



DIEZ REGLAS DE ORO PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

1º Manipule los alimentos de forma higiénica

- Para evitar la contaminación de los alimentos, es imprescindible **cumplir con unas pautas de higiene en la manipulación**, y en concreto:
 - Lavarse las manos frecuentemente y siempre después de hacer uso del servicio higiénico;
 - Protegerse las heridas de las manos con un apósito impermeable que evite todo contacto con el alimento;
 - Evitar los efectos personales que puedan contactar con los alimentos (anillos, pulseras, etc.);
 - Evitar toser o estornudar sobre los alimentos;
 - Usar siempre superficies y utensilios limpios; y
 - Evitar cualquier contacto, directo o indirecto, de alimentos crudos con alimentos cocinados o preparados.

2º Cocine los alimentos con calor suficiente

- Siempre que la preparación lo permita, durante el cocinado de los alimentos se debe **aplicar calor suficiente** y alcanzar por lo menos **70°C** en el interior del alimento, pues así se garantiza la destrucción de los gérmenes patógenos. Esta recomendación es particularmente importante en el caso de las carnes de aves (pollo, pavo, etc.), carnes picadas (hamburguesas, etc.), así como en los alimentos con huevos y moluscos bivalvos (almejas, navajas, etc.).

3º No deje los alimentos preparados expuestos a temperatura ambiente

- **A temperatura ambiente se favorece la multiplicación de las bacterias y la formación de toxinas en los alimentos.** Cuando los alimentos cocinados o preparados no se consuman de inmediato, es imprescindible mantenerlos en caliente (punto 4º) o mejor conservarlos en frío (punto 5º).

4° Se pueden mantener los alimentos cocinados en caliente

- Los alimentos se pueden conservar en caliente, siempre y cuando la temperatura de mantenimiento sea igual o superior a 65° C en el interior del alimento, pues a estas temperaturas no hay peligro de multiplicación microbiana. Este sistema de conservación es habitual en el sector de la restauración.

5° Enfríe rápidamente los alimentos cocinados y manténgalos en frío

- Si un alimento cocinado o preparado, no se va a consumir enseguida, introdúzcalo cuanto antes en el refrigerador o en el congelador.
- Los alimentos cocinados deben enfriarse rápidamente, pues si el alimento se encuentra contaminado por esporos bacterianos (*son bacterias encapsuladas que resisten las t^{as} habituales de cocinado*) y se prolonga el tiempo de enfriamiento, estos esporos pueden germinar y liberar las bacterias o formar toxinas en el alimento.
- Las temperaturas recomendadas de conservación de los alimentos preparados son:
 - Para un periodo de 24 horas, refrigerar a t^a igual o inferior a 8°C.
 - Para un periodo de 24 a 72 horas, refrigerar a t^a igual o inferior a 4°C.
 - Para un periodo superior, congelar a temperatura igual o inferior a -18°C.

6° Caliente bien los alimentos cocinados, antes de consumirlos

- Al sacar del frigorífico los alimentos refrigerados, deben calentarse enseguida, hasta alcanzar una temperatura igual o superior a 65° en el interior del alimento. Si se van a consumir sin calentar, una vez fuera del frigorífico hay que consumirlos sin excesiva demora, a fin de evitar toda situación que favorezca la multiplicación bacteriana.

7° Tome especiales precauciones con los alimentos que se consuman crudos o poco hechos

- Los alimentos que se consumen en crudo o escasamente cocinados, suponen un mayor riesgo, pues al no haber aplicado calor suficiente, no se garantiza la destrucción de los gérmenes patógenos que pudieran estar presentes en el alimento. Por ello se deben tomar precauciones especiales; algunas de éstas son:
 - Al comprar las materias primas, observe si es caso, los signos exteriores de frescura, el modo de conservación y la información del etiquetado.
 - Al comprar los moluscos bivalvos vivos (almejas, navajas, ostras, mejillones, etc.) compruebe mediante el envasado y etiquetado, la garantía de origen y depuración.
 - Al comprar pescado fresco, limpie muy bien el vientre del pescado, y si se va a consumir en crudo congélelo a -18°C al menos 24 horas para destruir el parásito Anisakis.

- [Al manipular huevos frescos](#), siga las recomendaciones indicadas en el punto 8°.
- [A la hora de preparar ensaladas](#), lave bien los vegetales, sumérjalos 5–10 minutos en agua potable¹ y realice un posterior aclarado con abundante agua corriente.
- [A la hora de consumir frutas](#), en particular las que se consumen con piel, conviene efectuar un meticuloso lavado (incluso mejor en agua jabonosa) y aclarar bien con agua potable.

8° Manipule los huevos frescos de forma higiénica

- En la compra rechace aquellos huevos cuya cáscara presente suciedad, fisuras u otro defecto. Si la cáscara del huevo está sucia o agrietada, existe posibilidad de que gérmenes como la Salmonella hayan penetrado al interior, pues la cáscara en determinadas circunstancias (humedad, cambios de temperaturas, etc.), permite el paso de microorganismos al interior del huevo.
- Guarde los huevos en el frigorífico y saque sólo los que vaya a utilizar de inmediato.
- Mantenga limpio el frigorífico, incluidos los alveolos destinados a los huevos.
- Rote las existencias, utilizando antes los huevos menos frescos.
- Evite que los huevos entren en contacto con otros alimentos.
- Compruebe antes de su utilización que no se ha superado la fecha de consumo preferente, teniendo en cuenta que en ningún caso debe rebasar un plazo superior a 28 días después de la puesta.
- Es preciso lavarse bien las manos después de manipular los huevos frescos.
- Evite cascar el huevo en el borde del plato o recipiente de batido, así como en el borde de otros recipientes destinados a contener alimentos.
- Las sucesivas fases de elaboración deben realizarse sin interrupciones, ni demoras.
- Si observa alguna pequeña mancha de sangre en un huevo, ésta no supone ningún riesgo y puede retirarse con un cuchillo limpio. Tampoco representa ningún problema la presencia de "nubes" en la clara, siendo más bien signo de frescura.
- Conserve los alimentos elaborados con huevo en el frigorífico.

- Los huevos más frescos, con la cáscara completamente limpia y sin defectos, conviene destinarlos a alimentos que se cocinan poco tiempo o con poca temperatura (tortillas, revueltos, huevos fritos, huevos pasados por agua, salsa holandesa, etc.)
- En cambio, los huevos que tengan alguna mancha o defecto en la cáscara y los cercanos a la fecha de consumo preferente, conviene destinarlos a alimentos que se cocinan a alta temperatura y el huevo cuaja completamente (huevos cocidos, bizcochos, puddings, etc.) con el fin de garantizar la destrucción de gérmenes patógenos.

¹ Se puede mejorar el lavado de vegetales, añadiendo al agua de remojo un desinfectante autorizado para dicho uso, siguiendo las instrucciones de dosificación indicadas en el envase del desinfectante.

9° Conserve limpio el entorno donde se manipulan alimentos y evite la presencia de los insectos, roedores y animales de compañía

- En la cocina y en los lugares destinados a almacenar alimentos, evite la presencia de insectos, roedores y animales de compañía. No hay que olvidar que los animales pueden ser portadores de gérmenes patógenos y ser origen de la contaminación de los alimentos. Hay que evitar los focos de atracción de insectos y roedores (basuras, suciedad, residuos de alimentos, alimentos sin protección, agua estancada, etc.) así como los lugares de cobijo (trastos, grietas, oquedades, etc.)

10° En la preparación de alimentos utilice agua potable

- Para la preparación de alimentos debe emplearse agua potable procedente de la red pública, o de otro origen, siempre y cuando se haya sometido a un tratamiento de potabilización adecuado y se controle regularmente su calidad. En caso de que existan dudas de potabilidad, se recomienda desinfectar el agua mediante hervido o con la adición de lejía “apta para la desinfección del agua” u otro desinfectante autorizado para dicho uso, aplicado y dosificado siguiendo las instrucciones de su etiqueta.

**Dirección General de Salud Pública.– Servicio de Seguridad Alimentaria –
Texto elaborado por: Marta Malo Mateo, Susana Prior Vargas, Beatriz Fernández Quintana,
Mercedes Gómez García, y M^a Angeles Lumbreras Fernández de Nograro.**

(Fecha última revisión: 12/04/2011)
