

# guía para una **alimentación segura** en el hogar



# guía para una **alimentación segura** en el hogar



La Consejería de Sanidad, a través de la Agencia de Protección de la Salud y Seguridad Alimentaria está realizando un importante esfuerzo de vigilancia y control sanitario en las industrias y establecimientos alimentarios de Castilla y León.

Sin embargo, también los consumidores pueden hacer mucho por evitar algunas de las causas que pueden producir enfermedades ligadas al consumo de alimentos.

Recordar permanentemente ciertos consejos sanitarios, que permitan adquirir unos hábitos saludables en la preparación de los alimentos es uno de los propósitos de la Consejería de Sanidad, y con esta finalidad se ha elaborado el presente folleto.

Confiamos en que sea de utilidad para los ciudadanos de Castilla y León.



# 1. Compra, transporte y almacenamiento de alimentos

## A. AL HACER LA COMPRA:

- Los productos alimenticios deben adquirirse en establecimientos autorizados con adecuadas condiciones higiénicas.
- Los productos adquiridos no deben sobrepasar nunca la fecha de caducidad o la de consumo preferente.
- No deben adquirirse productos defectuosos o sucios ni aquellos en los que no pueda leerse adecuadamente el etiquetado.
- No deben adquirirse productos que requieran refrigeración y que en el punto de venta se encuentren a temperatura ambiente.
- Si se adquieren productos congelados, es importante comprarlos justo antes de dirigirse a casa, para que pase el mínimo tiempo posible entre la compra y la introducción en el congelador. También es aconsejable utilizar alguna bolsa u otro método que impida la descongelación del alimento hasta llegar a su destino.

## B. TRANSPORTE:

- Los productos alimenticios deben transportarse cuanto antes al lugar en el que vayan a ser almacenados, sobre todo si se trata de alimentos que deban conservarse en frío.
- Durante el transporte es importante que los alimentos no estén en contacto con superficies sucias o productos de limpieza o tóxicos.

## C. ALMACENAMIENTO:

- Los alimentos congelados deberán conservarse en congelador y descongelarse en el frigorífico antes de su elaboración y consumo. Una vez descongelados, no deben volver a congelarse.
- Los alimentos refrigerados deberán conservarse en el frigorífico (a menos de 8°C), eligiendo el lugar adecuado para cada uno de ellos conociendo qué partes del frigorífico son más adecuadas según la temperatura.
- No debe conservarse la comida mucho tiempo, ni siquiera en el frigorífico, y deberá almacenarse de modo que los productos más antiguos se consuman antes que los recién adquiridos.
- Debe tenerse especial cuidado con los alimentos que puedan "escurrir" como carnes y pescados frescos, almacenándolos de modo que se impida que manchen otros alimentos que se encuentren por debajo.
- Los lugares en los que se almacenen alimentos deberán estar siempre limpios, secos, y protegidos de insectos y roedores.
- Debe evitarse almacenar alimentos y productos químicos (ej: productos de limpieza) en cualquier modo que puedan llegar a entrar en contacto.
- Los alimentos crudos y la comida ya preparada deben conservarse separados.

## 2.

### *Higiene general en la manipulación de alimentos*



- Es importante mantener una **limpieza adecuada** de todas aquellas superficies u objetos que puedan tener contacto con los alimentos:
  - ▶ Limpiando adecuadamente los enseres de cocina.
  - ▶ Lavando con frecuencia manteles y paños de cocina.
  - ▶ Manteniendo estropajos y bayetas limpios y desinfectados.
  - ▶ Utilizando diferentes tablas de cortar y cuchillos para manejar carnes crudas o pescados y otros alimentos, y lavándolos siempre tras su uso.
- Debemos garantizar una **correcta higiene** de la persona que va a manipular los alimentos: lavándose las manos con agua caliente y jabón siempre antes de manipular alimentos, y especialmente después de haber ido al baño, manejado alimentos crudos, materiales sucios y tocado animales. También es importante la ayuda a los ancianos, niños pequeños y personas discapacitadas en su cuidado e higiene personal, sobre todo en caso de diarreas.
- Es importante evitar que los **insectos** contacten con los alimentos, crudos o cocinados. Para evitarlo, deberán utilizarse telas protectoras sobre los alimentos o en las ventanas y puertas de acceso a los mismos.
- Tampoco los **roedores ni los animales domésticos** deberán tener acceso a los alimentos o a los materiales que entren en contacto con los mismos.





### 3. *Cómo prevenir la salmonelosis*

La salmonelosis es una enfermedad transmitida por una bacteria llamada *Salmonella*, que puede encontrarse en los

alimentos, el agua y el medio ambiente contaminados con heces procedentes de animales o personas infectados. Las bacterias pasan a los alimentos a través de manos sin lavar, superficies de trabajo sucias o de otros alimentos crudos contaminados o insuficientemente cocinados.

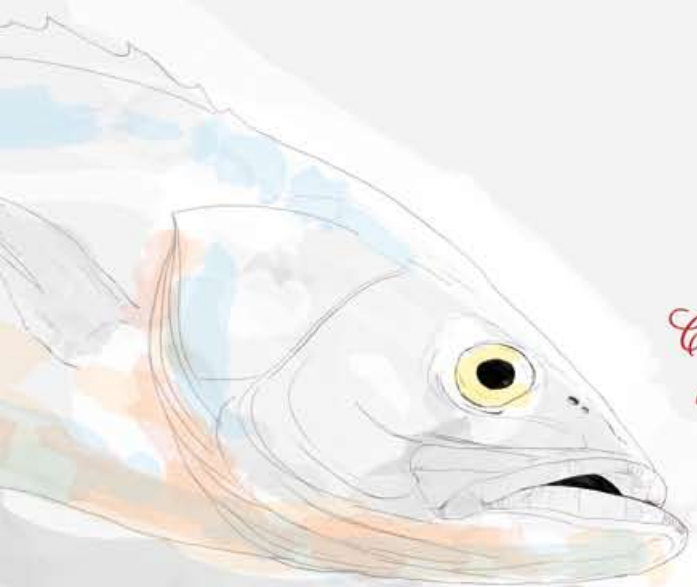
Por lo tanto, en la prevención de la salmonelosis, es fundamental seguir los consejos sanitarios sobre la compra, transporte y almacenamiento de los alimentos, y la higiene general en su manipulación, que se encuentran en los apartados 1 y 2 de este folleto.

Los huevos y sus derivados poco cocinados o crudos (mayonesa, clara batida y cremas, las carnes especialmente las de aves) y el pescado, son los alimentos más frecuentemente contaminados, aunque la *Salmonella* también puede encontrarse en mariscos y otros alimentos.



En verano, con el aumento de las temperaturas, se incrementa la probabilidad de que la *Salmonella* proliferen en nuestros alimentos. Es por tanto en esta época, cuando debemos extremar las precauciones, que deberán mantenerse todo el año.

- En las excursiones, no deben dejarse nunca los alimentos preparados al sol, expuestos a animales o en el interior del coche. Deberán conservarse en una nevera portátil.
- Las carnes, pescados y productos de repostería, deben estar refrigerados o congelados. En bares y restaurantes, rechace los alimentos elaborados que precisando refrigeración, se encuentren a temperatura ambiente.
- Los huevos no deben romperse en el borde de los recipientes donde vayan a batirse.
- No deben separarse las claras de las yemas utilizando la cáscara.
- Las tortillas deben cuajarse bien.
- La mayonesa debe prepararse con la máxima higiene, y debe consumirse inmediatamente tras su elaboración (desechando los restos). Si es industrial deberá mantenerse en el frigorífico una vez iniciado su consumo.
- Los pasteles, natillas, salsas, etc, se conservarán siempre en frigorífico.
- Debe evitarse comer huevos crudos o alimentos que los contengan, y evitar consumir carnes insuficientemente cocinadas (especialmente las de ave) y leche cruda.
- Los huevos sucios o rotos no deben adquirirse. No es necesario lavar los huevos, pero en caso de hacerlo, se hará inmediatamente antes de su utilización.



## 4. *Consumo seguro de pescado: cómo evitar la anisakiosis*

La anisakiosis es una enfermedad provocada por la ingestión de un parásito que puede encontrarse en el pescado. Sus consecuencias pueden ser alteraciones digestivas y reacciones alérgicas.

El parásito que puede encontrarse en el pescado es una fase larvaria de ANISAKIS. No se trata de un problema de nuestro entorno, ya que esta parasitación se da en todo el mundo. Además de los controles que las autoridades sanitarias realizan, el consumidor debe conocer unas medidas muy sencillas que pueden evitar la enfermedad.

La anisakiosis se puede producir cuando ingerimos pescado crudo o poco cocinado parasitado. En condiciones normales de cocinado, el parásito es inactivado.

El vinagre empleado en la elaboración de los boquerones **no** es capaz de inactivarlo y además el cambio de color de la musculatura del pez, lo hará pasar desapercibido.



Por lo tanto, siempre se deberán tomar medidas, cuando consumamos pescados crudos o poco cocinados:

- ▶ El pescado debe adquirirse ya eviscerado. En caso de que no esté eviscerado, deberá hacerse lo antes posible.
- ▶ Deberá observarse especialmente la ventresca ya que el mayor número de larvas se detecta en esta parte del pescado.
- ▶ Si se adquiere pescado congelado, no existe riesgo de transmisión de anisakiosis.
- ▶ Si se adquiere pescado crudo:

| El correcto cocinado del pescado elimina el parásito de forma eficaz →

- Las larvas de anisakis son sensibles al calor.
- Temperaturas de entre 60 y 70°C en el interior de la pieza durante 1 minuto son suficientes para matar las larvas.

| Si se consume el pescado crudo o muy poco hecho, la congelación previa es el modo más eficaz para inactivar el parásito, ya que las larvas congeladas, pierden su capacidad de producir enfermedad →

- El pescado que se vaya a consumir crudo o prácticamente crudo o en escabeche deberá congelarse a -20°C.
- Se recomienda que el pescado permanezca congelado al menos 72 horas.





## 5. *Fritura segura de los alimentos*

La fritura constituye un método tradicional de preparación de alimentos. Sin embargo, es importante tener en cuenta ciertos consejos para que la fritura sea saludable, y además cuidar el medio ambiente:

- En el momento de la compra del aceite conviene:
  - ▶ Adquirir sólo aceites comestibles en establecimientos autorizados
  - ▶ Comprobar que los envases se encuentran etiquetados y con los precintos de garantía íntegros
  - ▶ Elegir el aceite adecuado para la fritura. Los aceites comestibles más recomendados, tanto desde el punto de vista nutricional como por su estabilidad durante la fritura, son aquellos con alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados. De todas las materias primas utilizadas, el aceite de oliva es el de mayor contenido en estos ácidos.



- En la conservación del aceite, conviene recordar que deberá hacerse en lugar oscuro, fresco y en recipientes cerrados.
- Durante la fritura es importante:
  - ▶ No mezclar diferentes tipos de aceite.
  - ▶ Utilizar abundante cantidad de aceite para que los alimentos queden completamente sumergidos.
  - ▶ Añadir el alimento cuando el aceite alcance la temperatura adecuada (si se introduce cuando está frío, no se formará una corteza en la superficie, y el alimento se impregnará de aceite).
  - ▶ Si se frien los alimentos congelados, deberán introducirse en la fritura en pequeñas cantidades para que no baje bruscamente la temperatura del aceite.
  - ▶ La superficie de los alimentos que se van a freír debe estar seca.
  - ▶ Los alimentos más idóneos para la fritura son aquellos ricos en albúmina (huevo) y los que contienen almidón (patata, harinas). Por eso conviene acondicionar los alimentos por medio de enharinados y/o rebozados, antes de freirlos.
- Después de la fritura:
  - ▶ El alimento deberá colocarse sobre una rejilla o un papel absorbente para que se desprendan los restos de aceite.
  - ▶ Si el aceite se va a reutilizar es conveniente colarlo y guardarlo en un recipiente opaco y cerrado.
  - ▶ No conviene reutilizar el aceite muchas veces, y deberá cambiarse cuando aumente la viscosidad, se oscurezca, aparezcan olores o sabores anómalos o aparezca espuma.



### • ELIMINACIÓN DEL ACEITE USADO

- | El aceite usado es un contaminante para el medio ambiente y por tanto se debe tratar adecuadamente:
- ▶ No lo vierta por el desagüe.
  - ▶ Recójalo en un recipiente adecuado y entréguelo en un punto limpio de su localidad.

## 6. *Recolección y consumo de setas*



Por este motivo, es importante tener en cuenta una serie de consejos básicos para la recolección y consumo de setas.

- ▶ Recolectar setas en el campo para autoconsumo debe hacerse exclusivamente por personas expertas en el tema, y ellos deberán recoger sólo las setas que conozcan con certeza.
- ▶ Evite consumir setas recogidas por otras personas, salvo que tenga absoluta seguridad de que son expertos en el tema.
- ▶ Recolecte sólo la cantidad que vaya a consumir. Las setas son alimentos perecederos y no pueden conservarse mucho tiempo en el frigorífico.
- ▶ No consuma setas recogidas en los bordes de las carreteras, ya que pueden acumular productos tóxicos.
- ▶ No crea lo que dicen los dichos populares sobre la comestibilidad de las setas, ya que son falsos y carecen de fundamento.
- ▶ Una seta no comestible puede ser muy parecida a otra que sí lo es. Por tanto, deben consumirse sólo aquellas que se conozcan con certeza.

Es conocido por todos, que algunas especies de setas son venenosas, algunas incluso mortales.

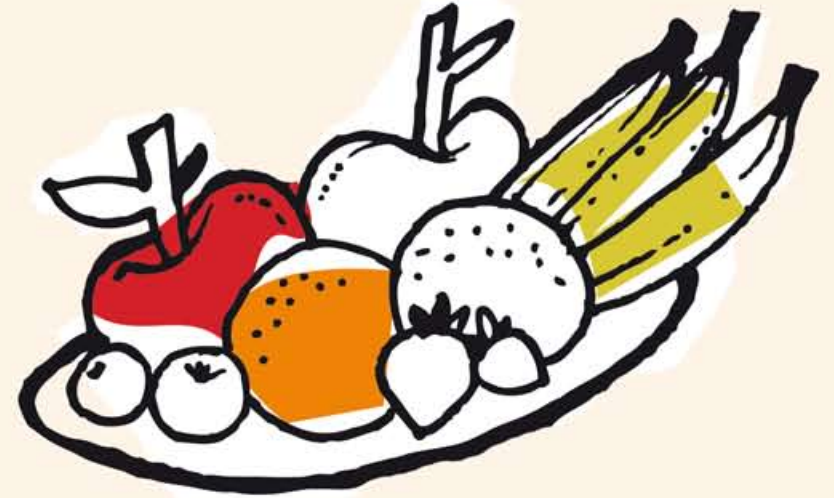
**NO OLVIDE QUE ALGUNAS SETAS SON MORTALES**





Si desea información adicional sobre los aspectos incluidos en esta guía, puede dirigirse a cualquiera de los Servicios Territoriales de Sanidad de las 9 provincias. Asimismo, existe información disponible en el portal de sanidad, que se encuentra en la página de la Junta de Castilla y León:

[www.jcyl.es](http://www.jcyl.es)







**Lávate las manos** con agua y jabón  
siempre **antes** de comer.

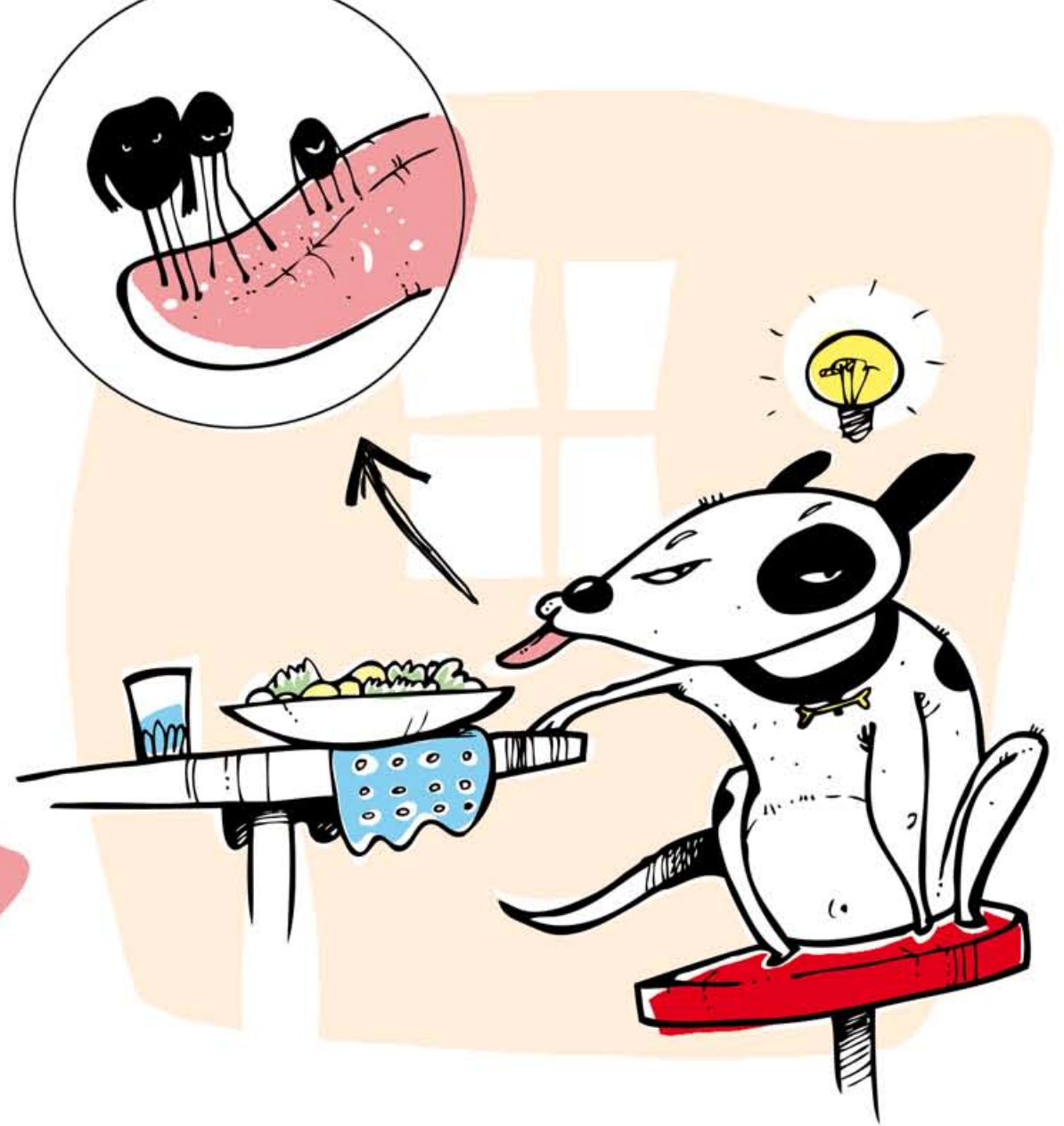
También **después** de ir al **baño** o  
jugar con tu **mascota**.

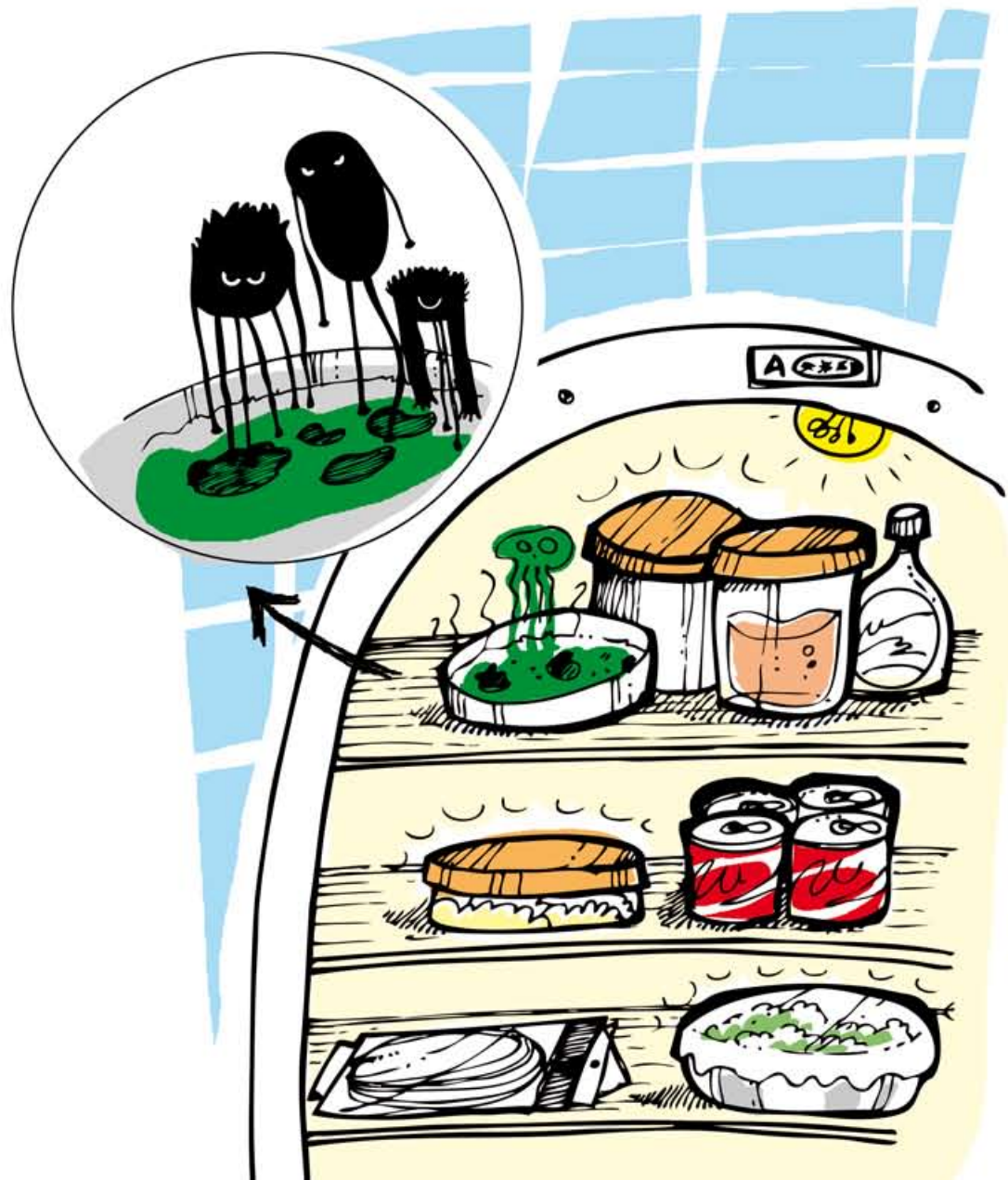


Alguna **fruta** puedes comerla con su piel,  
pero no olvides **lavarla antes**.



No dejes que el perro u otros **animales**  
toquen tu **comida**  
o tus **manos** si vas a comer.





Si sacas del **frigorífico**  
algún alimento,  
**recuerda** que debes  
volver a **guardarlo**  
bien **cerrado**,  
como lo habías encontrado.



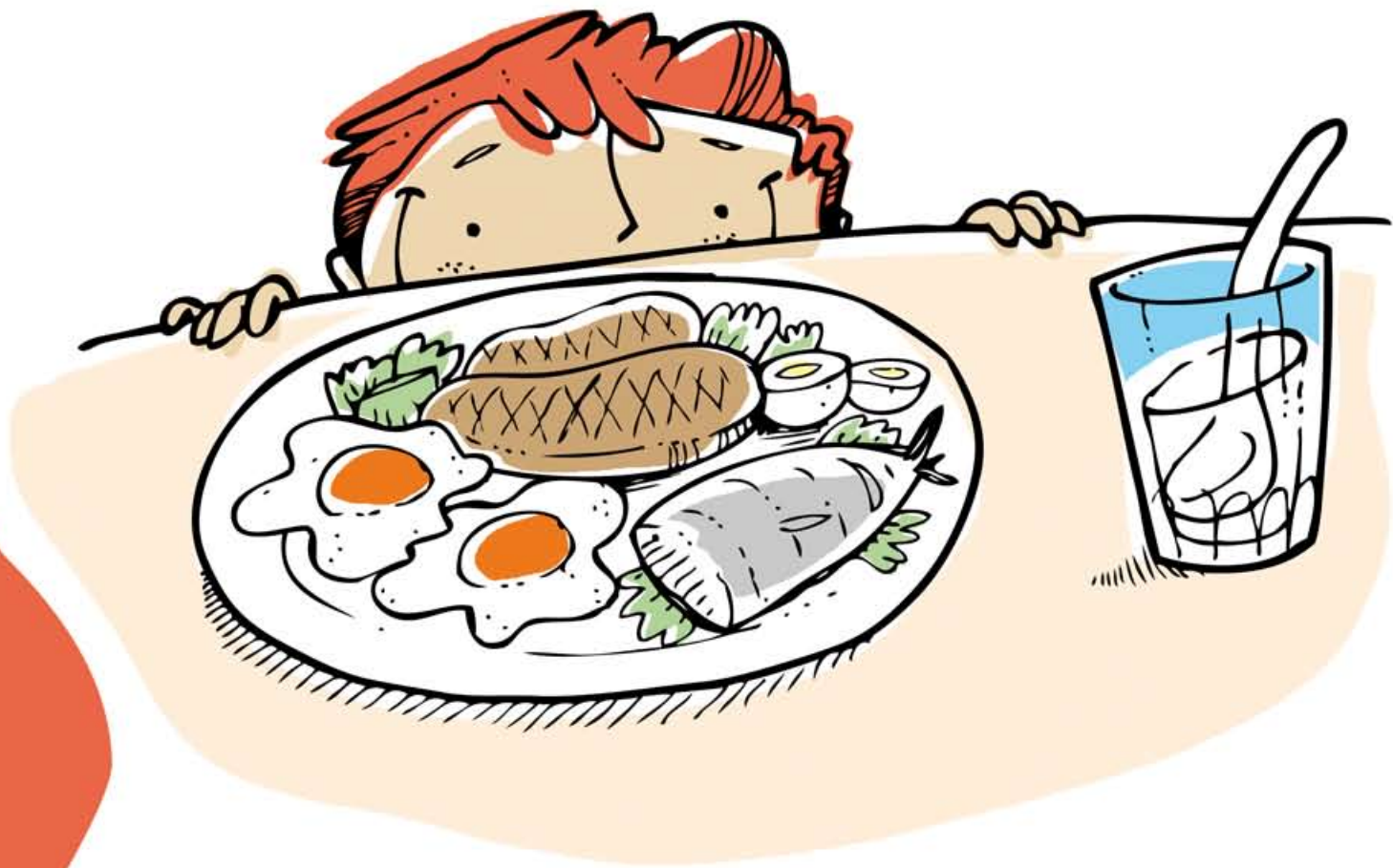
Algunos alimentos

**no deben**

comerse **crudos**

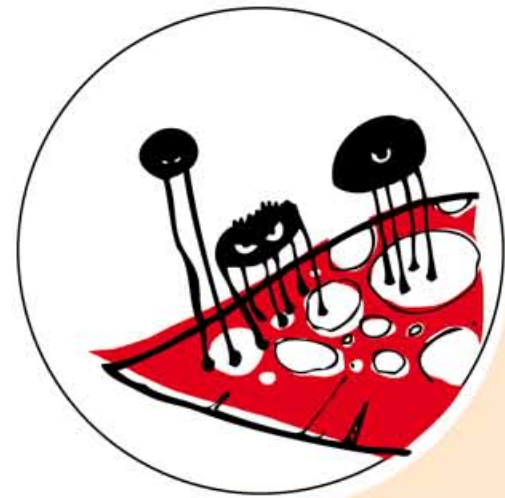
como los huevos,

el pescado o la carne.



Algunas setas son **venenosas**.

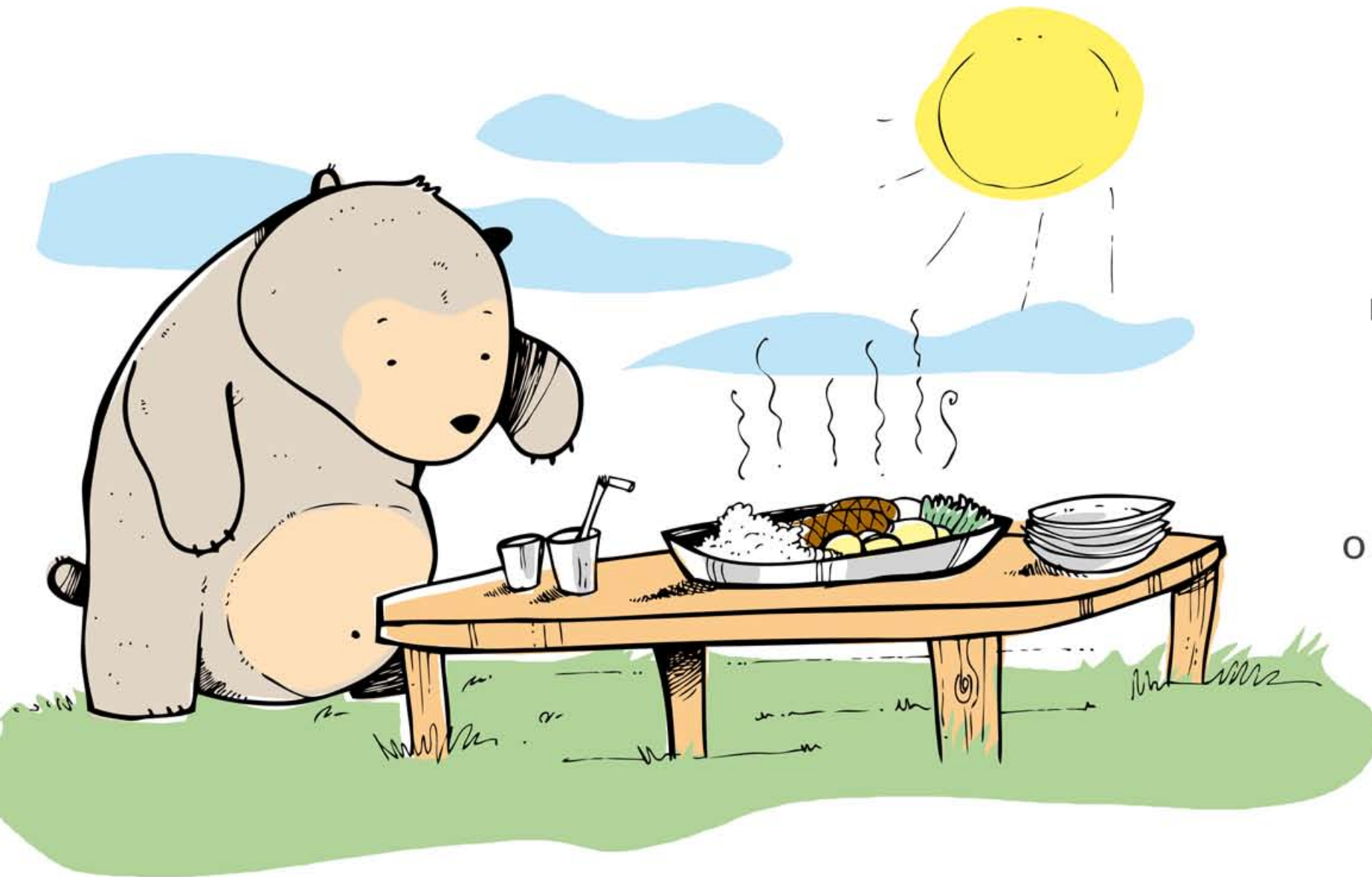
**No comas** nunca setas que  
encuentres en el **campo**.







Los alimentos tienen  
**fecha de caducidad**  
o consumo preferente.  
Acostúmbrate a **comprobar**  
que no se ha sobrepasado  
antes de consumirlo.



En las excursiones,  
no dejes los **alimentos**  
preparados al **sol**,  
expuestos a **animales**  
o en el interior del **coche**.