



5 tips por tu seguridad alimentaria

La importancia que le damos a la seguridad alimentaria ha ido creciendo en los últimos años. Así lo reflejan encuestas como este [Eurobarómetro](#) y así lo vemos reflejado en nuestras rutinas diarias. Sin embargo, hay muchos riesgos que todavía se escapan a nuestro conocimiento. Por eso, te planteamos varios tips para mejorar tu higiene con los alimentos:



Separa alimentos en la nevera

Para evitar la contaminación dentro de nuestro frigorífico es importante que coloquemos los alimentos según sus necesidades de conservación. Repasamos algunos consejos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición:

- **Estantes superiores:** En la parte de arriba debemos colocar los alimentos ya cocinados y aquellos que están listos para el consumo.
- **Estantes inferiores:** Esta es una zona más fría, por lo que es aconsejable colocar las carnes y pescados crudos, así como los alimentos para descongelar, tal y como hemos comentado.
- **Cajón inferior:** Como recomiendan muchos frigoríficos es el sitio para frutas y verduras
- **Puerta de la nevera:** Esta es la parte menos fría de la nevera y que sufre más cambios de temperatura. Ideal para salsas o bebidas. Nunca coloquemos aquí los huevos.



Es más que recomendable separar alimentos crudos de cocinados. Y que todo esté en recipientes cerrados.

...Y separa utensilios

El mismo criterio que aplicamos para separar alimentos en la nevera, la usamos con los utensilios. No uses los mismos para cocinar alimentos crudos y cocinados. Y recuerda lavarlos con cada uso.

Respecto al material, tenemos que saber que muchos utensilios son potencialmente contaminantes por lo que es interesante evaluar de qué materiales están hechos.

Son habituales las herramientas de plástico y de madera. Sin embargo, las primeras tienen riesgos de crecimiento bacteriano y el añadido de las sustancias químicas. En el segundo caso, son muy porosas lo que nos exige una buena higiene y evitar que se deterioren. Ante eso recurrir al vidrio templado (tablas de cortar), la cerámica (cuchillos), la silicona platino, el acero inoxidable o el bambú son buenas opciones.



Congela en pequeño

A la hora de congelar es recomendable hacerlo en porciones pequeñas, ya que su congelación será más uniforme y su descongelación más rápida, lo que reduce los riesgos y nos permite organizarnos mejor.

Además, estos tips son imprescindibles:

- Protege siempre el alimento con papel de aluminio, papel transparente u otro recipiente apto.
- En el caso de los líquidos, recuerda dejar un espacio vacío en el recipiente porque su volumen va a aumentar.
- Mantén limpio el congelador y elimina el hielo de las paredes.



¿Cómo descongelo?

Aunque sea una práctica extendida, la descongelación de alimentos en el exterior no es recomendable. El agua del deshielo contiene microorganismos patógenos, que a temperatura ambiente se multiplican en poco tiempo. La manera segura de que tus alimentos se descongelen es dentro de la nevera.

¿Y cómo hacerlo? Lo aconsejable es una descongelación horizontal, que es más uniforme, y en la parte baja del frigorífico ya que evitamos el goteo de líquidos de este proceso sobre otros alimentos.

Cambio y corto

Las bayetas, estropajos y paños pueden convertirse en un foco de riesgos y propagación de bacterias. A continuación, vamos a repasar los consejos de Charo de Sisteré, prevencionista y profesora de Higiene Industrial; en el libro Dime qué comes y te diré que bacteria tienes:

Con los paños y bayetas:

- Es aconsejable cambiarlos al día.
- Usar un paño exclusivo para secarse las manos.
- Evita reutilizarlos cuando tenga restos de comida.



Con estropajos y esponjas:

- Sustituye en ocasiones de mayor riesgo por papel de cocina.
- Es importante cambiarlos con frecuencia sin esperar a que se deterioren completamente.
- Lávalos bien después de retirar restos de comida, no es suficiente con enjuagar.



Fraternidad

Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

