“TALLER PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS”



MANIPULADOR DE ALIMENTOS

“ Es toda persona que manipula alimentos envasados o no envasados, equipos y utensilios utilizados para los alimentos, o superficies que entren en contacto con ellos, y que se espera, por lo tanto, que cumplan con todos los requerimientos de higiene necesarios para no tener probabilidad de contaminar los productos alimenticios ”.

HIGIENE ALIMENTARIA

“ Es el conjunto de medidas destinadas a garantizar o reforzar la seguridad para el consumo humano de determinados alimentos o de alimentos en general ”

Recomendación →

Toda persona que esté en contacto con ALIMENTOS debe recibir los “Conocimientos Básicos” que son la base de:

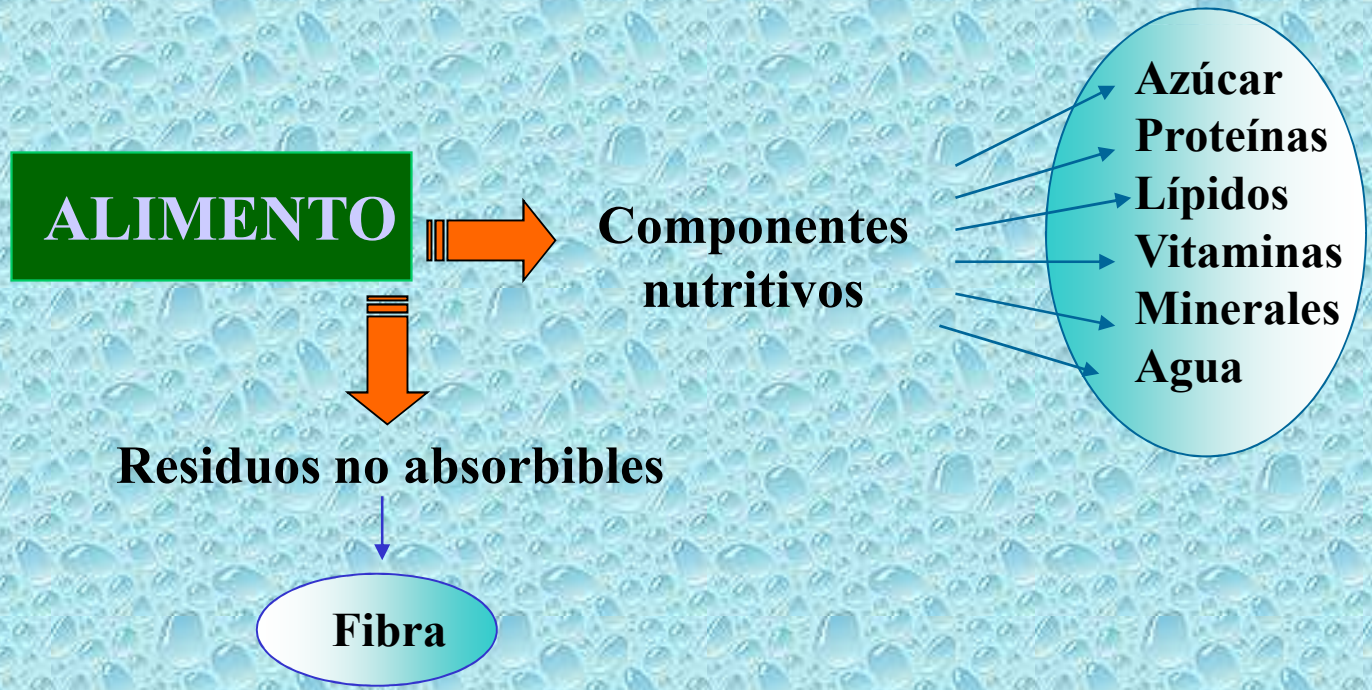
“Buenas Prácticas de Manufactura” (BPM) ⇔ **“Buenas Prácticas de Higiene” (BPH)**

- **Código Alimentario Argentino (CAA)**
- **Normas del Mercosur**

Qué son los alimentos?

Son sustancias o mezclas de sustancias naturales o elaboradas, que ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y la energía necesaria para el desarrollo de sus procesos biológicos. Incluye además las sustancias o mezcla de sustancias que se ingieren por hábitos, costumbres, tengan o no valor nutritivo. (CAA)

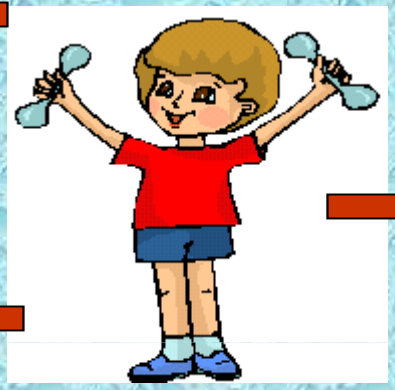
Qué sustancias forman parte de los alimentos ?



Por qué los alimentos son los encargados de reponer las sustancias que componen nuestro cuerpo?

20% de grasa

20% de: - Proteínas
- Azúcares
- Minerales



60 % de agua



87 % agua
4 % proteínas
3 % grasa
4,5 % azúcares
0,5 % minerales



70 % agua
20 % proteínas
7 % grasa
1 % azúcares
1 % minerales



80 % agua
1 % proteínas
1 % grasa
16 % azúcares
1 % minerales

ALIMENTOS ALTERADOS, ADULTERADOS Y CONTAMINADOS

Alimento alterado

Es el alimento que por causas naturales, físicas, químicas, biológicas o provenientes de tratamientos inadecuados, a sufrido un deterioro en sus características organolépticas y valor nutritivo, que lo hacen no apto para el consumo humano.

Alimento adulterado

Es el que ha sido privado parcial o totalmente de sus elementos útiles, reemplazándolo por inertes para disimular u ocultar alteraciones naturales o defectos de elaboración.

Alimento contaminado

Es el que contiene organismos vivos o microorganismos riesgosos para la salud, sustancias químicas, minerales u orgánicas extrañas a su composición normal, sean o no tóxicas. También si contienen componentes naturales tóxicos en concentraciones mayores a las permitidas

CONTAMINACION DE LOS ALIMENTOS

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.

RECORDEMOS!!

Un alimento esta contaminado cuando en él hay presente sustancias extrañas.

Los contaminantes pueden ser de naturaleza:

- **Química**
- **Física**
- **Biológica**

CONTAMINACION QUÍMICA

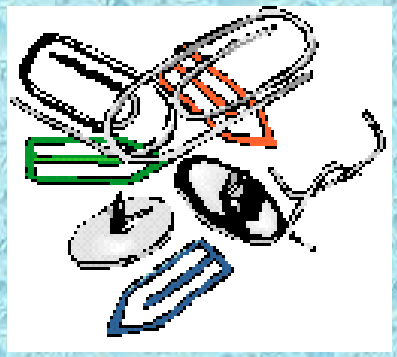


Se produce cuando el alimento se pone en contacto con sustancias químicas.
Esto puede ocurrir durante los procesos de producción, elaboración industrial y/o casera, almacenamiento, envasado, transporte.
Las sustancias involucradas pueden ser plaguicidas, residuos de medicamentos de uso Veterinario (antibióticos,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

CONTAMINACION FISICA

Consiste en la presencia de cuerpos extraños en el alimento. Estos son en general mezclados accidentalmente con el alimento durante la elaboración.

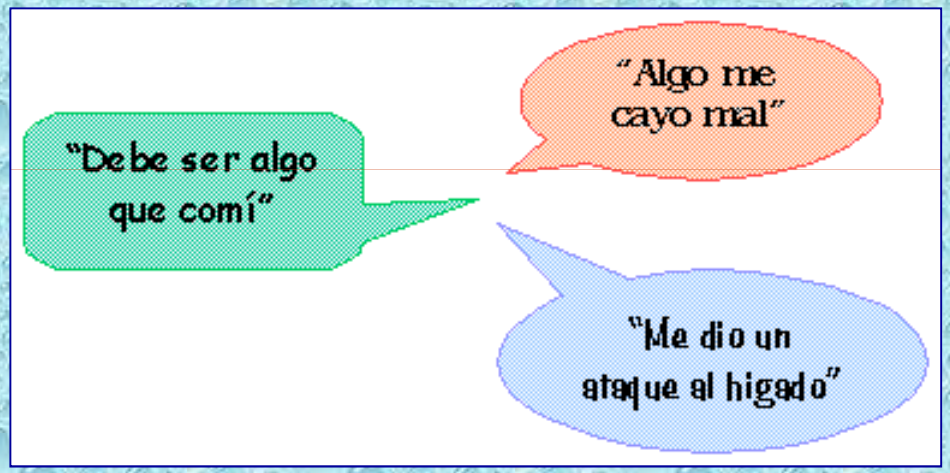
Algunos ejemplos son: vidrios, metales, polvo, hilachas, fibras, pelos, bijouterie, etc.



CONTAMINACION BIOLOGICA → **Se debe a la presencia de microorganismos**

Qué producen en el ser humano los alimentos contaminados con microorganismos perjudiciales?





Producen las llamadas

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS E.T.A

Principales ETAS

Enfermedad	Alimentos Implicados	Síntomas
Salmonelosis	Carnes y derivados Aves y derivados Leche, huevos	Diarrea, dolor abdominal, vómitos y fiebre
Síndrome urémico hemolítico	Hamburguesas Leche y derivados Frutas y derivados	Insuficiencia renal, anemia hemolítica. Afecta el sistema nervioso central
Botulismo	Carne, Pescado, hortalizas enlatados, Productos no industrializados (sopas, salsas)	Visión alterada, dificultad para hablar y tragar. Debilidad progresiva y paro respiratorio
Gastroenteritis (staphylococcus)	Queso, Manteca, Leche,	Náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal
Gastroenteritis (bacillus cereus)	Arroz, porotos, vegetales, fideos	Vómitos y diarrea



Qué son los MICROORGANISMOS??



Son seres o formas de vida muy pequeñas que no pueden verse a simple vista.
Para poder verlos es necesario un Microscopio

Cuáles son los principales microorganismos?

- **bacterias**
- **virus**
- **hongos**
- **mohos y levaduras**

Los microorganismos, son todos malos?

<u>Banales:</u> Los que no resultan nocivos para la salud

<u>Patógenos:</u> Los que son capaces de ENFERMARNOS

ETA

Dónde se encuentran los microorganismos?

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.

Cuáles son los microorganismos que más se relacionan con las ETAS?

Sin duda: las BACTERIAS

Importante saber

Cómo viven?

Cómo se alimentan?

Cómo se comportan frente a diferentes situaciones?



Qué necesitan para desarrollarse las bacterias?

1. TEMPERATURA ADECUADA

2. NUTRIENTES

3. HUMEDAD

4.ACIDEZ (pH)

5. TIEMPO SUFICIENTE

1- TEMPERATURA ADECUADA

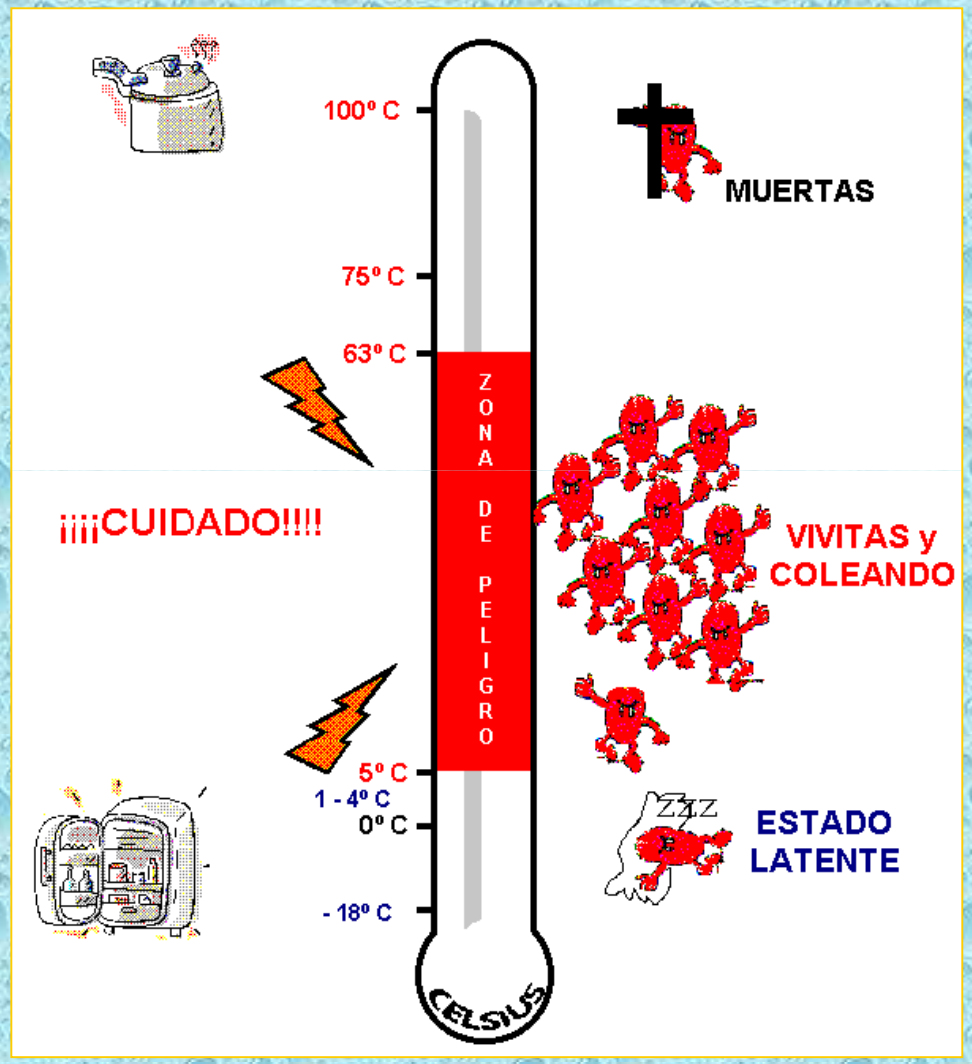
Las bacterias responsables de las ETAs tienen una temperatura óptima de crecimiento de 37ºC. Pese a todo, pueden crecer a una velocidad considerable en un rango de temperatura que se halla entre los 5º C y 65º C .

Este rango de temperatura se lo conoce como ZONA DE PELIGRO . Fuera de este rango su capacidad reproductora se ve muy disminuida.

- A 100ºC (ebullición) las bacterias comienzan a morir

- Por debajo de 5ºC (refrigeración) su crecimiento es mas lento

- A los 0°C (congelación) quedan en estado latente pero no mueren!!!!!!!



2- 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. Estos alimentos se los conoce con el nombre de **ALIMENTOS DE ALTO RIESGO**



3- HUMEDAD o ACTIVIDAD DE AGUA (aw, activity water)

El agua disponible en un alimento es aquella que se encuentra LIBRE en el mismo y es necesaria para que las bacterias se multipliquen. Este agua "no comprometido" con ningún nutriente recibe el nombre de actividad de agua (aw), ésta no debe confundirse con la cantidad de agua que tenga un alimento. Ejemplo: salmuera

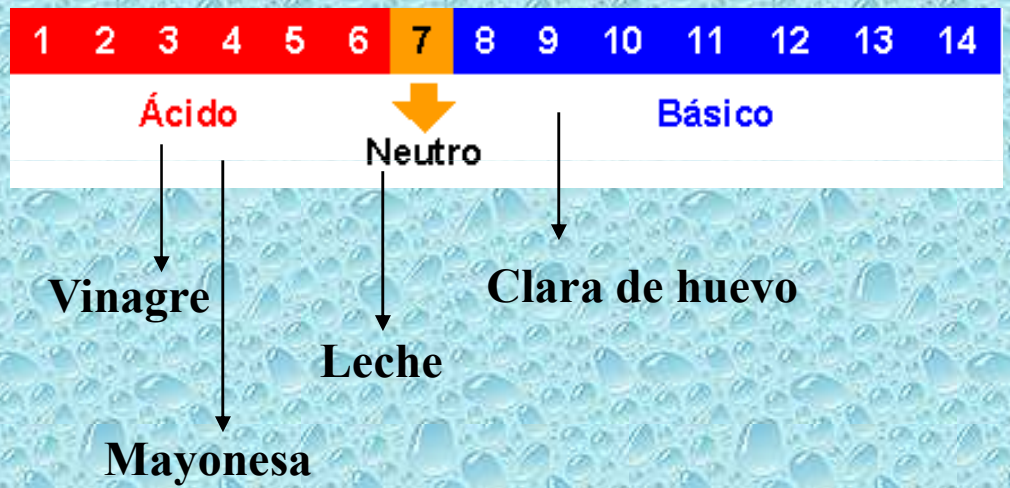
La aw se indica con un número que va desde 0 hasta 1. Cuanto más cercano a cero es ese valor, menos disponible está el agua para las bacterias y mayor tiempo durará el alimento sin deteriorarse.

La mayoría de los alimentos frescos tienen valores de actividad de agua cercanos a 1.

TIPO DE ALIMENTO	ACTIVIDAD ACUOSA
Carne, pescado fresco. Frutas y verduras frescas Leche y otras bebidas	0.98 y superior
Concentrado de tomate Carnes y pescados ligeramente salados Embutidos cocidos Queso de maduración corta Pan	0,98 hasta 0,93
Embutidos fermentados y madurados Jamón Leche condensada azucarada	0,93 hasta 0,85
Frutas secas y mermeladas Harinas y cereales Pescados muy salados Quesos de larga maduración	0,85 hasta 0,60
Dulces, chocolates, miel Galletas Fideos secos Leche en polvo, Huevo en polvo Verduras desecadas	0,6 e inferior

4- ACIDEZ (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 agua tiene un pH neutro de 7.

- La mayoría de los alimentos tiene un pH de alrededor de 7 o menos.

- La mayoría de las bacterias patógenas (dañinas) crecen en alimentos de pH neutro a alcalino.

- Por ello cuando el alimento tiene un pH de 7 o mayor es muy susceptible a la contaminación bacteriana.

- Generalmente, en los alimentos que poseen un pH menor de 4,5 no se desarrollarán bacterias patógenas.

- 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.

5- TIEMPO

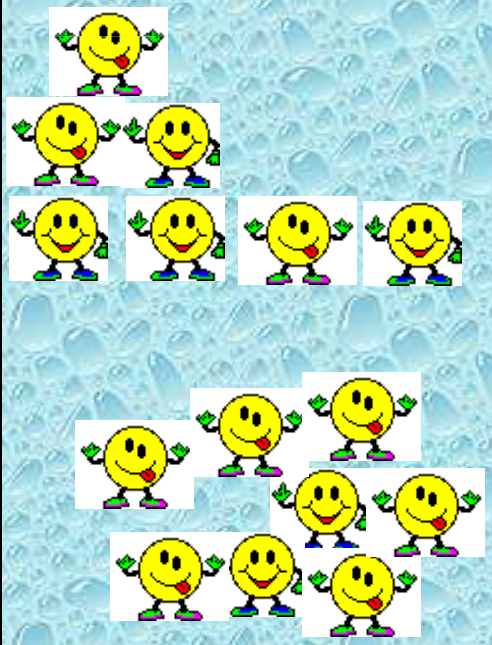


Algunas bacterias son capaces de multiplicarse por dos en solo 10-20 minutos, si se les proporciona las condiciones optimas de nutrientes, humedad, pH y temperatura.

Si se les da el tiempo suficiente, un pequeño número inicial de bacterias puede multiplicarse a tal punto que pueden llegar a causar una ETA

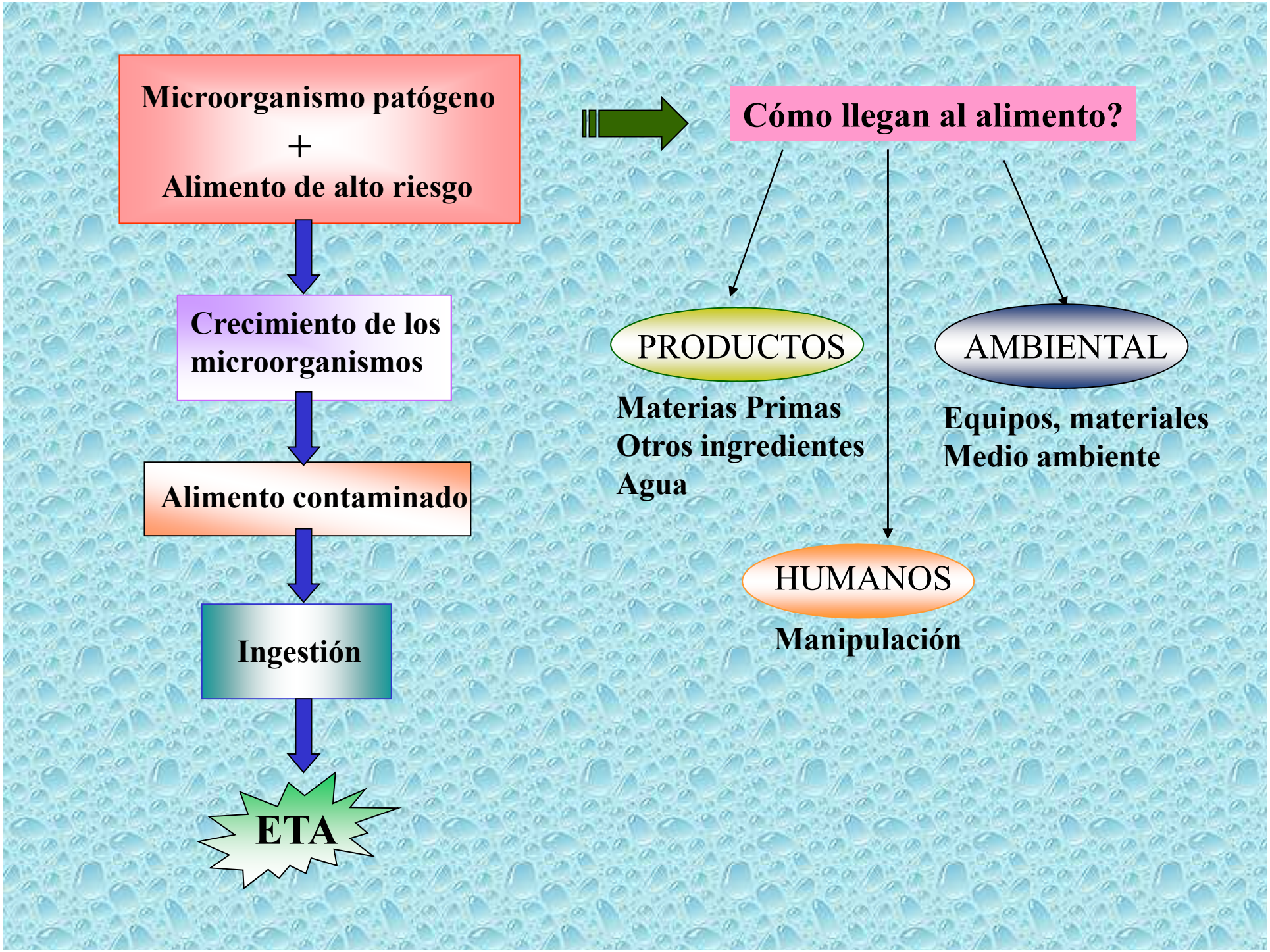
Ej: 1 bacteria que se duplica cada 30 min

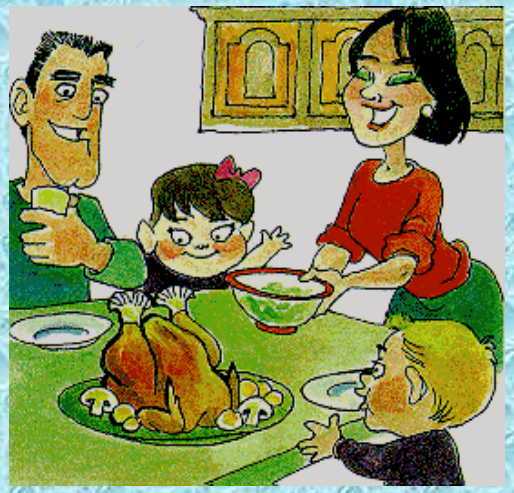
TIEMPO (min)	Nº de células
0	1
30	2
60	4
90	8
120	16
150	32
180	64
210	128
240	256
270	512
300	1.024
10 hs	1.048.576



Ej: Leche cruda

Carga microbiana normal: 10.000 – 100.000 por cm^3


Microorganismo patógeno
+
Alimento de alto riesgo
Crecimiento de los microorganismos
Alimento contaminado
Ingestión
ETA
Cómo llegan al alimento?
PRODUCTOS
Materias Primas
Otros ingredientes
Agua
AMBIENTAL
Equipos, materiales
Medio ambiente
HUMANOS
Manipulación



Que cosas debemos cuidar para prevenir contaminaciones?

Higiene personal



Limpieza y desinfección del espacio físico y de los utensilios



La compra de los alimentos

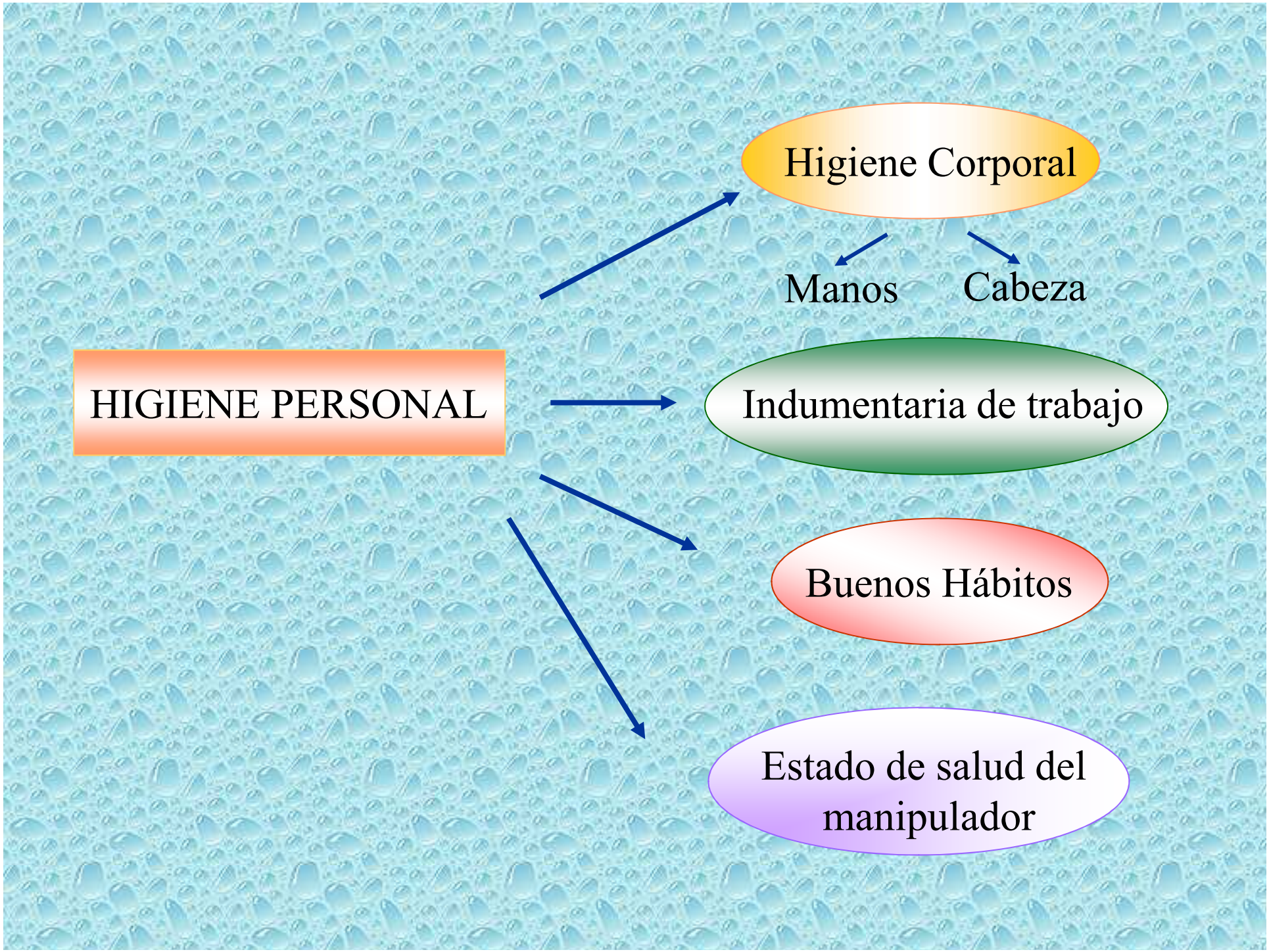


El almacenamiento de los alimentos



La preparación de los alimentos




HIGIENE PERSONAL
Higiene Corporal
Manos
Cabeza
Indumentaria de trabajo
Buenos Hábitos
Estado de salud del manipulador

MANOS

Lave sus manos frecuentemente, empleando agua caliente y detergente. Para el secado de las manos, lo ideal es el uso de toallas descartables.

Cuándo lavarse las manos?



- Antes de empezar a trabajar.
- Después de ir al baño
- Al tocarse la nariz, el cabello o el delantal.
- Después de estornudar o toser, si las acercó a la boca.
- Después de manipular alimentos crudos
- Después de recoger algo del piso.
- Al tocar dinero.
- Después de tocar un recipiente de residuos.
- Después de manipular alguna sustancia química (ejemplo: insecticidas)
- Cada vez que se ensucien...

BUENOS HABITOS

- No Fumar
- No comer ni beber mientras se trabaja con alimentos
- No estornudar ni toser sobre los alimentos
- No mascar chicle
- No usar bijouterie
- No reutilizar, sin lavar, cualquier utensillo usado para
- probar un alimento
- No probar los alimentos con los dedos
- No volver a introducir en una comida el mismo utensilio que se llevara a la boca el cocinero para probarla

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL ESPACIO FÍSICO Y LOS UTENSILIOS

LIMPIEZA: Es la eliminación de residuos alimenticios, grasa o suciedad.

"LO QUE SE VE"

AGUA POTABLE - DETERGENTE

DESINFECCION: Es la eliminación de los microorganismos

"LO QUE NO SE VE"

METODOS FISICOS (Calor)

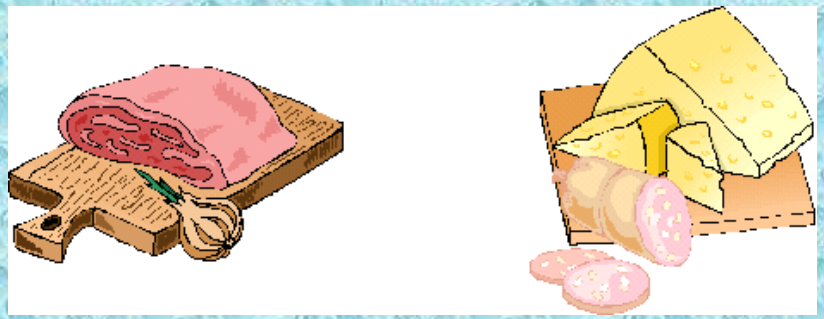
METODOS QUIMICOS (Lavandina)

Consejo: no limpiar y desinfectar simultaneamente

IMPORTANTE RECORDAR QUE.....

Después de preparar cada alimento y antes de comenzar con el siguiente lave bien las tablas de picar, los platos, utensillos y superficies de las mesadas con agua caliente y detergente. Prefiera utilizar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela recuerde de higienizarlos todos los días

Si es posible use una tabla de cortar solamente para carnes crudas Y otra para los alimentos listos para comer.



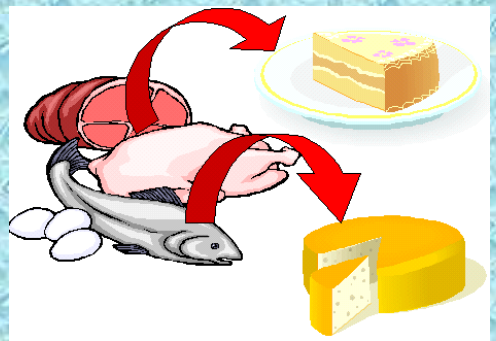
CONTAMINACION CRUZADA

La contaminación cruzada se produce cuando microorganismos patógenos (dañinos), generalmente bacterias, son transferidos por medio de alimentos crudos, manos, equipo, utensilios a los alimentos sanos .

De acuerdo a como esto sucede la contaminación cruzada se puede producir de dos formas:

Contaminación Cruzada Directa

Ocurre cuando un alimento contaminado entra en "Contacto Directo" con uno que no lo está.



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.



Que debemos ver cuando vamos de compras?

Locales limpios y ordenados

Ausencia de animales dentro del establecimiento.

Buena iluminación

Personal con **uniforme limpio y de color claro.**

Manos limpias, sin heridas (en caso de presentar heridas estás deberán esta cubiertas adecuadamente).

Aseado, con cabello limpio y recogido debajo de una cofia o gorro limpio que impida el contacto del cabello con lo que Ud. compra.

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). No manipular dinero.

Exposición de **los alimentos en estanterías limpias.** Nunca sobre el piso ni junto a las paredes.

Exhibición de alimentos en **envases íntegros, limpios, sin abolladuras, roturas ni rajaduras.**

Con **etiquetado correcto y claro** .

Con **margen amplio de fecha de vencimiento**

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.

Los alimentos para consumo inmediato conservados en condiciones adecuadas de frío, calor y en exhibidores que impidan la contaminación.

EXIJA LAS COMIDAS CALIENTES, CALIENTE (65° C);
LAS COMIDAS FRÍAS, FRÍAS (hasta 5° C).

¿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

SOP

1.- Sopa instantánea de vegetales deshidratada

2.- Ingredientes: maltodextrina, vegetales (papa, cebolla, zanahoria, tomate, repollo, ajo), fécula, leche descremada en polvo, sal, aceite vegetal hidrogenado, EXA621 – 627 – 631 – ESP 410 , COL 101 i.

3.- Cont. Neto 85 g
Contiene 5 porciones de 17 g.

4.- Lote n° 34543

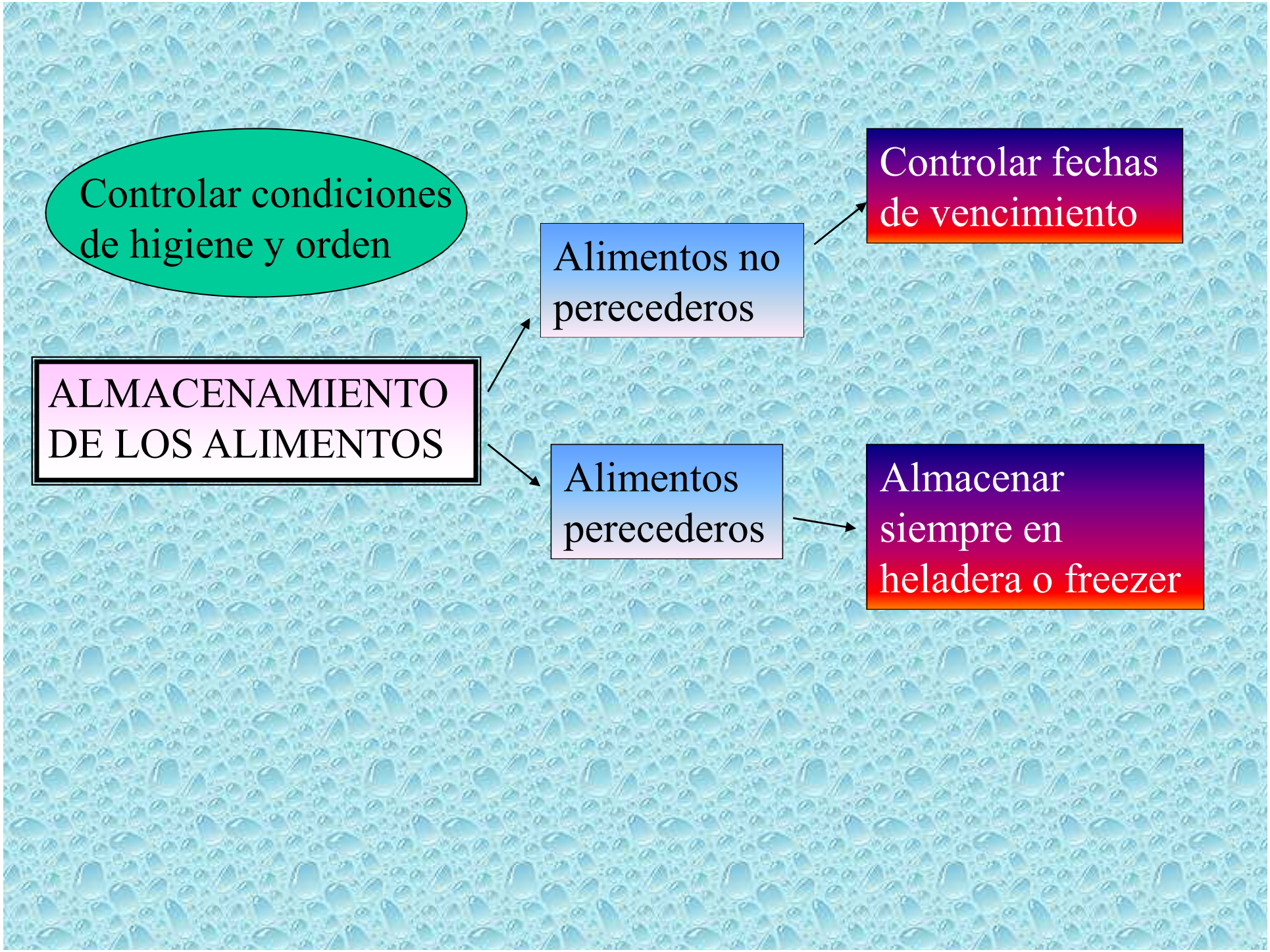
5.- Consumir preferentemente antes de 30 JUL 01

6.- Industria Argentina

7.- Elaborado por: La sopa de oro S.A. Argentina.
Av. Gaona 345 (1085) Florida, Pcia. de Bs. As.
R.P.E 034515342
R.P.P.A. 032339555

8.- Conservar lugar fresco y seco.

9.- Instrucciones de uso:
Vuelque el contenido de un sobre en una taza mediana, agregue agua hirviendo y revuela hasta


Controlar condiciones de higiene y orden
ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS
Alimentos no perecederos
Controlar fechas de vencimiento
Alimentos perecederos
Almacenar siempre en heladera o freezer

LA HELADERA, LOS ALIMENTOS Y SUS CUIDADOS

Recuerde:

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

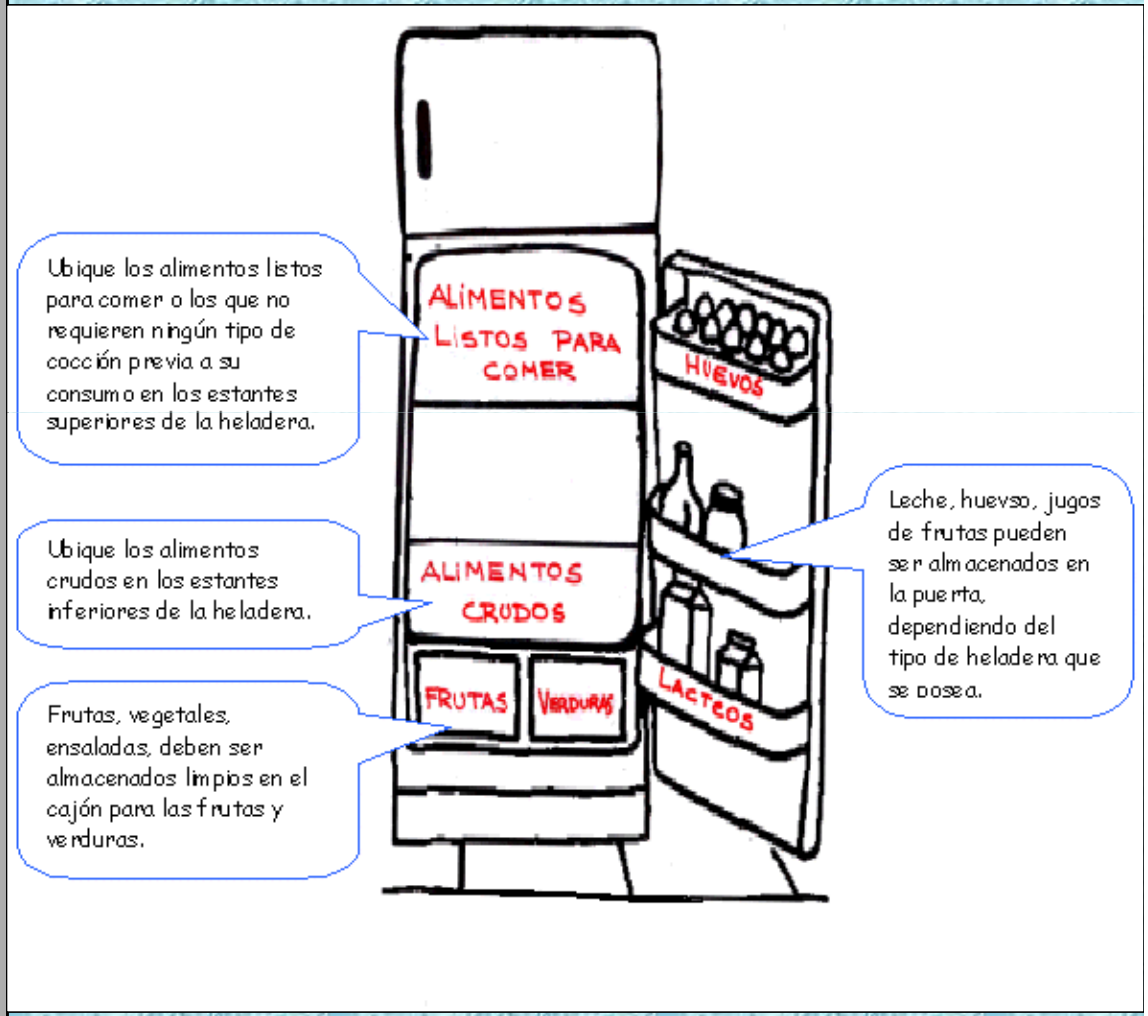
Mantener limpia y ordenada la heladera.

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 la 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.



ALGUNOS CONSEJOS SOBRE EL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS EN LA HELADERA

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.

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. Siempre utilice recipientes cuyas tapas cierren bien.

SOLO ABRA LAS PUERTAS del refrigerador o congelador **CUANDO SEA NECESARIO**

NO COLOQUE EXCESIVA CANTIDAD DE ALIMENTOS en el refrigerador.

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

NO GUARDE ALIMENTOS CALIENTES directamente en el refrigerador, enfríelos previamente.

ROTULE correctamente todos los alimentos que coloca en la heladera.

CUANTO TIEMPO SE CONSERVAN LOS ALIMENTOS EN LA HELADERA??

- Pescado fresco(limpio) y carne picada: 2 DIAS
- Carne y pescado cocidos: 2-3 DIAS
- Leche ya abierta, postres caseros, verdura cocida: 3-4 DIAS
- Carne cruda bien conservada: 3 DIAS
- Verdura cruda y conservas abiertas (cambiar a otro recipiente): 4-5DIAS
- Huevos: 2-3 SEMANAS
- Productos lácteos y otros con fecha de caducidad: LA FECHA DE VENCIMIENTO

SABIAS QUE.....?

Los freezers se identifican internacionalmente por estrellas de Acuerdo a la temperatura mínima que puede alcanzar.....

*	-6 ^{0}C
**	-12 ^{0}C
***	-18 ^{0}C
****	-30 ^{0}C

PREPARACION DE LOS ALIMENTOS SEGUROS

Evitar que se contaminen los alimentos durante su manipulación

Impedir que se multipliquen los microorganismos que pueden estar presentes

Destruir, en la medida de lo posible, los microorganismos antes de consumir alimentos

DESCONGELAR EN FORMA ADECUADA LOS ALIMENTOS

- **Descongelado en la heladera**
- **Descongelado en agua fría**
- **Descongelado en el Microonda**

COCINAR EN FORMA CORRECTA LOS ALIMENTOS

→ **Los huevos deben cocinarse hasta que la yema y la clara estén bien firmes. Evitar recetas con huevos crudos o parcialmente cocidos**

RECALENTAR ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS

- **Recalentar los alimentos a su correcta temperatura (70 ^{0}C)**
- **Salsas, sopas recalentarlas hasta que estén hirviendo**

REGLAS DE ORO
de la ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD
para la preparación higiénica de los alimentos

1.- Elegir alimentos tratados con fines higiénicos

Mientras que muchos alimentos están mejor en estado natural (por ejemplo, las frutas y hortalizas), otros solo están seguros cuando están tratados. Así, conviene siempre adquirir la leche pausterizada en vez de cruda. Al hacer las compras hay que tener presente que los alimentos no solo se tratan para que se conserven mejor sino también para que resulten más seguros desde el punto de vista sanitario. Algunos de los que se comen crudos, como las lechugas, deben lavarse cuidadosamente.

2.- Cocinar bien los alimentos

Muchos alimentos crudos (pollos, carne, leche no pausterizada) están a menudo contaminados por agentes patógenos. Estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento. Ahora bien, no hay que olvidar que la temperatura aplicada debe llegar a 70ºC en toda la masa de este. Si el pollo asado se encuentra todavía crudo junto al hueso, habrá que meterlo de nuevo al horno hasta que esté bien cocido. Los alimentos congelados (carnes, pescados, pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos

3.- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados

Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microorganismos empiezan a proliferar. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo. Para no correr peligros inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.

4.- Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados

Si se quiere tener en reserva los alimentos cocinados o simplemente, guardar las sobras, hay que prever su almacenamiento en condiciones de calor (cerca o por encima de 60ºC) o de frío (cerca o por de bajo de 10 ºC). Esta regla es vital si se pretende guardar comida por más de cuatro o cinco horas. En el caso de los alimentos para lactantes, lo mejor es no guardarlos, ni poco ni mucho. Un error muy común al que se deben incontables casos de intoxicaciones alimentarias es meter en la heladera una cantidad excesiva de alimentos calientes. En una heladera abarrotada, los alimentos cocinados no se pueden enfriar por dentro tan de prisa como sería de desear. Si la parte central del alimento sigue estando caliente (a más de 10ºC) demasiado tiempo, los microorganismos proliferan y alcanzan rapidamente una concentración susceptible de causar enfermedades.

5.- Recalentar bien los alimentos cocinados

Esta regla es la mejor medida de protección contra los microorganismos que puedan haber proliferado durante el almacenamiento (un almacenamiento correcto retrasa la proliferación bacteriana pero no destruye los gérmenes). También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes del alimento alcancen al menos una temperatura de 70 ^{o}C.

6.- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados

Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el mas mínimo contacto con el alimento crudo. Esta contaminación cruzada puede ser directa, como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en contacto con alimentos cocinados. Pero también puede ser más sutil. Así, por ejemplo, no hay que preparar jamás un pollo crudo y utilizar la misma tabla de trinchar y el mismo cuchillo para cortar el ave cocida, de los contrario podrían reaparecer todos los posibles riesgos de proliferación bacteriana y de enfermedad consiguiente que había antes de cocinar el pollo.

7.- Lavarse las manos a menudo

Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier introducción (en particular, si se hace para ir al baño). Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como, pescado, carne o pollo, habrá que lavarse de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios.

En caso de infección en las manos habrá que vendarlas o recubrirlas antes de entrar en contacto con los alimentos. No hay que olvidar que ciertos animales de compañía (perros, gatos, pájaros) albergan a menudo agentes patógenos peligrosos que pueden pasar a las manos de las personas y de éstas a los alimentos.

8.- Mantener escrupulosamente limpias las superficies de la cocina

Como los alimentos se contaminan fácilmente, conviene mantener perfectamente limpias todas las superficies urtilizadas para prepararlos. No olvidar que cualquier desperdicio, miga o mancha puede ser reservorio de gérmenes, los paños que entran en contacto con los platos o utensilios se deben cambiar cada día y hervir antes de volver a usarlos. También deben lavarse los trapos utilizados para limpiar los pisos.

9.- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores, etc

Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan ETAS. La mejor medida de protección es guardar los alimentos en recipientes bien cerrados.

10.- Utilizar agua pura

El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro hídrico no inspira confianza conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o de transformarla en hielo para refrescar las bebidas. Es importante tener especial cuidado con el agua que se utiliza para preparar la comida de los lactantes.