



CONSEJOS PARA HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN PARA PREVENIR EL E. COLI ENTEROVIRULENTO

Información para hostelería
y restauración.

El E. coli es una bacteria que **vive en el intestino del hombre** y de los **animales**, de donde puede llegar a los alimentos por diversos medios (agua de riego o carne contaminados con contenido intestinal; desde un manipulador infectado, etc...).

El E. coli **puede crecer y multiplicarse entre 7°C y 50°C**, pero **no es resistente al calor**, muriendo con la temperatura normal de cocinado.

La intoxicación por E. coli se puede prevenir de **tres formas**:

- 1) evitando la contaminación de los alimentos.
- 2) evitando que se multiplique en ellos.
- 3) destruyéndolo mediante el calor.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Se mantendrán los **alimentos crudos o cocinados fuera del rango** de temperaturas de riesgo, el comprendido **entre los 7°C y los 50 °C**.
- Se controlarán las **fechas de caducidad o de consumo preferente**.
- Se ha de evitar la **contaminación cruzada** entre productos **crudos y cocinados**.
- Se evitará la contaminación cruzada entre lo limpio y lo sucio cuidando la limpieza y desinfección antes de cambiar de actividad.
- Es preferible **usar papel desechable** que esponjas y trapos, que deberán ser lavados adecuadamente.

AGUA

- Evitar **agua y hielo sin garantías sanitarias** y, en caso de duda, hay que hervirla o desinfectarla.
- Se utilizará **agua clorada** para la **limpieza de equipos y superficies**. Los útiles y vajillas se lavarán por medios mecánicos.

HORTALIZAS, FRUTAS Y VERDURAS

- **No** meter en la nevera hortalizas y verduras **sin limpiar**. Antes de cortarlas se **lavarán** en el grifo y después se **sumergirán** en agua con **cloro** durante unos cinco minutos, sin olvidar las hierbas frescas (albahaca, perejil).
- **Conviene pelar las frutas y verduras.** Si se va a utilizar la cáscara (melón, piña, aguacate) debe lavarse usando un cepillo y desinfectarse.

CARNE

- La carne picada tiene un riesgo mayor, por lo que se **extremarán** las **precauciones**.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Los **alimentos crudos** se guardarán en recipientes que **eviten el goteo** y los alimentos cocinados en recipientes cerrados.
- Si la **carne no se va** a usar pronto, **conviene congelarla**.
- Las **verduras, frutas y hortalizas** se guardan en **secas y protegidas**.
- **No** hay que meter **embalajes** en el **frigorífico o congelador**.
- El **transporte refrigerado** se hará a menos de **7 °C** o de **-18°C** con los **congelados**.

COCINADO

- Evitar **alimentos crudos o poco hechos**, calentando de modo que se **superen** los **72°C** en el centro de la pieza. Si se **recalienta** un alimento cocinado, hay que superar los **65°C**.
- La temperatura se medirá con un **termómetro de sonda** que se **limpiará y desinfectará** después de cada uso.
- Después de cocinarlos **no hay que dejar los alimentos a temperatura ambiente más de dos horas**.
- Hay que **descongelar en el refrigerador o en el microondas**, y no se cocinarán los alimentos hasta que no estén totalmente descongelados.
- Se evitarán temperaturas excesivamente altas en el horno o en la o freidora, pues puede formarse una costra que impida la entrada del calor. Hay que **poner especial cuidado en los tratamientos térmicos superficiales** (escaldado, plancha, flameado).
- El **tiempo de cocción** hay que programarlo **en función** de las características del **alimento** (su volumen, contenido graso, humedad).
- La comida debe **prepararse con la mínima antelación posible** y **conservarla** fuera del rango de temperaturas peligrosas.

MANIPULADORES

- El responsable del establecimiento garantizará una **formación adecuada de los manipuladores**, especialmente en la técnica de lavado y secado de manos y en extremar la higiene personal al salir del servicio.
- **No permitirá la manipulación** de alimentos al **personal infectado** hasta 48 horas después de desaparecidos los síntomas.
- En **guarderías, residencias, hospitales**, etc. tienen la mayor importancia las prácticas higiénicas tras la **eliminación de las heces** (pañales; limpieza personal, etc).
- Es preferible el **uso de papel desechable**. Se evitará el uso de esponjas y trapos de cocina que se lavarán adecuadamente.

Para más información pueden acceder a
www.saludcastillayleon.es/seguridadalimentaria