

# Cómo ser un buen manipulador de los alimentos

- Hay que hacerse responsable de que los alimentos sean inocuos desde que se compran hasta que se consumen. Por eso, unas **buenas prácticas de higiene** a la hora de manipular los alimentos pueden evitar una posible toxiinfección alimentaria. Basta con un poco de cuidado para que evitemos desperdiciar alimentos así como contaminarlos. Algunos consejos a llevar a cabo son:
- **Lavarse las manos** siempre que vayamos a manipular alimentos y después de acudir al servicio.
- Mantener **limpias y desinfectadas las superficies** de la cocina, zonas de trabajo y utensilios utilizados, para evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocinados.
- Durante el cocinado, se debe alcanzar una temperatura de **60-70°C en el interior del alimento** durante un tiempo suficiente para asegurar la higiene microbiológica.
- Si es necesario probar la comida, se utilizarán **utensilios limpios**, y nunca se probará con las manos.
- **Una vez preparados** los alimentos han de **servirse y consumirse de inmediato**, ya que las temperaturas templadas favorecen el rápido desarrollo bacteriano. Si no es así, una vez cocinados deben refrigerarse o congelarse en un plazo máximo de dos horas sin olvidar que deben estar perfectamente etiquetados con la fecha de realización en el recipiente.
- Para guardar los alimentos no consumidos, debemos hacerlo en un **recipiente limpio**, distinto a donde se cocinaron o sirvieron y también diferente para cada tipo de alimento (carne, pescados, legumbres...).
- Si han sobrado grandes cantidades de comida, es mejor **dividir las porciones grandes en raciones más pequeñas** y colocar éstas en recipientes no muy profundos dejando espacio alrededor del mismo cuando lo coloque en el frigorífico o congelador, de esta manera se conseguirá refrigerar más rápido.
- **No se deben tapar los recipientes de la comida recién preparada** hasta que la temperatura no descienda, de ser así se podría producir una condensación de agua en la tapa que daría lugar a un medio de crecimiento idóneo para los microorganismos.
- No congelar las sobras cuando se mantuvieron en refrigeración por algún tiempo (**cuando se va a congelar algo, debe hacerse inmediatamente después de que se enfríen tras el cocinado**).

- En la medida de lo posible, conservar los alimentos frescos o ya cocinados durante más tiempo mediante el **envasado al vacío**. Así se eliminan el oxígeno y el exceso de humedad (causantes de la pérdida de nutrientes y la alteración del alimento).
- Intentar **consumir las sobras en un plazo de dos días**. Algunos productos se mantienen en buen estado entre tres y cinco días, pero cuanto más tiempo se conserve la comida cocinada, mayor será el riesgo de toxiinfección alimentaria.
- Se debe **evitar recalentar la comida más de una vez**, ya que la calidad del alimento disminuye cada vez que se recalienta (merma de nutrientes, además de aspectos sensoriales como la palatabilidad) aumentando la posibilidad de crecimiento y desarrollo microbiológico.
- Es necesario **llevar a ebullición las salsas, sopas y jugos de carne de sobras de alimentos**. Las demás sobras deben calentarse uniformemente a 75°C. Remover bien la comida para asegurarse de que se calienta de forma homogénea y servir muy caliente.
- Debemos **deshacernos de las sobras de cualquier alimento que no se sepa cuánto tiempo lleva almacenado o no se esté seguro de su inocuidad** (cuando su aspecto u olor resulten dudosos).

[https://www.youtube.com/embed/\\_rwnwhSW5pw](https://www.youtube.com/embed/_rwnwhSW5pw)

[https://www.youtube.com/embed/UpXQREPV\\_ZM?list=PL7F6D7365464E34E4](https://www.youtube.com/embed/UpXQREPV_ZM?list=PL7F6D7365464E34E4)

# Contaminación cruzada de los alimentos

Cuando los alimentos no son almacenados correctamente, las bacterias pueden ser transferidas de un producto a otro. El **contacto entre alimentos crudos** (carnes, aves, pescados y huevos) **puede provocar contaminaciones cruzadas** entre ellos, así como contaminar alimentos ya cocinados cuando son almacenados junto a estos alimentos crudos. Siempre almacene alimentos crudos debajo de alimentos cocinados o listos para el consumo (así evitaremos que la sangre y los exudados de la descongelación goteen sobre alimentos cocinados y productos lácteos y que éstos se puedan contaminar). Las piezas de carne y pescado, deben almacenarse por separado de carnes, aves de corral y pescados picados ya que en el caso de estas últimas la superficie de contacto con el aire es mayor y hay más posibilidad de que proliferen microorganismos en el alimento. El envasado al vacío puede servirnos para reducir los olores, aumentar la vida útil y disminuir el riesgo de que se estropeen los alimentos.

Las bacterias también pueden transferirse a la comida desde la propia persona, o a través de los utensilios de cocina. Por ello, es importante **lavarse las manos con agua y jabón entre la manipulación** de alimentos crudos y cocinados; usar **utensilios y recipientes diferentes** para los distintos alimentos y mantener siempre limpias las superficies y equipos de cocina.

# Descongelación ¿Cómo y dónde?

Para llevar a cabo una **descongelación de manera correcta** y evitar el crecimiento de microorganismos indeseados, podemos hacerlo de tres formas:

- En la nevera: manteniendo el alimento o plato en su propio envase (p ej. carnes, pescados y alimentos preparados).
- En el microondas: colocando los alimentos crudos en una fuente con rejilla, para evitar que se mezclen los jugos. En el caso de los ya cocinados, metiéndolos en un recipiente destapado e ir removiendo.
- Directamente a la sartén/cacerola: por ejemplo, las verduras, hortalizas y otros muchos alimentos se pueden cocinar directamente sin necesidad de descongelarlas previamente.

Un alimento descongelado se debe consumir en un periodo corto de tiempo (menos de 24 horas ya que son más susceptibles de sufrir alteraciones) y no se puede volver a congelar.



Fuente: [Pixabay](#)

