



Técnicas culinarias, higiene y manipulación de alimentos



La seguridad alimenticia es parte importante de la salud pública, pues si los alimentos no se trata adecuadamente, pueden causar enfermedades o, incluso, la muerte.



En varias ciudades alrededor del mundo es necesario que los trabajadores y empleados de la industria alimenticia cuenten con certificados para la correcta manipulación de alimentos.



Los humanos requieren alimentos para su funcionamiento; cuando se adquiere una infección a causa del mal manejo de los alimentos, hablamos de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).



Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos pueden presentar síntomas como:

- Dolor de estómago
- Vómito
- Diarrea
- Fiebre
- Escalofríos





¿Qué es lo que hace a un alimento nocivo para la salud?



Si tienen algún componente que normalmente no forma parte de él, lo que se denomina contaminación.

Hay varios tipos de contaminación: Física, química, patológica.



Contaminación química

Ocurre cuando un producto químico está presente en los alimentos:

- Limpiador
- Insecticida
- Medicamento





Contaminación física



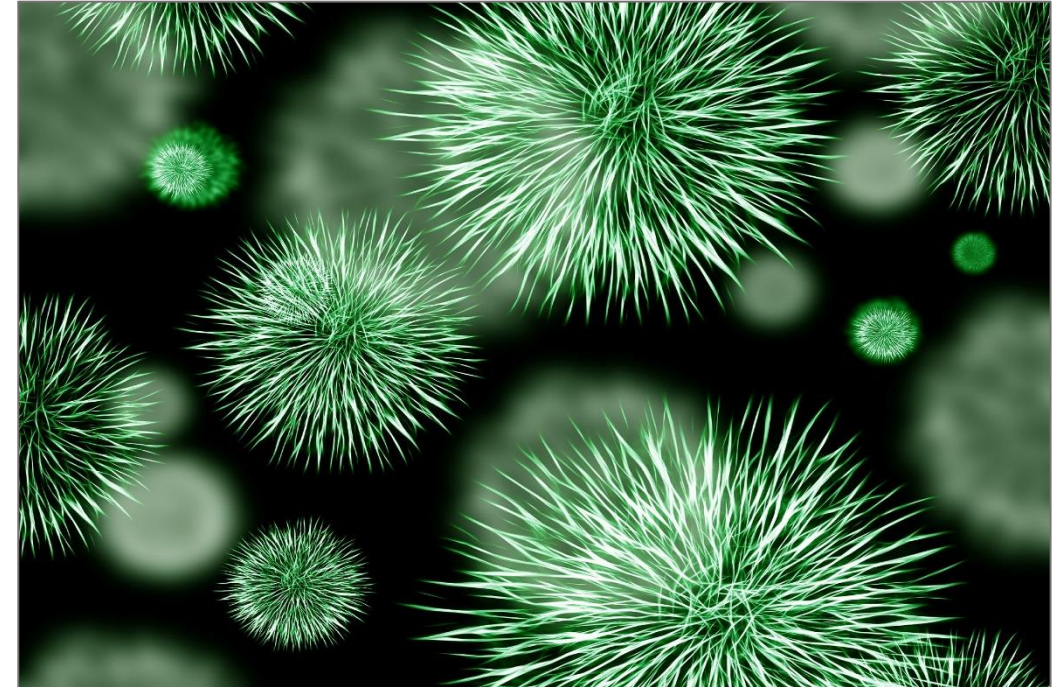
Ocurre cuando algo que es palpable o visible se introduce en los alimentos:

- Pelo
- Vidrio
- Uñas
- Moscas
- Piel



Contaminación patogénica

Se considera la más peligros, porque los gérmenes se introducen en los alimentos y no son perceptibles a simple vista. Se incluye a bacterias, virus u hongos.





La contaminación patogénica es una de las más peligrosas y comunes, puesto que los gérmenes se encuentran en todas partes.



Pueden darse casos de contaminación cruzada, cuando las bacterias de un alimento (como la carne) pueden transferirse a otros, como verduras, pan, agua, etc.



Todos somos fuentes de contaminación, por lo que debemos tener hábitos de higiene adecuados, sobre todo al momento de manipular alimentos.



Para asegurar que la manipulación de alimentos es segura, deben realizarse algunas acciones, como:

- Lavado adecuado de manos.
- No usar joyería en las manos.
- Uñas cortas.
- Cubrir cortaduras y heridas.
- Ropa limpia.
- Cabello atado y cubierto.
- Si se está enfermo, evitar manipular alimentos.





Para que las bacterias se reproduzcan una vez en los alimentos, se requiere una cierta cantidad de humedad, y una temperatura propicia.



Se conoce como alimentos perecederos aquellos cuyo tiempo de vida es relativamente corto, y que al dejarse expuestos al ambiente pueden generar una gran cantidad de bacterias en muy poco tiempo. También se les denomina como Alimentos Potencialmente Peligrosos.



Para evitar la proliferación de bacterias, se recomienda calentar los alimentos a una temperatura mínima que va desde 65° C a 75° C.

Cada alimento requiere temperaturas distintas para su cocción.





Limpiar indica lavar y enjuagar un alimento, mientras que la desinfección se refiere a eliminar los gérmenes. Tanto las verduras como los utensilios de cocina deben lavarse y desinfectarse en espacios separados.



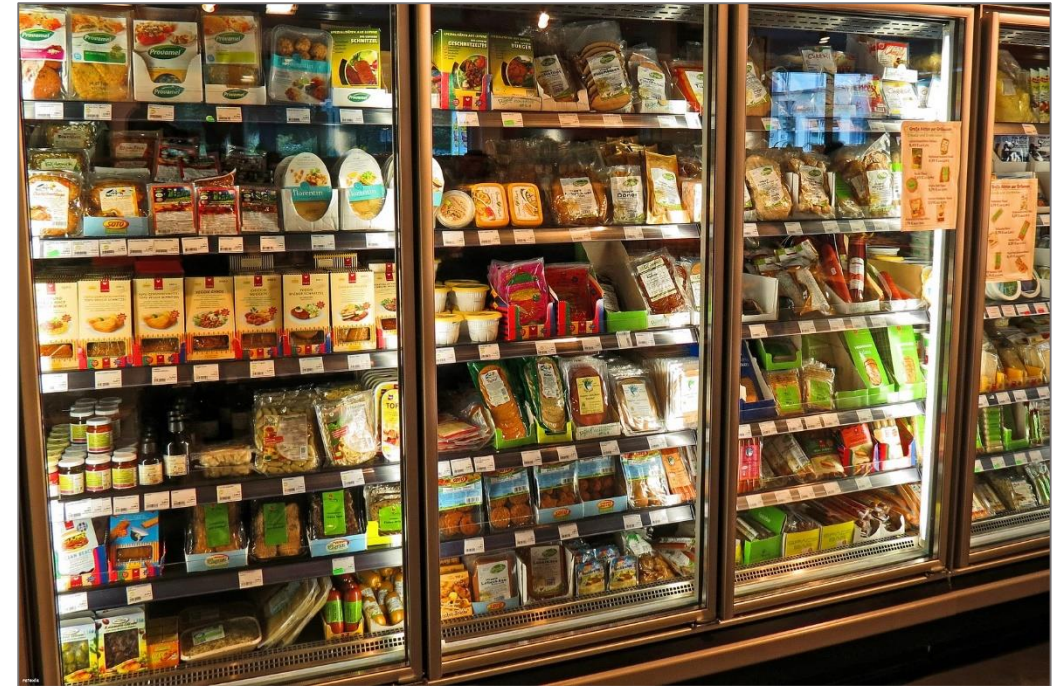
Para la limpieza y desinfección de utensilios de cocina, se recomienda tener un lavabo de tres compartimiento; el primero se usa para lavar con jabón los utensilios, el segundo para enjuagarlos y el tercero para desinfectarlos. Este mismo procedimiento debe realizarse con las superficies de contacto de los alimentos y otras áreas de trabajo donde se lleve a cabo su manipulación.



La recepción de alimentos debe hacerse en un área controlada, cuyas características permitan su traslado y transporte seguro. En se momento deben revisarse las condiciones en que los alimentos son recibidos, para evitar que se encuentres contaminados desde su origen y que cumplen con las normas básicas de control de calidad y salubridad de un país.



Las áreas de almacenamiento de alimentos también deben cumplir con ciertas características, como la falta de humedad y las bajas temperaturas.





Los lugares donde se realiza el procesamiento y manipulación de alimentos son áreas que atraen a animales e insectos, conocidos como plagas (ratones, moscas, cucarachas, gatos, perros, etc.), debido a que la comida y sus desechos son una fuente de alimentos para estas especies.



Para evitar su proliferación, deben realizarse los siguiente pasos:

- Tener un área exclusiva para el desecho de alimentos.
- Los lugares de almacenamiento deben evitar la entrada de plagas.
- No dejar alimentos fuera de envases, ni desechos sobre las áreas de trabajo.
- Uso de plaguicidas en áreas fuera de donde se manipulan alimentos, para evitar su contaminación





CRÉDITOS

- Autor: Departamento de Educación a Distancia
- Edición: Departamento de Educación a Distancia
- Año: 2017