

PROTECCION DE ALIMENTOS CINCO CLAVES DE LA O.M.S. PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

a. Lavarse las manos

Antes de comer, tocar alimentos o cocinar.

Después de ir al baño, de manipular alimentos crudos, tocar objetos contaminados o animales, sonarse la nariz, estornudar o toser.

b. Separar alimentos crudos de los cocidos

Evitar la contaminación cruzada, ya que los alimentos crudos pueden estar contaminados con microbios, que se trasladen a los alimentos cocidos o listos para comer, por contacto directo o por el uso de los mismos utensilios, recipientes y superficies de cocina.

c. Cocinar los alimentos completamente

Cocinar completamente los alimentos, en especial carnes, pollos, huevos y pescados.

d. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas

Refrigerados por debajo de los 5°C o calientes por sobre los 60°C. La cocción adecuada garantiza un alimento sano e inocuo. La refrigeración adecuada retrasa el crecimiento y la multiplicación de bacterias infectantes.

.

e. Utilizar agua y materias primas seguras Se debe usar agua potable o debidamente tratada, seleccionar alimentos procesados, lavar frutas y verduras adecuadamente, y verificar fechas de vencimiento de alimentos envasados. Dentro de los requisitos para que un alimento sea apto para el consumo se encuentra el de que, a lo largo de toda la cadena alimentaria sean adoptados todos los cuidados higiénico sanitarios para que ese alimento no se contamine, no se altere de forma que tengamos las mayores garantías de inocuidad y calidad, que no va a ser peligroso para la salud del consumidor o que no lo vamos a desechar por haberse deteriorado.

La cadena alimentaria es la serie de pasos o eslabones que debe recorrer un alimento para llegar, desde el lugar de producción de la materia prima, o desde el lugar de la cosecha o la captura, hasta la mesa del consumidor