



EL CONSUMIDOR FRENTE A LOS ALIMENTOS



**Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y
Alimentos**

Dirección Nacional de Alimentación



PRESENTACION

La Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación a través de la Dirección de Promoción de la Calidad Alimentaria le hace llegar información que le resultará de gran utilidad para seleccionar los alimentos más adecuados.

Entendemos que es el consumidor quien debe decidir lo que come. Para que realice esta elección y selección del modo más adecuado a su salud, comenzamos esta tarea de divulgación, con los siguientes temas:

- 1.- Eligiendo donde comprar nuestros alimentos.
- 2.- Tipos de alimentos y sus cuidados.
- 3.- Las contaminaciones de los alimentos.
- 4.- Contaminación cruzada.
- 5.- Enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs).
- 6.- Como se pueden prevenir las ETAs
- 7.- La heladera, los alimentos y sus cuidados.
- 8.- Las bacterias.
- 9.- Etiquetado casero de alimentos.
- 10.- Como descongelar los alimentos.
- 11.- Alimentos y envases.
- 12.- Tablas de picar.
- 13.- La vianda escolar.

1.- ELIGIENDO DONDE COMPRAR NUESTROS ALIMENTOS

Cuando Ud. acude a un hospital, una de las primeras cosas que observa es la higiene del lugar, ya que Ud. muy bien sabe que de ello puede depender su salud. Lo mismo ocurre cuando Ud. va a comprar sus alimentos. Un lugar sucio y desordenado no puede brindarle garantías sobre la calidad de lo que le ofrece. A continuación le recordamos algunos detalles que seguramente Ud. ya conoce. El establecimiento elegido para efectuar sus compras debe ofrecer como mínimo:

- ✍ Locales limpios y ordenados, en los que preferentemente predominen los colores claros.
- ✍ Ausencia de animales dentro del establecimiento.
- ✍ Buena iluminación (luz blanca y no de colores) y empleo de artefactos de luz protegidos contra las roturas.
- ✍ Personal con uniforme limpio y de color claro.



- ✍ Personal aseado, con cabello limpio y recogido debajo de una cofia o gorro limpio que impida el contacto del cabello con lo que Ud. compra, con manos y uñas higienizadas.

- ✍ Personal con buenos hábitos de trabajo que respete las normas higiénicas-sanitarias (no fumar, no comer, no salivar, mantener un buen estado de salud, etc).
- ✍ Exposición de los alimentos en estanterías limpias ubicadas al menos a 15 cm del suelo, nunca sobre el piso ni junto a las paredes.
- ✍ Exhibición de alimentos en envases íntegros, limpios, sin abolladuras, roturas ni rajaduras.
- ✍ Etiquetado correcto y claro de los productos.
- ✍ Margen amplio de fecha de consumo de los productos.
- ✍ Uso de utensilios limpios.
- ✍ Manipulación mínima de los productos durante el cortado, pesado y envasado.
- ✍ Manejo del dinero por empleados que no manipulen alimentos.
- ✍ Productos refrigerados y congelados exhibidos en forma ordenada y separados de acuerdo a su tipo: carnes, pollos, pescados, lácteos, fiambres, etc.
- ✍ Productos refrigerados exhibidos a temperaturas entre 0°C y 5°C; y los congelados a no menos de -12°C. Controle con los termómetros de góndolas.
- ✍ Conservación de alimentos para consumo inmediato conservados en condiciones adecuadas de frío, calor y en exhibidores que impidan la contaminación.

EXIJA LAS COMIDAS CALIENTES A 65°C O MÁS
Y LAS COMIDAS FRÍAS A HASTA 5°C O MENOS.

- ✍ Evitar el consumo de alimentos que se presentan sobre los mostradores sin ningún tipo de protección segura.

*Ud. como consumidor tiene derecho a elegir;
ejérzalo.
Pero también tiene obligaciones; cúmplalas.*

2.- TIPOS DE ALIMENTOS Y SUS CUIDADOS

De acuerdo con las características propias de cada alimento, tales como su actividad de agua, su acidez, su composición química, el proceso de elaboración que ha sufrido, la manera en que se lo ha de mantener y las condiciones específicas de su consumo, podemos clasificarlos en: Alimentos de alto riesgo y Alimentos de bajo riesgo.

Veamos qué significa cada una de esas expresiones:

Alimentos de Alto Riesgo

Los alimentos de alto riesgo son aquellos listos para comer, que bajo condiciones favorables de temperaturas, tiempos y humedad pueden experimentar el desarrollo de bacterias patógenas.

Dado que esos alimentos no han de sufrir un tratamiento posterior (por ej calentamiento) antes de ser consumidos, tal desarrollo bacteriano como así también la posibilidad de la aparición de toxinas implica un serio riesgo para la salud del consumidor.

Estos alimentos se caracterizan por poseer:

- ✍ Alto contenido proteico
- ✍ Alto porcentaje de humedad

- ✍ No ser ácidos
- ✍ Requerir un control estricto de la temperatura de cocción y de conservación.

Dentro de este grupo encontramos:


<p>Carnes crudas, rojas y blancas.</p>	
	<p>Carnes cocidas, rojas y blancas.</p>
<p>Huevos y productos de huevos.</p>	
	<p>Pescados y mariscos.</p>
<p>Leche y productos lácteos.</p>	
	<p>Papas y arroz cocidos.</p>

El riesgo que tienen estos alimentos de sufrir alteraciones o deterioro es alto, por ello se recomienda realizar un manejo cuidadoso de los mismos durante la compra, almacenamiento y elaboración.

Alimentos de Bajo Riesgo

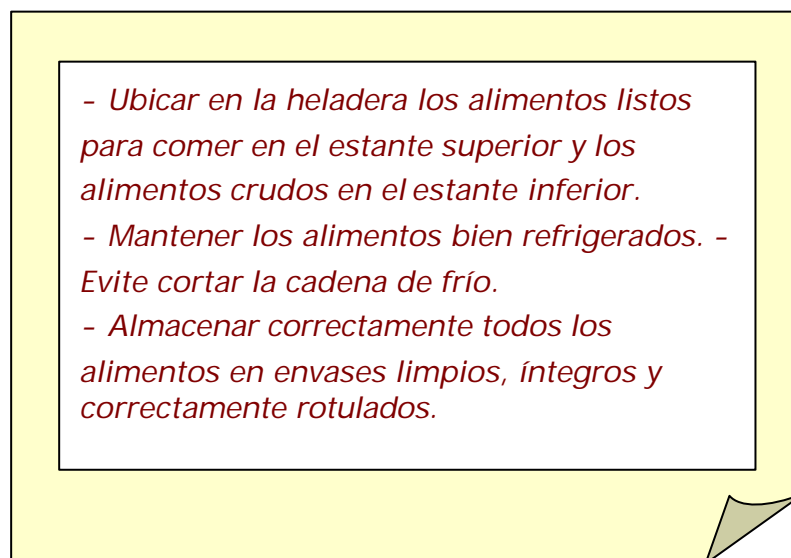
Son aquellos que permanecen estables a temperatura ambiente y no se echan a perder a menos que su manipulación sea incorrecta.

Este grupo comprende alimentos con bajo contenido acuoso, ácidos, conservados por agregado de azúcar y sal. Entre ellos encontramos:

? Pan	
? Galletitas	
? Cereales	
? Snacks	
? Azúcar	
? Sal	
? Encurtidos	
? Harinas	

El riesgo de sufrir alteraciones o deterioro es bajo, pero aun así se recomienda realizar un manejo cuidadoso de los mismos, especialmente en el almacenamiento.

RECUERDE



3.- LAS CONTAMINACIONES DE LOS ALIMENTOS

En general la producción de alimentos libres de contaminantes no sólo depende del lugar de su producción sino también de los procesos de elaboración y de las personas que toman contactos con ellos.

La contaminación de los mismos puede producirse en cualquier momento desde su cosecha, pasando por la elaboración a nivel industrial, hasta cuando se prepara la comida en el hogar.

Aquí le contamos qué es la contaminación de los alimentos y cómo se puede producir, para que usted tome en cuenta el rol fundamental que usted puede cumplir en la prevención de la contaminación de los alimentos.

Un alimento está contaminado cuando en él hay presente sustancias extrañas. Estas pueden ser de naturaleza:

- ✍ Química
- ✍ Física
- ✍ Biológica

Contaminación Química

La contaminación química, se produce cuando el alimento se pone en contacto con sustancias químicas, durante los procesos de producción, elaboración industrial y/o casera, almacenamiento, envasado, transporte. Las sustancias involucradas pueden ser plaguicidas, residuos de medicamentos de uso veterinario (antibióticos, hormonas), aditivos en exceso, productos de limpieza, materiales de envasado inadecuados, materiales empleados para el equipamiento y utensilios, etc.

Contaminación Física

Consiste en la presencia de cuerpos extraños al alimento, que son mezclados accidentalmente con éste durante la elaboración, tales como, vidrios, metales, polvo, hilachas, fibras, pelos, bijouterie, etc.

Puede presentarse cuando personal de limpieza o mantenimiento en general trabaja en las áreas de manipulación de alimentos mientras se están realizando los procesos. Es así posible la caída de tornillos, clavos, etc., o producirse cuando el manipulador no lleva la indumentaria adecuada.

Contaminación Microbiológica

Puede deberse a la presencia de bacterias, virus, hongos, parásitos y levaduras. La contaminación bacteriana, es la causa más común de intoxicación alimentaria. Se halla muy vinculada con la ignorancia y la negligencia del manipulador de alimentos.

Recuerde que Ud. desempeña un rol muy importante en la prevención de las contaminaciones de los alimentos. Seleccione, almacene, elabore, conserve y sirva adecuadamente los alimentos para evitar que éstos se contaminen.

4.- CONTAMINACIÓN CRUZADA

Se produce cuando microorganismos dañinos son transferidos por medio de las manos, equipo, utensilios y alimentos crudos a alimentos sanos y listos para el consumo.

La contaminación cruzada se puede producir de dos formas:

La Contaminación Cruzada Directa

Ocurre cuando un alimento contaminado entra en contacto con uno que no lo está.

Por lo general se produce cuando se mezclan alimentos cocidos con crudos en platos que no requieren posterior cocción (ensaladas, platos fríos, mala ubicación de alimentos en la heladera, contacto de alimentos listos para comer con el agua de deshielo de pollos, carne y pescados crudos). Este tipo de contaminación no solo lo puede producir quien manipula un alimento en condiciones higiénicas inadecuadas sino también, por ejemplo, quien barre el piso cuando se están preparando las comidas.

La Contaminación Cruzada Indirecta

Es la producida por la transferencia de contaminantes de un alimento a otro a través de las manos, utensilios, equipos, mesadas, tablas de cortar, etc.

Por ejemplo, si con un cuchillo se corta un pollo crudo y con ese mismo cuchillo mal higienizado, se troza un pollo cocido, los microorganismos que estaban en el pollo crudo, pasarán al pan y lo contaminarán.

Consejo: elija muy bien el lugar donde realiza sus compras de comidas listas para consumir. La mayoría de nosotros llega a sus hogares tras una jornada extensa de trabajo o se reúne los fines de semana con amigos y acude al servicio de "delivery" encargando comidas listas para consumir. Evite la posibilidad de enfermarse por el consumo de alimentos contaminados. Elija muy bien el lugar donde realiza su pedido telefónico o aquél en el que compra directamente.

5.- ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETAS).



Es casi siempre la explicación que damos cuando tenemos vómitos, diarrea o algún otro tipo de síntoma gastrointestinal.

Pocas personas saben que los alimentos que consumen todos los días pueden causarles enfermedades conocidas como ETAs -Enfermedades Transmitidas por Alimentos-. Llamadas así porque el alimento actúa como vehículo en la transmisión de organismos patógenos (que nos enferman, dañinos) y sustancias tóxicas.

Las ETAs están causadas por la ingestión de alimentos y/o agua contaminados con agentes patógenos.

Las alergias por hipersensibilidad individual a ciertos alimentos no se consideran ETAs, por ejemplo la alergia al maní o a los frutos de mar que sufren algunas personas.

Las ETAs se dividen en dos grandes grupos:

Infecciones alimentarias

Son las ETAs producidas por la ingestión de alimentos o agua contaminados con agentes infecciosos específicos tales como bacterias, virus, hongos, parásitos, que en el intestino pueden multiplicarse y/o producir toxinas.

Intoxicaciones alimentarias

Son las ETAs producidas por la ingestión de toxinas producidas en los tejidos de plantas o animales, o productos metabólicos de microorganismos en los alimentos, o sustancias químicas que se incorporan a ellos de modo accidental o intencional en cualquier momento desde su producción hasta su consumo.

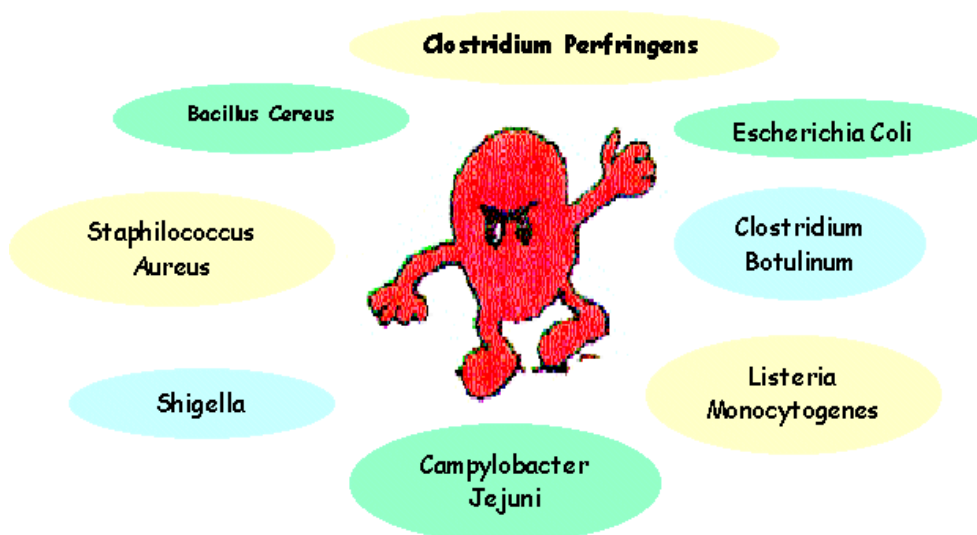
Los síntomas se desarrollan durante 1-7 días e incluyen alguno de los siguientes:



Estos síntomas van a variar de acuerdo al tipo de agente responsable así como la cantidad de alimento contaminado que fue consumido.

Para las personas sanas, las ETAs son enfermedades pasajeras, que sólo duran un par de días y sin ningún tipo de complicación. Pero para las personas susceptibles como son los niños, los ancianos, mujeres embarazadas y las personas enfermas pueden llegar a ser muy graves, dejar secuelas o incluso provocar la muerte.

Los agentes responsables de las ETAs son: bacterias y sus toxinas, virus, parásitos, sustancias químicas, metales, tóxicos de origen vegetal y sustancias químicas tóxicas que pueden provenir de herbicidas, plaguicidas, fertilizantes. Dentro de todas las posibles causas mencionadas, las ETAs de origen bacteriano son las más frecuentes de todas. Las bacterias más comunes o que se presentan con mayor frecuencia son:



Estos microorganismos se encuentran en una gran variedad de alimentos especialmente en aquellos conocidos como **ALIMENTOS DE ALTO RIESGO**.

En algunos casos los alimentos puede que se hallan contaminado durante su producción o recolección, en otros casos el descuido durante la elaboración de alimentos en el hogar así como

el uso de utensilios que fueron previamente utilizados para preparar alimentos contaminados pueden llevar a la **CONTAMINACION CRUZADA** de los alimentos que prepara.

RECUERDE

Las intoxicaciones alimentarias se pueden prevenir

6.- COMO SE PUEDEN PREVENIR LAS ETAS

Tal vez la idea que la comida que usted come puede causarle una ETA -Enfermedad transmitida por alimentos - no le guste o le parezca desagradable. Pero no se preocupe porque la gran mayoría de los casos las ETAs son prevenibles.

LA PREVENCIÓN DE ESTAS ENFERMEDADES EN SU HOGAR ESTÁ EN SUS MANOS

Hay cuatro reglas básicas y muy fáciles de cumplir que puede poner en práctica para proteger su familia.

Regla N° 1: ¡¡¡Limpie los alimentos y su cocina!!!



Después de preparar cada alimento y antes de comenzar con el siguiente, lave bien las tablas de picar, los platos, utensilios y superficies de las mesadas con agua caliente y detergente.

Lave sus manos frecuentemente empleando agua caliente y detergente, especialmente antes de comenzar a manipular los alimentos y luego de tocar alimentos crudos como carnes rojas y blancas, pescados, mariscos crudos y huevos frescos.

Es muy importante que recuerde lavarse las manos luego de usar los servicios sanitarios. Lave muy bien las frutas y vegetales con abundante agua potable.

Prefiera utilizar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela recuerde de higienizarlo todos los días.

Regla N° 2: ¡¡¡Separa los alimentos!!!



Coloque adecuadamente los productos en la heladera. Los productos lácteos deben ir en los estantes superiores, las carnes en el inferior y las frutas y verduras en el compartimento específico para estas.

Cuide que no existan derrames de jugos de carnes y si los hay, que no contaminen los productos listos para comer.

Separe en el changuito de las compras, así como en la heladera de su hogar y durante su preparación culinaria, las carnes, las aves, los pescados, los mariscos y huevos del resto de los alimentos listos para comer.

Si es posible use una tabla de cortar solamente para carnes curadas y otra para los alimentos listos para comer. (sugerencia: use tablas de distintos colores).

Regla N° 3: ¡¡¡Cocine a temperaturas apropiadas!!!

Evite el consumo de carnes que al ser cortadas suelten jugo rojo. El jugo debe ser de color claro transparente. El pescado si fue cocido correctamente deberá estar opaco y demenuzarse fácilmente con el tenedor.



Los huevos deben cocinarse hasta que la yema y la clara estén bien firmes. Evite las recetas que llevan huevos crudos o parcialmente cocidos. (mayonesa casera, etc.)

Recaliente los alimentos a su correcta temperatura (70°C). Esta temperatura destruye las bacterias responsables de ETAs.

Recaliente salsas, sopas y salsa de carnes hasta que estén hirviendo.

Cuando cocina en el microondas mezcle los alimentos, cúbralos y hágalos girar para que se cuezan de manera pareja. Si no hay plato giratorio haga girar el plato manualmente una o dos veces durante su cocción. Esto le permite asegurarse que no queden porciones frías.

Regla N° 4: ¡¡¡Enfríe rápidamente los alimentos!!!

Los alimentos de alto riesgo (productos perecederos, alimentos preparados y las sobras) no deben permanecer a temperatura ambiente. Deben refrigerarse o congelarse rápidamente. Enfríelos dentro de las dos horas como máximo.



Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente. Descongele los alimentos en la heladera, bajo el chorro de agua fría de la canilla o en el horno microondas. Nunca marine alimentos sobre la mesada o a temperatura ambiente. Coloque estos alimentos en el refrigerador.

Almacene bien los alimentos en el freezer y respete su fecha de vencimiento. No guarde alimentos calientes directamente en el refrigerador, enfríelos previamente. Solo abra las puertas del refrigerador o congelador cuando sea necesario.

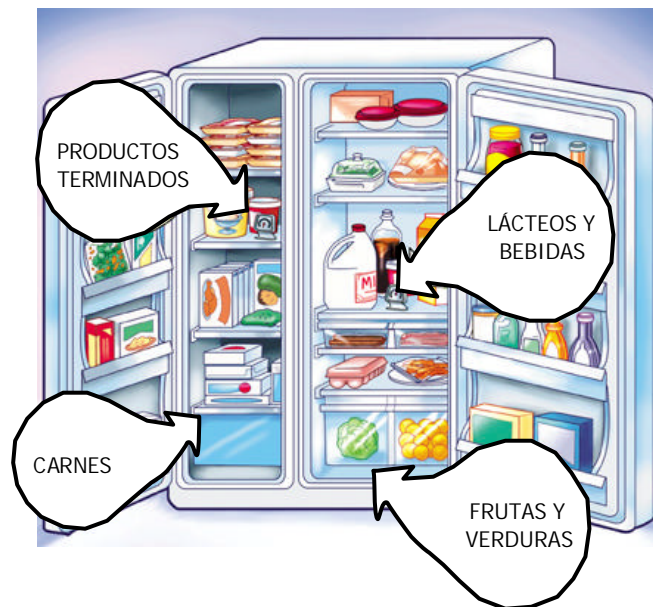
No coloque excesiva cantidad de alimentos en el refrigerador. Para congelar alimentos hágalo en pequeñas porciones. Le recomendamos que los divida en pequeñas porciones y los coloque en recipientes poco profundos.

7.- LA HELADERA, LOS ALIMENTOS Y SUS CUIDADOS.

La refrigeración es uno de los métodos de conservación de alimentos más utilizados en la actualidad. Usted, como la mayoría de las personas, cuenta en su hogar con una heladera. Por ello debe saber cuál es la acción del frío no solo sobre los alimentos sino también sobre las bacterias para poder comprender el importante rol que cumple este factor en la conservación de la calidad e inocuidad de los alimentos y de esta forma sacarle el máximo beneficio a su heladera.

Los alimentos deben refrigerarse tan pronto como sea posible, ya que el frío impide que la mayoría de las bacterias desarrollen y multipliquen; como también retarda las reacciones enzimáticas que ocurren en los alimentos manteniendo sus cualidades por un tiempo más prolongado.

Evite la contaminación cruzada no sólo durante la elaboración sino también durante el almacenamiento - Heladera -. Es importante mantener los alimentos crudos y sus líquidos lejos de los ALIMENTOS DE ALTO RIESGO. Para ello es muy importante que sepa como debe ubicar correctamente los alimentos en la heladera.



Ubique los alimentos listos para comer o que no requieren ningún tipo de cocción previa a su consumo, en los estantes superiores.

Alimentos crudos ubíquelos en los estantes inferiores.

Frutas y Verduras deben ser limpiadas antes de guardarlas en los cajones correspondientes.

Leche, huevos, jugos de frutas pueden ser almacenados en la puerta, dependiendo del tipo de heladera que se posea.

Siga la regla del **"PRIMERO QUE ENTRA, PRIMERO QUE SALE"**: Guarde los alimentos que recién compró detrás de los que ya tiene para que así se consuman primero los más viejos.

La higiene de la heladera es de fundamental importancia

REVISE DIARIAMENTE su heladera para retirar cualquier producto que se encuentra vencido o en malas condiciones.

LIMPIE Y DESINFECTE SU HELADERA UNA VEZ POR SEMANA para destruir los hongos y gérmenes que pueden contaminar la comida. Para eliminar las bacterias, hongos y escarcha limpie el interior de su heladera con agua caliente y detergente. Luego enjuague con un paño limpio y húmedo.

Repase finalmente con un paño embebido con algún producto bactericida de uso familiar y deje secar. No se recomienda el uso de lavandina ya que daña las juntas de la heladera.

La heladera debe funcionar entre 0°C y 5°C

CONTROLE LA TEMPERATURA DE SU HELADERA. Esta debe estar entre 0°C y 5°C. Este rango de temperatura reduce la velocidad de multiplicación de las bacterias.

REFRIGERE TODOS LOS ALIMENTOS que mencionen en la etiqueta "mantener refrigerados" o "una vez abierto el envase refrigerar".

CUBRA CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS con film plásticos, bolsitas plásticas o contenedores de plástico o vidrios. Tenga cuidado con estos últimos, ya que pueden romperse fácilmente. Siempre utilice recipientes cuyas tapas cierren bien.

SOLO ABRA LAS PUERTAS del refrigerador o congelador CUANDO SEA NECESARIO para guardar o sacar el alimento ya que esto incrementa la temperatura del aire en la unidad.

NO COLOQUE EXCESIVA CANTIDAD DE ALIMENTOS en el refrigerador. El aire frío debe circular libremente para mantenerlos en buen estado.

CONGELE LOS ALIMENTOS EN PEQUEÑAS PORCIONES. Esto permite que los alimentos se congelen rápidamente.

NO GUARDE ALIMENTOS CALIENTES directamente en el refrigerador, enfríelos previamente. Para que los alimentos que usted coloca en la heladera o congelador se enfríen rápidamente le recomendamos que los divida en pequeñas porciones y los coloque en recipientes poco profundos.



ROTULE correctamente todos los alimentos que coloca en la heladera. El rótulo debe indicar el nombre del alimento, número de raciones, la fecha de envasado y si está crudo, precocido o cocido.

Controlar la temperatura de su heladera. Debe estar por debajo de los 5°C.

Mantener limpia y ordenada la heladera.

Acondicionar correctamente los alimentos que ubica en la heladera.

Ubicar los alimentos listos para comer en el estante superior y los alimentos crudos en el estante inferior de la heladera.

Lavar las frutas y verduras con abundante agua potable.

Respetar las fechas de vencimiento y las condiciones de conservación que el fabricante indica en la etiqueta de los productos.

8.- LAS BACTERIAS.

Las bacterias son microorganismos constituidos por una sola célula. Tal vez usted no los vea, huelo o sienta pero están escondidos en todos lados: en el agua, en el aire, en el suelo, sobre y

dentro de las personas, en los animales e incluso en su cocina y utensillos con los cuales prepara la comida.

Son tan pequeñas que para verlas es necesario un microscopio.

Algunas son bastante inofensivas, incluso algunas son útiles, como las que se utilizan en la fabricación de queso o yogur. Otras producen la alteración de los alimentos y finalmente existe un grupo de bacterias llamadas patógenas, es decir, capaces de producir enfermedades..

Para desarrollarse las bacterias necesitan:

- ✍ Temperatura adecuada
- ✍ Actividad de agua
- ✍ Humedad
- ✍ Acidez (pH)
- ✍ Tiempo

Veamos ahora cómo afectan algunos de estos factores.

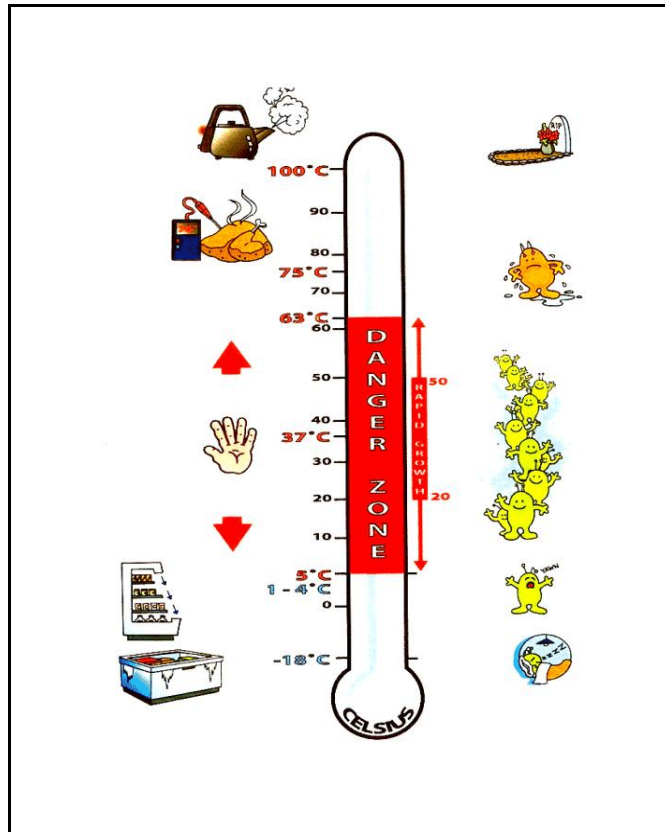
Temperatura

Las bacterias responsables de ETAs (Enfermedades Transmitidas por los Alimentos), tienen una temperatura óptima de crecimiento de unos 37°C, que es la temperatura normal del cuerpo humano.

Pese a todo, pueden crecer entre 5°C y 65°C con una velocidad considerable. Este rango de temperatura se lo conoce como ZONA DE PELIGRO. Fuera de este rango su potencia reproductora se ve muy disminuida. A 100°C las bacterias comienzan a morir. y por debajo de 5°C (refrigeración) su crecimiento es mas lento a los 0°C (congelación) quedan en estado latente pero no mueren!!!!!!!.

Consejo: Los alimentos no deben mantenerse en esta zona por más de cuatro horas en total. Este total es el tiempo que transcurre mientras la comida pasa entre recepción, preparación, cocimiento, exhibición y enfriamiento.

Para comprender mejor lo explicado presentamos "El Germómetro" (termómetro que relaciona la temperatura con la vida de los gérmenes).



Nutrientes

Las bacterias como todos los seres vivos, necesitan alimentarse para poder desarrollarse. Prefieren alimentos con un alto contenido de proteínas y humedad tales como carnes rojas, pollos, pescados o productos lácteos.

Actividad de Agua (aw)

La disponibilidad de agua en un alimento necesaria para la multiplicación de las bacterias recibe el nombre de actividad de agua (aw). Y se indica con un número que va desde 0 hasta 1. Cuanto más cercano a cero es ese valor, menos disponible está el agua para las bacterias y mayor tiempo durará el alimento sin deteriorarse. La mayoría de los alimentos frescos tienen valores de actividad de agua cercanos a 1.

Ejemplos:

ALIMENTO	Actividad de agua
Carne	0,98
Leche	0,99
Harina	0,70
Galletas tipo cracker	0,60

Cuando la actividad de agua es inferior a 0,85 la mayoría de las bacterias patógenas que contaminan los alimentos no crecen.

Acidez o pH

El pH de un alimento es la medida de su acidez o alcalinidad (por ej. el jugo de limón es ácido y el bicarbonato de sodio, básico o alcalino).

El valor de pH 7 corresponde a alimentos neutros, los valores por debajo de 7 a alimentos ácidos y los valores de pH por encima de 7 a alimentos básicos.



Cuando el alimento tiene un pH mayor que 7, es muy susceptible a la contaminación bacteriana. Generalmente, en los alimentos que poseen un pH menor de 4,5 no se desarrollarán bacterias patógenas. Cuando el pH es bajo (pH ácido), el alimento se conserva mejor pero debe tenerse en cuenta que es más susceptible a daños por hongos y/o levaduras. Esto ocurre por ejemplo con los pickles y los jugos de frutas cítricas.

Tiempo

Si le proporcionan a las bacterias, condiciones óptimas de nutrientes, humedad y calor, algunas son capaces de multiplicar su número por dos entre los 10 y 20 minutos. Si se les da el tiempo suficiente, un número inicial de bacterias pequeño puede multiplicarse hasta el punto de poder causar una intoxicación alimentaria. Por lo tanto, es esencial que los alimentos de alto riesgo solo permanezcan en la zona de peligro el tiempo estrictamente necesario.

¿CÓMO SE REPRODUCEN LAS BACTERIAS?

El proceso por el cual se dividen las bacterias se conoce con el nombre de FISION BINARIA. Este consiste en la división de una bacteria en dos cada 10 a 20 minutos.

Una sola bacteria puede llegar a producir 16 millones de bacterias en solo 8 horas.



RECUERDE

- ⚡ No dejar los alimentos fuera de la heladera . Evite dejar los alimentos en la zona de peligro!!!!
- ⚡ No entibiar los alimentos. Caliente los alimentos en el horno o en la cacerola a temperaturas elevadas.
- ⚡ Entibiar los alimentos a temperaturas bajas favorece el desarrollo de las bacterias que pudieran haber quedado en el alimento.
- ⚡ Respetar las fechas de vencimiento de los alimentos.
- ⚡ Conservar los alimentos en las condiciones de almacenamiento que figuran en la etiqueta.

9.- ETIQUETADO CASERO DE ALIMENTOS.

Sea cual sea el método de conservación que utilicemos, es imprescindible proceder a un buen etiquetado y registro de los alimentos que tenemos almacenados en casa.

¿Que conviene poner en la etiqueta?

Alimentos:.....

Número de raciones:.....

Fecha de envasado:.....

Crudo Precocinado Cocinado

Ejemplo

Alimentos:.....CARNE AL HORNO.....

Número de raciones:..... 6

Fecha de envasado:..... 20 de ENERO 2003.....

Crudo Precocinado Cocinado

RECUERDE

- ✍ Almacenar los alimentos en recipientes de plástico, bien cerrados o en su defecto envueltos en papel de aluminio o film plástico antiadherente.
- ✍ Colocar la etiqueta en un lugar visible.
- ✍ Escribir con letra clara para evitar confusiones.
- ✍ Utilizar un marcador que no deje "huellas" tales como olores extraños o colores anormales en los alimentos.

10.- COMO DESCONGELAR LOS ALIMENTOS.

Otra vez le paso lo de siempre:

¡¡¡Llegó a su casa y olvido descongelar la comida para la cena!!!

¡¡¡Se acordó de sacar un paquete de congelador pero se olvido y lo dejó toda la mañana sobre la mesada!!!

Usted no es la única persona a la que le ha pasado esto. Este tipo de situaciones y otras similares ocurren diariamente en los hogares. Y son muchas veces las responsables de provocar ETAs!!!!

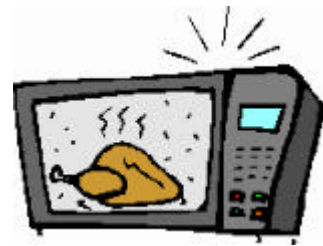
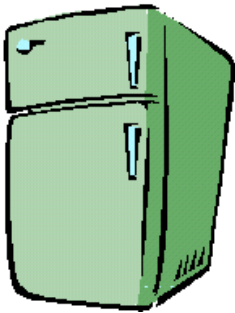
Debe recordar que los alimentos que han sido congelados bajo condiciones adecuadas son inocuos (es decir no enferman a la persona que los consume) pero una vez que comienzan a descongelarse a temperatura ambiente puede ocurrir que ese alimento se transforme en un alimento riesgoso para quien lo consuma.

Para evitar estas situaciones y descongelar de manera adecuada los alimentos es muy importante que conozca los distintos métodos en que usted puede descongelar los alimentos.

Esto no solo le va a permitir que los alimentos que descongela en condiciones adecuadas conserven sus cualidades sino que también sean inocuos.

Ud. puede optar entre los tres métodos siguientes:

DESCONGELADO EN LA HELADERA	DESCONGELADO EN AGUA FRÍA	DESCONGELADO EN EL MICROONDAS
--------------------------------	------------------------------	----------------------------------



DESCONGELADO EN LA HELADERA

Si usted va a utilizar este método tenga en cuenta que lo debe planear con anticipación.

Cuando usted coloca un alimento congelado en la heladera, la diferencia de temperatura que existe entre estos dos compartimientos no es mucha, por lo cual la pérdida de frío por parte del alimento se hará de manera lenta.

Es por ello que este método de descongelación debe ser planeado con anticipación.

Retire del congelador con una antelación de por lo menos 6 horas el alimento que desea descongelar y colóquelo en LA HELADERA. El alimento a descongelar deje ser ubicado sobre una bandeja o fuente para evitar que los líquidos que libera durante el descongelado contaminen otros alimentos que se encuentran en la heladera conocido como CONTAMINACIÓN CRUZADA. Una pieza grande como un pollo o trozo de carne pueden necesitar alrededor de 24 horas para descongelarse completamente. Cantidades más pequeñas de comida congelada, tales como medio Kg. de carne picada o pechugas de pollo pueden requerir solo algunas horas para descongelarse.

Tenga en cuenta que algunas zonas de la heladera tienen temperaturas menores que otras. Los alimentos que Ud. coloca en esas zonas más frías necesitarán más tiempo para descongelarse. Para saber cuales son estas zonas más frías consulte la guía del fabricante que le indicaran las distintas zonas de la heladera de acuerdo al modelo que usted tiene.

**LAS COMIDAS DESCONGELADAS EN LA HELADERA
PUEDEN SER RE-CONGELADAS!!!**

DESCONGELADO CON AGUA FRÍA

Al utilizar este método debe tomar los recaudos necesarios para evitar la contaminación del alimento así como que este absorba agua.

Este método es más rápido que el anterior, pero tiene dos inconvenientes principales: El alimento que se esta descongelando se puede contaminar y/o que permanecer en la ZONA DE PELIGRO por un tiempo prolongado.

Lo primero que usted debe hacer es revisar que el envase o envoltorio en el cual se halla el alimento este limpio, integro y sea impermeable (por ej. una bolsa de material plástico u otro tipo de envase perfectamente cerrado y sin agujeros). Si el envase "pierde" existe la posibilidad de que las bacterias que se encuentran en el medio ambiente contaminen el alimento o de que el agua que se filtre a través del envoltorio o envase roto, y los alimentos absorban agua como si fueran una esponja, perjudicando de esta manera la calidad e inocuidad del mismo.

Una vez que se aseguro que el envase o envoltorio no tiene ningún tipo de pérdida, sumérjalo en un recipiente con agua potable y fría (puede ser la de la canilla). Es importante que controle que el agua se mantenga siempre muy fría. Para ello, debe cambiar el agua cada media hora hasta que el producto esté completamente descongelado.

Mantener el agua siempre fría es muy importante ya que evitará que se alcance la temperatura de la zona de peligro, la cual esta comprendida entre los 5°C y 60 °C. y es la temperatura a la cual LAS BACTERIAS se multiplican rápidamente.

Para mantener la calidad e inocuidad del alimento que descongelo es importante que lo coloque inmediatamente en LA HELADERA hasta que lo consuma.

LOS ALIMENTOS DESCONGELADOS CON AGUA FRÍA DEBEN SER COCINADOS ANTES DE VOLVER A CONGELARLOS

DESCONGELADO EN EL HORNO DE MICROONDAS

Este método consiste en colocar el alimento congelado en el microondas a una temperatura y tiempo que cada fabricante de hornos microondas recomienda de acuerdo con el tipo y cantidad de alimento a descongelar. Si no tiene bandeja giratoria recuerde girarlo continuamente para lograr un mejor descongelado. Esto es porque al girar la bandeja el calor del microondas se distribuye de homogéneo.

Siempre que utilice este método debe tener en cuenta que los alimentos que son descongelados en el microondas deben cocinarse inmediatamente. Esto es porque algunas partes del mismo pueden estar calientes y comenzarse a cocinar durante el proceso de descongelado. Esas zonas calientes estarán expuestas a temperaturas comprendidas dentro de la ZONA DE PELIGRO lo cual, en caso de existir alguna bacteria patógena favorecerá el desarrollo de la misma.

12.- ALIMENTOS Y ENVASES.

Una de nuestras obligaciones como consumidores es controlar el rotulo (conocido como etiqueta) del producto alimenticio que estamos adquiriendo.

Leer e interpretar los rótulos no es difícil sólo hace falta tener buena voluntad para hacerlo.

Aquí le comentamos qué datos deben estar presentes de forma obligatoria y no obligatoria en un rótulo de alimentos y cómo deben estar expresados estos datos.

Pero antes de leer el rótulo lo que usted debe observar primero son las condiciones en las cuales se presenta el envase:

El envase, recipiente, empaque o embalaje en el cual se halla contenido el alimento tiene como función asegurar la conservación y facilitar el transporte y manejo del alimento. Usted debe observar que el envase no este roto, mojado, abollado, oxidado, pinchado o abierto por ningún motivo.

Algunos productos cuentan con una faja o cierre de seguridad para asegurar que ese envase, no ha sido violado.

Luego de haber chequeado las condiciones del envase pase a leer el rótulo.

Todos los alimentos deben estar correctamente identificados, es decir, correctamente etiquetados. Esto supone una seguridad para aquella persona que adquiere el producto porque le permite obtener datos sobre el producto y también es una garantía que ese producto fue sometido a controles que aseguran su inocuidad.

Es muy importante leer el rótulo al momento de adquirir un producto (por supuesto además del precio).

Muchas veces ocurre que productos con rótulos parecidos son cosas diferentes.

El etiquetado de un producto no sólo le brinda información en cuanto al alimento sino que también le informa sobre quien elabora o produce ese alimento, información que en caso de surgir algún problema con el producto es útil para contactar a él o los responsables.

¿Que debemos encontrar en los rótulos?

Por ley los rótulos deben informar obligatoriamente acerca de:

1. El nombre del producto (denominación de venta)
2. La lista de ingredientes
3. Peso neto o contenido neto
4. El lote de fabricación
5. La fecha de consumo preferente o caducidad
6. Origen del producto
7. Identificación del producto, elaborador y/o elaborador
8. Condiciones de conservación
9. Instrucciones para preparar el producto

1. Denominación de venta del producto

La denominación que se le de en virtud de la legislación vigente, por ejemplo "leche entera pasteurizada homogeneizada", o también "yerba mate elaborada"

2. Ingredientes

Bajo este título figuran las materias primas y aditivos que fueron utilizados para la elaboración de ese producto. Aparecen como: lista de ingredientes" o "ingredientes" en orden de mayor a menor cantidad utilizada. En esta lista de ingredientes aparecen las siglas INS y números que son los que corresponden a los ADITIVOS.

3. Peso neto o contenido neto

Aquí debe estar especificada la cantidad neta de los productos alimenticios envasados o frescos. Debe figurar en caso de ser alimentos en estado líquido en unidades de volumen (litro - ml) y en el caso de alimentos en estado sólido en unidades de peso (gramo, kilogramo, etc.).

En caso de envases que contienen varias unidades de un mismo producto se debe indicar el número de unidades por envase. (Por ej. Cantidad de salchichas tipo Viena por envase o alfajores por caja).

4. Lote

Tiene como fin poder individualizar al conjunto de productos de un mismo tipo que fueron elaborados juntos.

Puede hallarse indicado con una L seguida de números o letras así como también una fecha y hora de producción. Esta información no es útil de manera directa para el consumidor pero si lo es para el fabricante o autoridad sanitaria ya que en caso que se presente algún problema (por ej. necesidad de retirarlos del mercado), si se conoce el número de lote se pueden individualizar los productos alimenticios del mismo lote y tomar las medidas necesarias rápidamente.

5. Fechas

Las fechas de caducidad de los productos alimenticios son datos muy valiosos que usted debe tener en cuenta no sólo a la hora de adquirir un producto sino también a la hora de consumirlo. Las fechas de caducidad indican la vida útil del alimento. Estas se indican como:

Fecha de vencimiento: esta aparece en los productos muy perecederos (lácteos, carnes, embutidos) y debe estar expresada en día y mes. A partir del día siguiente al indicado ese alimento no debe ser consumido y esta terminantemente prohibida su venta. Dentro de este grupo también podemos hallar expresada la fecha de caducidad como: válido hasta....., vence....., vencimiento....., consumir antes de

"Consumir PREFERENTEMENTE antes de...": Indica una fecha a partir de la cual el alimento pierde parte de sus caracteres sensoriales que si bien no afectan a la inocuidad del mismo, modifican substancialmente la calidad del producto. Algunos productos mencionan el día: (19/03/01), otros el mes (marzo de 2001) y otros solo el año (2001 o 01).

Para los alimentos como azúcar, vinos, whisky, licores, grasas, panes del día, facturas, etc. que se consumen dentro de las 24 horas de elaborado, caramelos, pastillas se conservan a temperatura ambiente no es necesario indicar fecha de duración mínima

Todo lo dicho anteriormente es válido siempre que se haya mantenido el alimento en condiciones apropiadas de almacenamiento así como la integridad del envase.

6. Origen

Indica el lugar del que procede el alimento o aquel lugar en el cual el alimento ha sufrido la última transformación sustancial. El origen puede figurar como: "Industria Argentina", "Fabricado en.....", etc.

7. Identificación del producto y elaborador

Todo producto alimenticio que haya sido controlado y habilitado por la autoridad sanitaria competente cuenta con un número de producto (este número es único para cada tipo de producto que ese establecimiento elabora) y además cada establecimiento alimenticio cuenta con un número que corresponde al establecimiento.

La identificación del producto aparece en el rotulo con las siglas :

R.N.P.A N°: Registro Nacional de Producto Alimenticio

R.P.P.A N: Registro Provincial de Producto Alimenticio

La identificación del establecimiento aparece con las siglas:

R.N.E N°: Registro Nacional de Establecimiento.

R.P.E N° : Registro Provincial de establecimiento.

Para los establecimientos SENASA N°:

También deben figurar el nombre y la dirección del fabricante, productor y fraccionador (si corresponde).

8. Condiciones de conservación

Cuando se trata de productos perecederos refrigerados, congelados o supercongelados, se debe indicar la forma en que debe conservarse y el tiempo de duración en esas condiciones.

9. Instrucciones para preparar el producto

En general para aquellos alimentos que deben sufrir algún tipo de acondicionamiento previo a su consumo (por ej. Leche en polvo, puré en copos, etc.),

Los rótulos son una fuente muy importante de información que está al alcance de todos y a la cual todos tenemos derecho a acceder.

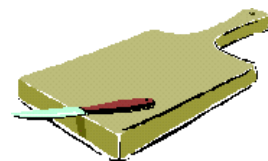
13.- TABLAS DE PICAR.

Cuando pensamos en BACTERIAS PATOGENAS siempre suponemos que las podemos encontrar con más facilidad en el baño. Bueno,... después de todo,... no es tan ilógico!!!

Para corroborar si la creencia popular es cierta la Universidad de Arizona, Estados Unidos, llevó a cabo un experimento en el cual un grupo de investigadores analizó las mesadas, tablas de picar, esponjas y trapos de cocina.

Para sorpresa de todos comprobaron que no es en el baño sino en la **COCINA** donde se encuentra la mayor cantidad de bacterias patógenas.

Con respecto a las tablas de picar los investigadores llegaron las siguientes conclusiones:



Tablas de madera o tablas de plástico.

Esta es la gran duda que tienen muchas personas al momento de adquirir una nueva tabla de picar.

Los investigadores encontraron que las tablas de madera al presentar una superficie más porosa y con más ralladuras albergan mayor cantidad de bacterias y por lo tanto son más difíciles de limpiar e higienizar que las tablas de plástico. Esto desde el punto de vista de la inocuidad alimentaria significa que las tablas de picar de madera representan un mayor riesgo.

Por ello recomiendan que a la hora de comprar una tabla nueva, se opte por la de plástico.

La higienización de las tablas



También remarcaron que: "Una vez que las bacterias penetran en una superficie porosa, como la que presenta una tabla de picar de madera, se

establecen y allí desarrollan colonias bacterianas que producen un film que las protege del medio externo".

Por lo tanto un simple chorro de agua, una simple pasadita de la esponja o un enjuague con detergente diluido no las eliminará.

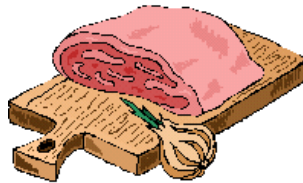
Para removerlas ante todo hay que poner ganas y energía. El primer paso es rasquetear con una esponja y un buen detergente, luego higienizarla con una solución de lavandina y dejarla secar al aire o secar con toallas de papel.

Cuando higienice las tablas de picar asegúrese que la solución de lavandina cubra toda la superficie de la tabla y que deje actuar por algunos minutos (mínimo 5 minutos). Lo ideal es realizar esta tarea al menos una vez por semana. Otra forma de higienizarlas es en el lavaplatos.

Solución de lavandina

Para preparar esta solución coloque 1 cucharadas de té de lavandina en un litro de agua.

Cuando las tablas tanto de madera como de plástico se "pongan viejas y le cueste limpiar correctamente las ralladuras o cortes de la superficie reemplácelas por una nueva.



Evite la contaminación cruzada

Para evitar la CONTAMINACIÓN CRUZADA

se recomienda que utilice en lo posible dos tablas de picar distintas. Una para los alimentos crudos como carnes, pescados y aves y otra para aquellos alimentos que están listos para consumir. (carnes cocidas, frutas, verduras lavadas, verduras cocidas, etc.). Para poder diferenciar las tablas puede optar por utilizar tablas de distintos colores o sin son del mismo color las puede identificar de acuerdo con el tipo de alimentos las utiliza. (por ej. cinta adhesiva roja colocada en el costado para la que usa con alimentos crudos).

RECUERDE

- ✍ Prefiera las tablas de plástico a las de madera.
- ✍ Sumerja la tabla en una solución de lavandina por 5 minutos, por lo menos una vez por semana
- ✍ Prefiera tener dos tablas. Identifique las tablas de acuerdo al tipo de alimentos que utiliza. (cinta roja para la que usa con alimentos crudos).

14.- LA VIANDA ESCOLAR.



Estas son las grandes decisiones que los chicos toman cada vez que tienen que elegir lo que comen.

¿¿¿Y LO QUE VA ADENTRO????

Con el comienzo de las clases los chicos se quedan a almorzar en el colegio y tienen muchas oportunidades para salir de excursión o picnic con sus compañeros.

Tenga en cuenta que en muchos casos los alimentos van a permanecer cuatro horas o más a temperatura ambiente favoreciendo el desarrollo de BACTERIAS PATÓGENAS (dañinas) en el alimento. Es en este momento en donde usted debe planificar cuidadosamente que TIPOS DE ALIMENTOS son los más indicados para la vianda de su hijo, ya que es muy importante que los alimentos que usted le provee a su hijo sean nutritivos e inocuos (no lo enfermen) ..

Usted tiene dos opciones:

1. ALIMENTOS DE BAJO RIESGO

2. ALIMENTOS DE ALTO RIESGO

¡¡¡PRESTE MUCHA ATENCION CON ESTOS!!!

1. LOS ALIMENTOS DE BAJO RIESGO (no perecederos)

Algunos ejemplos de alimentos por los que usted puede optar son:

- GALLETITAS DULCES
- GALLETITAS SALADAS
- FRUTAS FRESCAS ENTERAS Y LAVADAS
- LATAS O TETRAPACKS DE JUGOS
- LATAS CON FRUTAS
- FRUTAS SECAS
- MEDIALUNAS



SNACKS (Aunque debe tener mucho cuidado con la cantidad de sal y grasa que ellos aportan!!!!)

Los alimentos de bajo riesgo no se alteran o echan a perder a temperatura ambiente siempre que su manipulación sea correcta. El riesgo de sufrir alteraciones o deterioro es bajo, pero aun así se recomienda realizar un manejo cuidadoso de los mismos, especialmente en el almacenamiento.

2. LOS ALIMENTOS DE ALTO RIESGO (perecederos)

Algunos ejemplos de alimentos por los que usted puede optar son:

UN TROZO DE POLLO

UN SÁNDWICH DE JAMÓN (u otro tipo de fiambre)

ENSALADA RUSA O ENSALADA DE FRUTAS

QUESO, YOGHURT

SALCHICHAS



Las características propias de estos alimentos como la forma en que se consumen, (generalmente no sufren un tratamiento posterior, por Ej. Calentamiento, antes de ser consumidos) hacen que favorezcan el desarrollo bacteriano y/o la aparición de toxinas bacterianas. El riesgo que tienen estos alimentos de sufrir alteraciones o deterioro es alto, por ello se recomienda realizar un manejo cuidadoso de los mismos durante la compra, almacenamiento y elaboración. Son alimentos que deben ser mantenidos en frío y se debe cuidar de no cortar la cadena de frío.

En caso de optar por este tipo de alimento usted debe saber que se mantendrán fríos hasta que su hijo los consuma. Para ello podrá elegir entre las siguientes opciones.

Preparar la comida la noche anterior, colocarla en el congelador y retirarla por la mañana para finalmente colocarla en la vianda antes de que de su hijo parta para la escuela.

Colocar en la vianda conservadores de frío como los que se usan en las heladeritas de picnic. En caso de no disponer de ellos puede utilizar los tetrapack chicos de jugo previamente congelados.

Solicitar a la maestra que coloque la vianda en la heladera no bien llega su hijo a la escuela.

CONSEJOS PRACTICOS:

- ✍ Retire de la heladera la comida de su hijo justo antes de que él parta para la escuela..
- ✍ Prepare los sandwiches la noche anterior así estará frío para cuando lo coloca en la viandita.
- ✍ Coloque un cajita o botella de agua o jugo congelado para mantener la comida fría.
- ✍ Utilice manteca en lugar de mayonesa si congela los sandwiches la noche anterior.
- ✍ Para envolver los alimentos como sandwiches, frutas, verduras, etc.
- ✍ Utilice materiales impermeables como bolsistas plásticas o papel de aluminio.
- ✍ Para transportar comida utilice envases durables, preferentemente de material plástico, fáciles de higienizar.

Una de las causas más comunes de ETAs es la mala higiene personal, especialmente la de las manos. Recuerde siempre lavar sus manos correctamente y lo mas seguido posible.

RECUERDE

- ✍ Mantener los alimentos bien refrigerados.
- ✍ Evitar cortar la cadena de frío.
- ✍ Lavar adecuadamente sus manos antes de preparar la vianda para su hijo y cada vez que estas se contaminen (luego de tocar alimentos crudos, luego de ir al baño, luego de utilizar productos de limpieza, luego de tocar la basura, etc.)
- ✍ Envolver correctamente los alimentos que coloca en la vianda.
- ✍ Utilizar utensilios limpios para elaborar la comida.
- ✍ Higienizar todos los días la cajita de la vianda no bien regresa su hijo de la escuela.

Autores

Mabel Rembado

Lorna Aluffi Oates