzadas y garantizar una producción sin riesgos sanitarios.
4. **Plan de Desinsectación y Desratización.** Deben llevarse a cabo, tanto unas medidas de prevención para que las plagas no entren en las zonas de producción, como tratamientos "curativos" con objeto de exterminar las plagas que se observen.
5. **Plan de Mantenimiento Preventivo.** Hace referencia tanto al mantenimiento de la maquinaria necesaria para producción como al propio mantenimiento de las instalaciones.
6. **Plan de Buenas Prácticas de Manipulación.** Con objeto de que las manipulaciones que se lleven a cabo en todo el proceso de elaboración

prevengan en lo posible las contaminaciones de éste. Este plan llevará asociado un Plan de Formación de Manipuladores de Alimentos.

Tanto en lo que se refiere al APPCC como a los Pre-Requisitos anteriormente indicados, poseen un **objetivo claro: adoptar medidas concretas y evitar que se materialicen los peligros detectados.**

Por otro lado, se debe indicar que tanto el sistema APPCC, y por tanto los correspondientes Pre-Requisitos, son un requisito legal en la Unión Europea desde que se publicó la **Directiva CEE 93/43** relativa a la Higiene de los productos alimentarios, la cual será derogada a partir del 1 de enero de 2006 por el Reglamento (CE) 852/2004, y donde la legislación española aplicable es el **Real Decreto 2207/1995, y la Llei 20/2002 de la Generalitat de Catalunya.**

La legislación referenciada más importante se encuentra en el anexo del presente dossier.

ANEXO: "REGLAS DE ORO" DE LA OMS PARA LA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS

1. Se deben escoger alimentos que hayan estado tratados de forma higiénica

Mientras que muchos alimentos están mejor conservados en estado natural, como por ejemplo la fruta, hortalizas, etc..., otros sólo son seguros cuando están tratados. De esta forma, se debe adquirir siempre la leche pasteurizada en lugar de cruda, y si es posible, comprar pollos (frescos o congelados) que hayan estado tratados por irradiación ionizante. Cuando realizamos la compra debemos tener presente que los alimentos no sólo se tratan para que se conserven mejor, sino también para que resulten más seguros desde el punto de vista sanitario. Algunos que se comen crudos, como las lechugas o tomates, deben ser lavados y desinfectados.

2. Se deben cocer bien los alimentos

Muchos alimentos crudos (sobre todo el pollo, la carne y la leche no pasteurizada) a menudo están contaminados por agentes patógenos, los cuales se pueden eliminar si se cuece bien el alimento. No se debe olvidar que la temperatura aplicada debe llegar, como mínimo a los 70°C en toda su masa. Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) se tienen que descongelar completamente antes de cocinarlos.

3. Se deben consumir inmediatamente los alimentos cocinados

Cuando los alimentos cocinados se enfrían a temperatura ambiente, los microbios comienzan a proliferar. Cuanto más se espera, más grande es el riesgo. Para no correr riesgos inútiles, es necesario que nos comamos los alimentos inmediatamente después de haber sido cocinados.

4. Se deben guardar de forma apropiada los alimentos cocinados

Si se desea tener una reserva de alimentos cocinados, o simplemente guardar lo que ha sobrado, se debe hacer o en condiciones de calor (por encima de los 60 °C) o en frío (próximos a los 10 °C). Esta regla es vital si se pretende guardar el alimento más de cuatro o cinco horas. En caso de alimentos para lactantes, lo mejor es no guardarlos, ni mucho ni poco tiempo.

Un error muy común, al cual se deben incontables casos de intoxicación alimentaria, es introducir en el frigorífico una cantidad excesiva de comida caliente, ya que en uno "repleto" los alimentos cocinados calientes no se pueden enfriar tan rápido como sería deseable. Si la parte central continúa estando caliente (a más de 10 °C) demasiado tiempo, los microbios proliferan y pueden llegar a niveles susceptibles de causar enfermedades.

5. Se deben recalentar convenientemente los alimentos

Esta regla es la medida de protección contra los microbios que hayan crecido durante el almacenamiento, ya que durante éste se ralentiza su crecimiento pero ni se destruyen ni se paran completamente. También en este caso se debe garantizar una temperatura de 70°C en todo el producto.

6. Se debe evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados

Un alimento bien cocinado puede contaminarse si entra en contacto con alimentos crudos; a este tipo de contaminación se la conoce como contaminación cruzada.

Se debe tener una especial atención en la manipulación del pollo.

7. Se deben lavar las manos a menudo

Es imprescindible lavarse las manos antes de comenzar a manipular alimentos y después de cualquier interrupción. Si se han estado

preparando ciertos alimentos crudos como pescado, carne o pollo, nos los lavaremos antes de manipular otros productos alimentarios.

No podemos olvidar que ciertos animales de compañía son portadores, a menudo, de agentes patógenos peligrosos, que pueden pasar a las manos de las personas y de éstas a los alimentos.

8. Se deben mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina

Puesto que los alimentos se contaminan fácilmente, se deben mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para prepararlos. No se debe olvidar que cualquier resto de alimento o mancha puede ser un reservorio de gérmenes. Los trapos que estén en contacto con platos o utensilios deben cambiarse diariamente y desinfectarlos antes de volverlos a utilizar. También deben cambiarse a menudo los utensilios utilizados para limpiar el suelo.

9. Se deben proteger los alimentos del acceso de plagas y otros animales

Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias. La mejor protección es guardarlos en recipientes cerrados.

10. Se debe utilizar agua potable

El agua potable es tan importante para preparar alimentos como para beber. Si el suministro hídrico no inspira confianza, se deberá hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o hacer cubitos de hielo. Se debe tener especial cuidado con el agua que se utiliza para la comida de los lactantes.

La Organización Mundial de la Salud estima que las enfermedades causadas por los alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios

más difundidos en el mundo hoy en día. Si se aplican estas normas, se reducirá el riesgo que comportan las enfermedades de origen alimentario.