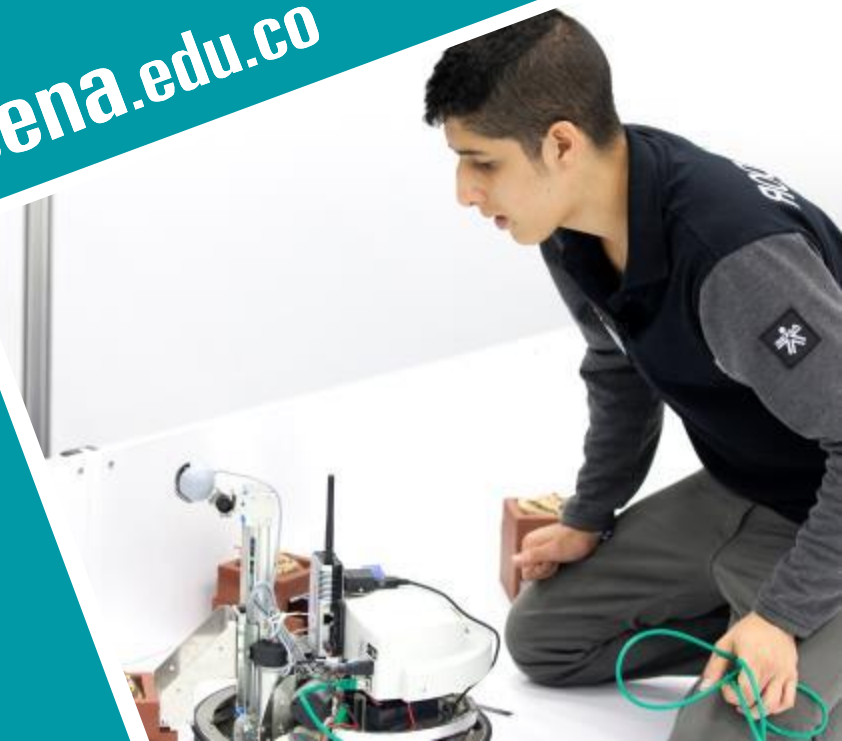


# Higiene Alimentaria



[www.sena.edu.co](http://www.sena.edu.co)



# ¿Qué es la Higiene Alimentaria?



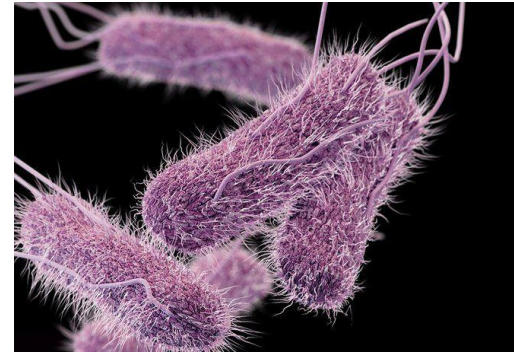
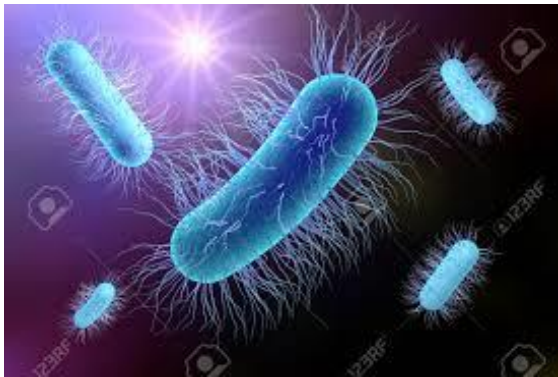
Una correcta higiene y manipulación de alimentos es fundamental para evitar distintas enfermedades y alteraciones en los alimentos, pues desde el momento de la producción o recolección hasta el consumo del alimento, este está expuesto a la contaminación por microorganismos u otras sustancias perjudiciales para la salud.



# Bacterias más comunes en los alimentos

## Salmonella

Se encuentra en los huevos, las aves crudas, la carne vacuna y, algunas veces, en frutas y verduras sin lavar.



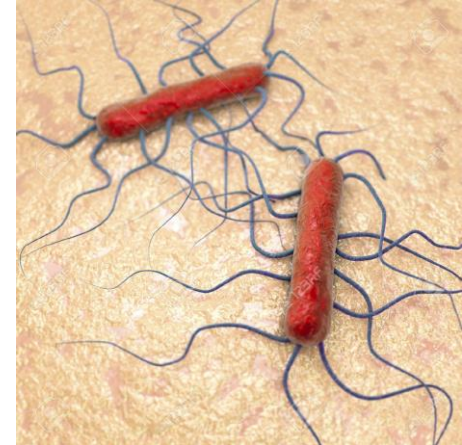
## Escherichia coli

En los alimentos se encuentra en carnes de vacuno cruda o poco cocinada, agua contaminada, leche cruda y productos frescos.

# Bacterias más comunes en los alimentos

## **Listeria monocytogenes**

Se encuentra en carnes listas para el consumo, patés refrigerados a base de carne, productos lácteos crudos, marisco ahumado refrigerado o brotes crudos.



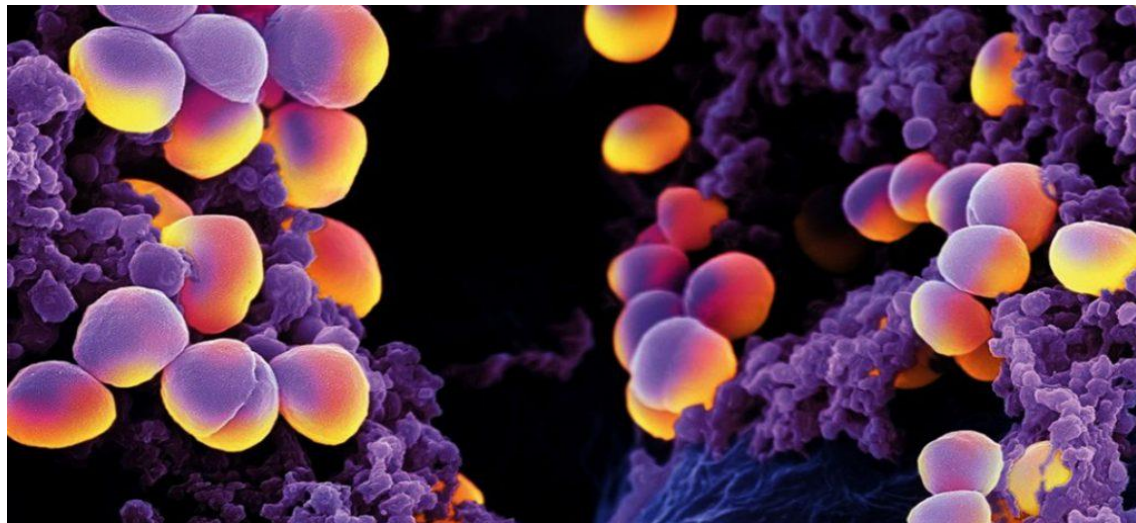
## **Campylobacter jejuni**

Se encuentra en carne de ave de corral cruda o mal cocida, leche sin pasteurizar o en agua contaminada o no potabilizada.

# Bacterias más comunes en los alimentos

## **Staphylococcus aureus**

Se encuentra en alimentos ricos en proteínas cocinados (jamón cocido, carne de ave), en productos lácteos, en ensaladas y en productos de pastelería (sobre todo los elaborados con cremas pasteleras).



# TEMPERATURAS RECOMENDADAS EN LOS ALIMENTOS

La temperatura actúa como barrera para impedir la proliferación de microorganismos, por lo que el correcto control de la temperatura de los alimentos, tanto en el proceso de refrigeración como el de cocción es un elemento clave para prevenir la aparición y el desarrollo de bacterias patógenas.



# TEMPERATURAS RECOMENDADAS EN LOS ALIMENTOS

## **Temperaturas de conservación:**

Los alimentos frescos deben refrigerarse a una temperatura de entre 4 y 7 °C, que impide el crecimiento de microorganismos patógenos. En cuanto menor sea la temperatura, más lenta será la proliferación de los microorganismos, por lo que la congelación a -18 °C es la más segura, pues aunque no elimina los microorganismos patógenos, los mantiene en un estado latente en el que tampoco se multiplican.

## **Temperaturas de cocción:**

Se recomienda cocinar a una temperatura de 75 °C durante un mínimo de dos minutos.

# ¿A qué temperatura mueren las bacterias en los alimentos?

Para conseguir una correcta higiene de los alimentos, es importante conocer a qué temperatura mueren las bacterias en los alimentos. Uno de los métodos más efectivos para eliminar las bacterias es la cocción a al menos 75 °C durante dos minutos, aunque los requisitos de temperatura y tiempo dependen del alimento y de los microorganismos que éste pueda albergar. En métodos de cocción como el hervido se alcanzan temperaturas de unos 100 °C, mientras que en frituras las temperaturas oscilan entre los 180 y los 300 °C.

# Higiene de los alimentos más comunes

## Pescados

Se recomienda la cocción a una temperatura mínima de 65 °C.

## Carnes

Las recomendaciones para la manipulación del pollo son: Descongelarlo al menos 24 horas antes, y evitar la contaminación de otros alimentos . temperatura mínima de cocción 75 °C.

En el caso de la carne de vacuno, La temperatura de cocción recomendada es de 75 °C. No mantener mucho tiempo la carne en el congelador, puesto que de este modo cambia su color y se pierden sus nutrientes.

Para la carne de cerdo: temperatura mínima de cocción 64 °C.



# Higiene de los alimentos más comunes

## **Mariscos**

Las recomendaciones en la manipulación del marisco son: enfriar en un baño con hielo los mariscos cocinados, así como consumir lo antes posible los mariscos congelados con cabeza.

## **Verduras y frutas**

Eliminar aquellos ejemplares que empiecen a deteriorarse para evitar el contagio del resto. lavar y desinfectar estos alimentos antes de su consumo o procesamiento. Estos alimentos requieren de una manipulación especialmente cuidadosa, puesto que los golpes generan roturas en las piezas que aceleran su descomposición.

## **Lácteos**

Se debe evitar la exposición de los lácteos a temperatura ambiente a más de dos horas (30 minutos en el caso de los quesos).





**GRACIAS**