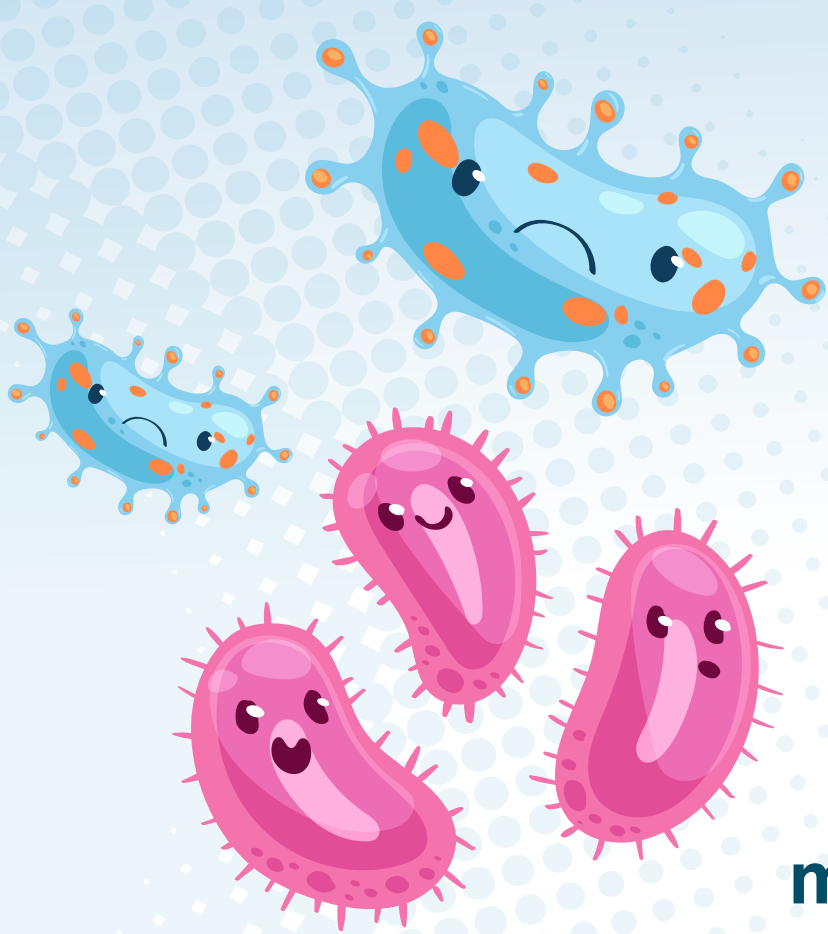


Inocuidad de los Alimentos



¿Sabías que...?

Aproximadamente el 75 % de las nuevas enfermedades que han afectado a los seres humanos desde el año 2000 tuvieron su origen en animales o en productos de origen animal.



¿Qué provoca una enfermedad alimentaria?

Las enfermedades de transmisión alimentaria pueden producirse por microorganismos y, también, por parásitos.

¿En qué alimentos pueden encontrarse bacterias y parásitos?



Bacteria Listeria monocytogenes

Salchichas cocidas, patés, pescados ahumados, productos lácteos, ensaladas preparadas, verduras y frutas frescas.



Bacteria Salmonella

Productos a base de huevo crudo, carne cruda o poco cocinada, leche y productos lácteos sin tratar, agua contaminada, frutas y hortalizas crudas.



Bacteria Clostridium botulinum

Conservas caseras, atún en lata y los pescados fermentados, salados y ahumados.



Bacterias Campylobacter

Carne cruda o poco cocinada, leche cruda o productos lácteos sin tratamiento térmico, pescados y productos de la pesca, frutas y hortalizas crudas. Agua o hielo contaminados.



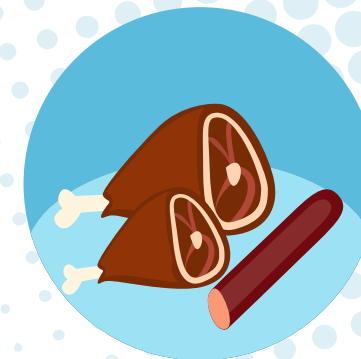
Bacteria Escherichia coli

Carne picada, leche cruda y productos a base de leche cruda, vegetales germinados, en particular las semillas germinadas y los zumos de frutas y hortalizas no pasteurizados.



Parásito Anisakis

Pescados procedentes del mar y los cefalópodos (calamar, pulpo, sepia...).



Parásito Triquina

Carnes y productos cárnicos crudos o insuficientemente cocinados de jabalí o cerdo infectado.

Los productores de alimentos son los principales responsables de que la comida que consumimos sea segura.

1 Usar agua y materias primas seguras para asegurarse de que los alimentos son inocuos, sobre todo si van a consumirse crudos.

2 Mantener la limpieza de manos y utensilios cuando se entre en contacto con la comida, para evitar que los alimentos se contaminen.

Y en casa, ¿qué podemos hacer?

5

Mantener los alimentos a temperaturas seguras, calor (por encima de los 60°C) o frío (por debajo de los 5°C); los microorganismos patógenos proliferan más a temperaturas templadas (entre los 5°C y los 60°C).



3

Separar alimentos crudos y cocinados, para que no se contaminen entre sí. Usa tablas y cubiertos diferentes y conserva los alimentos que no han sido cocinados juntos en recipientes separados.

4

Cocinar completamente los alimentos para matar los microorganismos (por encima de los 70°C durante, al menos, dos minutos), especialmente carne, pollo, huevos y pescado. Recuerda que la comida precocinada debe recalentarse completamente.