

CARNES, DERIVADOS Y HUEVOS



Las carnes son productos perecederos que requieren de refrigeración y congelación para evitar el daño y la alteración del alimento y, así, alargar su vida útil.

Los productos cárnicos deben comprarse en un lugar confiable que tenga todos los permisos de expendio por la entidad territorial.

1

El proceso de conservación depende de 2 pasos:

LIMPIEZA

Una vez realizada la compra de las carnes, es necesario lavarlas y asegurarse de que las superficies con las que estará en contacto estén completamente limpias.

REFRIGERACIÓN

Si la carne se consumirá antes de las 24 horas, se puede refrigerar. Si el almacenamiento de la misma va a sobrepasar este tiempo, debe congerlarse.

2 AVES

A la hora de comprar aves, estas deben estar expuestas en vitrinas refrigeradas, protegidas y separadas de otro tipo de carnes y embutidos, pues se contaminan fácilmente.

Se aplican también los conceptos anteriores de limpieza y refrigeración.

Se deben conservar en un sitio fresco, seco y a temperatura constante. Por ejemplo, en los refrigeradores.

Se pueden lavar, pero solo justo antes de su uso, pues la cáscara de los huevos es porosa y tiene una película muy fina que protege el interior del alimento contra los microorganismos y, en caso de ser lavado mucho antes de su consumo, puede dañar esta función protectora y exponer el alimento a contaminación.

HUEVOS 4



Por:
Karen Posada, Fernando Céspedes y Juan Andrés Duque
Nutrición y Dietética
Universidad Libre - Seccional Pereira

Para más información:

Caballero Torres, Á., 2008. Temas De Higiene De Los Alimentos. [ebook] La Habana, Cuba: Dra. Nancy Cheping Sánchez.

Disponible en:

<https://documentcloud.adobe.com/link/track/?uri=urn%3Aaaid%3Aascds%3AU5%3ANYo0AUt5RtOLD4CKrck_aA> [Accessed 19 April 2020].

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Son un grupo de alimentos que constituyen la principal fuente de energía.



CEREALES

- 1 Deben mantenerse frescos y secos, a temperatura ambiente, pues no toleran bien las temperaturas frías.
- 2 Para que duren más tiempo, se recomienda almacenarlos en recipientes herméticos en la despensa, ya que los cereales tienden a cambiar su textura si el envase no está bien cerrado.
- 3 Es importante que la despensa sea un lugar oscuro, seco, alejado de corrientes de aire y sin variaciones bruscas de temperatura.

TUBÉRCULOS

- 4 Los tubérculos deben guardarse en un lugar oscuro y seco, ya que la luz puede promover la generación de un componente químico (solanina) tóxico para el ser humano. En la papa, se puede detectar por medio del color verde que, a veces, adquiere.
- 5 Lo ideal es guardarlos en canastillas que favorezcan la transpiración, nunca de plástico. Es importante que el aire fluya.



Por:
Karen Posada , Fernando Céspedes y Juan Andrés Duque
Nutrición y Dietética
Universidad Libre - Seccional Pereira

Para más información:

Caballero Torres, Á., 2008. Temas De Higiene De Los Alimentos. [ebook] La Habana, Cuba: Dra. Nancy Cheping Sánchez.

Disponible en:

<https://documentcloud.adobe.com/link/track/?uri=urn%3Aaaid%3Aascds%3AU5%3ANYo0AUt5RtOLD4CKrcK_aA> [Accessed 19 April 2020].



INOCUIDAD

Para la manipulación y preparación de los alimentos, tenga en cuenta los cuatro pasos básicos para mantener la inocuidad alimentaria: **limpiar, separar, cocinar y enfriar.**

1

Limpiar y desinfectar los alimentos listos para consumir, incluidos los enlatados, bebidas y artículos empacados. Esto puede ayudar a evitar la posible contaminación de cliente a cliente a través del contacto con el empaque.

2

Lavar y desinfectar las manos correctamente después de comprar comestibles y antes, durante y después de preparar o consumir cualquier alimento.

3

Limpiar las superficies de contacto con los alimentos.

4

Revisar las etiquetas de los alimentos procesados, pues deben contar con la Autorización Sanitaria emitida por el Invima.

5

No comprar alimentos en la calle, sino en establecimientos de confianza que tenga todos los permisos de expendio por la entidad territorial.



6

Separar en la vivienda los alimentos que requieren refrigeración, congelación o almacenamiento a temperatura ambiente.

7

Evitar contacto de los alimentos crudos con otros alimentos.



Por:

Karen Posada , Fernando Céspedes y Juan Andrés Duque

Nutrición y Dietética

Universidad Libre - Seccional Pereira

Para más información:

Caballero Torres, Á., 2008. Temas De Higiene De Los Alimentos. [ebook] La Habana, Cuba: Dra. Nancy Cheping Sánchez.

Disponible en:

<https://documentcloud.adobe.com/link/track/?uri=urn%3Aaid%3Aacds%3AU5%3ANYo0AUt5RtOLD4CKrck_aA> [Accessed 19 April 2020].



LÁCTEOS Y DERIVADOS

Deben conservarse a bajas temperaturas y ser distribuidos o transformados rápidamente.

Deben comprarse en un lugar confiable que tenga todos los permisos de expendio por la entidad territorial.

1 ¿Cómo se afectan?

Estos productos se pueden ver alterados debido a:

- Contaminación por bacterias patógenas.
- Alteración físico-química de sus componentes.
- Contaminación por sustancias químicas.

Estos tipos de contaminación afectan, en forma negativa, la calidad higiénica y nutricional del producto y, consecuentemente, se vuelven un peligro para la salud pública.



2 Recomendaciones

La leche en caja debe ser almacenada a temperatura ambiente, sin embargo, si se abre, debe refrigerarse.

Tampoco se debe exponer a la luz directa para no perder ciertos nutrientes.

3

Los derivados lácteos (queso, yogurt, kumis) deben ser almacenados bajo refrigeración, ya que los cambios de temperatura en estos productos afectan su conservación.

4

La mantequilla se debe conservar en lugares fríos para garantizar una mayor duración.



Por:
Karen Posada , Fernando Céspedes y Juan Andrés Duque
Nutrición y Dietética
Universidad Libre - Seccional Pereira

Para más información:

Caballero Torres, Á., 2008. Temas De Higiene De Los Alimentos. [ebook] La Habana, Cuba: Dra. Nancy Cheping Sánchez.

Disponible en:

<https://documentcloud.adobe.com/link/track/?uri=urn%3Aaaid%3Aascds%3AU5%3ANYo0AUt5RtOLD4CKrck_aA> [Accessed 19 April 2020].



ALIMENTOS PERECEDEROS Y NO PERECEDEROS

Agentes como la temperatura, la humedad o la presión son determinantes para que el alimento comience su deterioro.

1 Perecederos

Aquellos que se alteran con rapidez. Deben consumirse en poco tiempo. Su capacidad nutritiva varía si estos alimentos no están refrigerados o congelados. Algunos de ellos son:

- Carnes, aves, pescados y huevos
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Alimentos ya cocinados (deben mantenerse en refrigeración hasta máximo 3 días)

2 No perecederos

Aquellos alimentos que no se ven afectados por factores como humedad, temperatura o presión. Su duración es más larga y se conservan por más tiempo.

Por ejemplo:

- Mermeladas, salsas y miel
- Encurtidos
- Enlatados
- Cereales y leguminosas

3 Enlatados

Alimentos empacados en un recipiente hermético de lata. Se recomienda tener en cuenta lo siguiente:

- El recipiente metálico se debe mantener hermético y libre de gérmenes.
- Si la lata está oxidada o abombada, no debe consumirse.
- Estar atentos siempre a su fecha de vencimiento, características o algún olor diferente.
- Lavar muy bien la lata antes de abrirla.



Por:
Karen Posada , Fernando Céspedes y Juan Andrés Duque
Nutrición y Dietética
Universidad Libre - Seccional Pereira

Para más información:

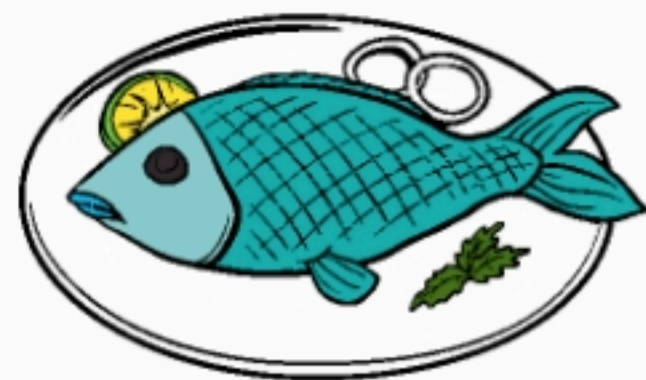
Caballero Torres, Á., 2008. Temas De Higiene De Los Alimentos. [ebook] La Habana, Cuba: Dra. Nancy Cheping Sánchez.

Disponible en:

<https://documentcloud.adobe.com/link/track/?uri=urn%3Aaaid%3Aascds%3AU5%3ANYo0AUt5RtOLD4CKrcK_aA> [Accessed 19 April 2020].

PESCADOS Y MARISCOS

Deben comprarse en un lugar confiable que tenga todos los permisos de expendio por la entidad territorial.



- 1 Deben lavarse perfectamente con agua fría antes de almacenarse.
- 2 Se deben refrigerar o congelar (dependiendo del tiempo que se requiera almacenar) envuelto en plástico. Solo pueden estar fuera del refrigerador el tiempo necesario para su preparación.

3

Una vez descongelados, no pueden volver a congelarse.



- 4 En cuanto a los mariscos, siempre comprobar que, en el lugar de expendio, estén conservados en frío y que tengan el olor y aspecto adecuado. Se recomienda comprar estos productos congelados.



Por:
Karen Posada , Fernando Céspedes y Juan Andrés Duque
Nutrición y Dietética
Universidad Libre - Seccional Pereira

Para más información:

Caballero Torres, Á., 2008. Temas De Higiene De Los Alimentos. [ebook] La Habana, Cuba: Dra. Nancy Cheping Sánchez.

Disponible en:

<https://documentcloud.adobe.com/link/track/?uri=urn%3Aaaid%3Aascds%3AU5%3ANYo0AUT5RtOLD4CKrck_aA> [Accessed 19 April 2020].