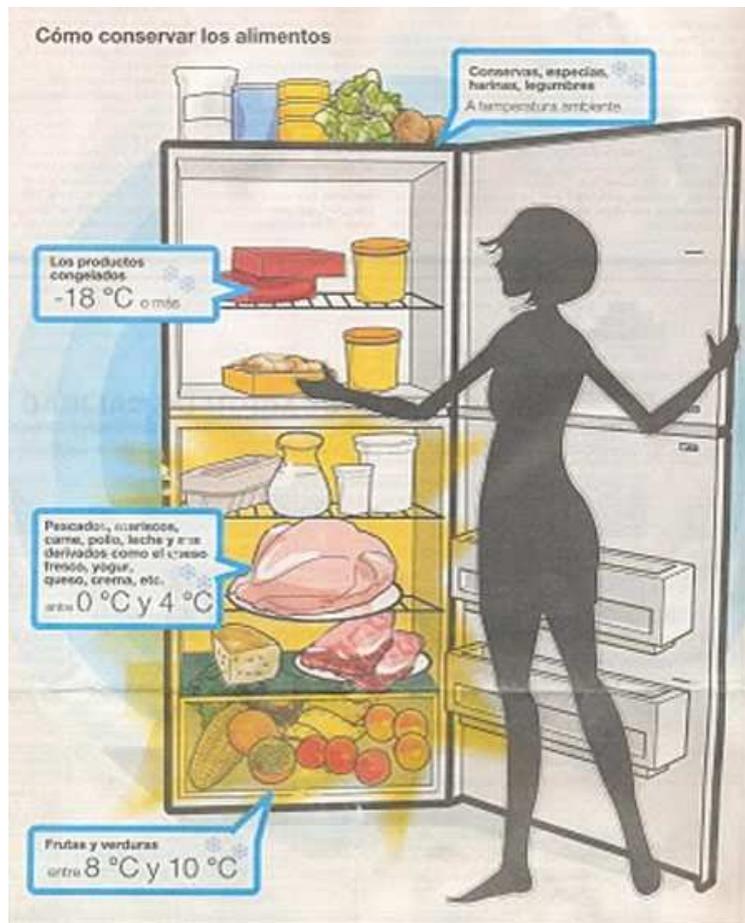




CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL ÁMBITO DEL HOGAR



CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



Según distintos estudios realizados, las causas más frecuentes de toxiinfecciones alimentarias son la mala manipulación y conservación de las comidas en el ámbito del hogar, seguida de la falta de limpieza y desinfección suficiente en instalaciones y utensilios.



Para una compra segura

Hay que tener en cuenta que los alimentos llegan a nosotros, los consumidores, presentados de forma diversa. Es importante vigilar las condiciones de presentación de los productos si queremos estar seguros de su calidad, higiene y valor nutritivo.

Para ello:

- No se deben comprar productos con olores y colores extraños o en envases deteriorados, huevos rotos, sucios y sin código de trazabilidad, ni latas con óxido o escachadas.
- Es necesario que los alimentos perecederos estén almacenados adecuadamente en frigoríficos, vitrinas, refrigeradores o congeladores.



Por esto:

- Controle que los alimentos refrigerados sean fríos al tacto y los congelados estén duros como una piedra.
- Controle que los alimentos de diferente origen no estén mezclados, ni los crudos con los cocinados. Recuerde que corremos el riesgo de que se produzca una contaminación cruzada.
- Controle las fechas de vencimiento de los productos y calcule si podrá consumirlos dentro del plazo.
- Es recomendable conocer las variedades de los diferentes productos y su época de consumo más favorable.
- Es conveniente abstraerse de la publicidad y los envases llamativos, comprando aquello que nos interese a nosotros realmente.
- Si compra alimentos congelados, téngalos adecuadamente (en bolsas térmicas) para que no se descongelen.
- Espere hasta el último momento para llenar el carro de productos perecederos. Luego es conveniente ir directamente a casa y ponerlos en el frigorífico.



Conservación del alimento en el ámbito del hogar

Si adoptamos las prácticas caseras adecuadas podremos conservar las propiedades beneficiosas que presenta el producto que hemos comprado, evitando su contaminación.

Antes de introducir alimentos en el frigorífico tener en cuenta:

- Si hemos comprado un producto congelado y se nos ha descongelado, hay que consumirlo de inmediato, nunca volver a congelarlo.
- Si prepara alimento para varios días, sepárelos en porciones pequeñas y congélelos rápidamente.
- No deje que los alimentos se enfríen lentamente para meterlos en el frigorífico, ACELERE su enfriamiento poniendo el recipiente bajo el chorro de agua fría. No introduzca alimentos calientes en el frigorífico, pasará el calor al resto de los alimentos y éstos se pueden estropear.



Durante el tiempo que los alimentos estén en el frigorífico siga una serie de sencillas normas:

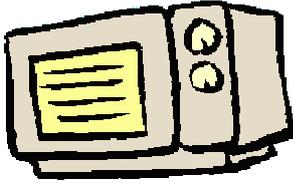
- Asegúrese de que la nevera conserva la temperatura adecuada (entre 0-4 °C en el refrigerador y -18 °C en el congelador) y deje espacio entre los alimentos para que circule el aire frío.
- Separe en el frigorífico los alimentos crudos de los cocidos, siempre los cocidos en las baldas superiores y los crudos en las inferiores, por si gotean.
- No mezcle alimentos de distinto origen.
- No cumplir estos dos últimos consejos puede producir contaminación cruzada.
- Recuerde que:
 - Los gérmenes nocivos no se ven a simple vista y su presencia no modifica el aspecto externo de los alimentos. Para eliminarlos la única opción es someterlos a temperaturas superiores a 65°C en el corazón del alimento.





Al sacar el alimento de las neveras

- Después de haber sido refrigerado o congelado un alimento debe tener en cuenta que:
 - Cuando descongele, consuma o cocine lo antes posible. Las demoras importantes dan tiempo a las bacterias a reproducirse.
 - No se deben congelar alimentos descongelados previamente.
 - Si descongela en microondas no introduzca el envoltorio ni el recipiente en el que viene el producto. Pueden fundirse y contaminar el alimento con sustancias. Si va a calentar en el MICROONDAS, cubra la comida con una tapa de plástico adecuada. No use film transparente para calentarlo, el plástico no debe tocarlo. Vuelva a calentarlo si no está bien caliente en su interior.



A la hora de cocinar

- Es imprescindible extremar las medidas de higiene. Nunca hay que olvidar lavarse bien las manos y quitarse las joyas; desinfectar los útiles y no utilizar paños de cocina ya que son un reservorio de microorganismos.
- Si tiene heridas protéjalas con apósitos impermeables.
- Cuando caliente comida, hágalo de forma intensa, que se alcancen los 65 °C en el interior de la comida.
- Los insectos, como las moscas y mosquitos, que proliferan con el calor, son transmisores de gérmenes. Cubra los alimentos con papel film transparente mientras no los esté manipulando.
- Los animales domésticos no deben estar en la cocina mientras manipulamos los alimentos.
- No barra mientras cocina o en presencia de alimentos.
- Si guarda alimento sobrante, ante la menor duda, tirar a la basura aquello cuyo estado no inspire confianza.
- Si la pieza lleva demasiado tiempo en casa y su color y olor no son agradables deséchela.
- Recaliente sólo lo que vaya a consumir. Los enfriamientos y calentamientos sucesivos disminuyen la calidad nutritiva del alimento y favorecen su contaminación.



Referencias y sitios de consulta

