



DÍA NACIONAL DE LA
SEGURIDAD ALIMENTARIA

**DÍA NACIONAL DE LA
SEGURIDAD
ALIMENTARIA 2018**

**“EL PAN
NUESTRO DE
CADA DÍA”**

**¿Es mejor que
quien me atienda
lleve guantes?**



¿Es mejor que quien me atiende lleve guantes?



Llevar guantes puede dar la impresión de que la manipulación de los alimentos es **más higiénica.**

Sin embargo, un mal uso de ellos puede tener el **efecto contrario.**

¿Es mejor que quien me atiende lleve guantes?



Si los guantes **se cambian con frecuencia** y se lavan al pasar de un producto a otro, pueden usarse y la manipulación será correcta.

**Si compro productos
envasados, en el
etiquetado aparecen los
alérgenos. Pero cuando
los compro a granel
¿Cómo puedo saberlo?**

Alérgenos en productos a granel



Cuando compramos productos a granel, **debemos ser informados igualmente** sobre la presencia de alérgenos. Hay **varias formas** de hacerlo.

Alérgenos en productos a granel

1

Tener las **fichas de ingredientes** a disposición del público cerca de los **expositores**.

2

Que la información figure en **carteles** con símbolos o nombres.

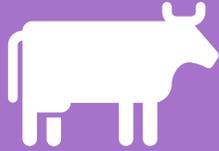
3

Recibirla de la **persona que realiza la venta**. Debe haber un documento que pueda ser consultado en caso de dudas.

**¿Cuál es la diferencia
entre fecha de
caducidad y
fecha de consumo
preferente?**



Caducidad vs. consumo preferente



La fecha de caducidad se usa en **productos muy perecederos** que tienen mayor riesgo microbiológico, como **carnes y pescados frescos**.



Aquí el **producto no debe consumirse** superada la fecha de **caducidad**, ya que no podemos garantizar que sea seguro.

Caducidad vs. consumo preferente

La fecha de consumo preferente se utiliza en **productos menos perecederos**. A partir de esta fecha, el producto puede ver alteradas **características organolépticas** como:



COLOR
SABOR
AROMA
TEXTURA

Por tanto, aunque el alimento no es óptimo, **sigue siendo seguro** aunque se supere un poco esa fecha.

Caducidad vs. consumo preferente

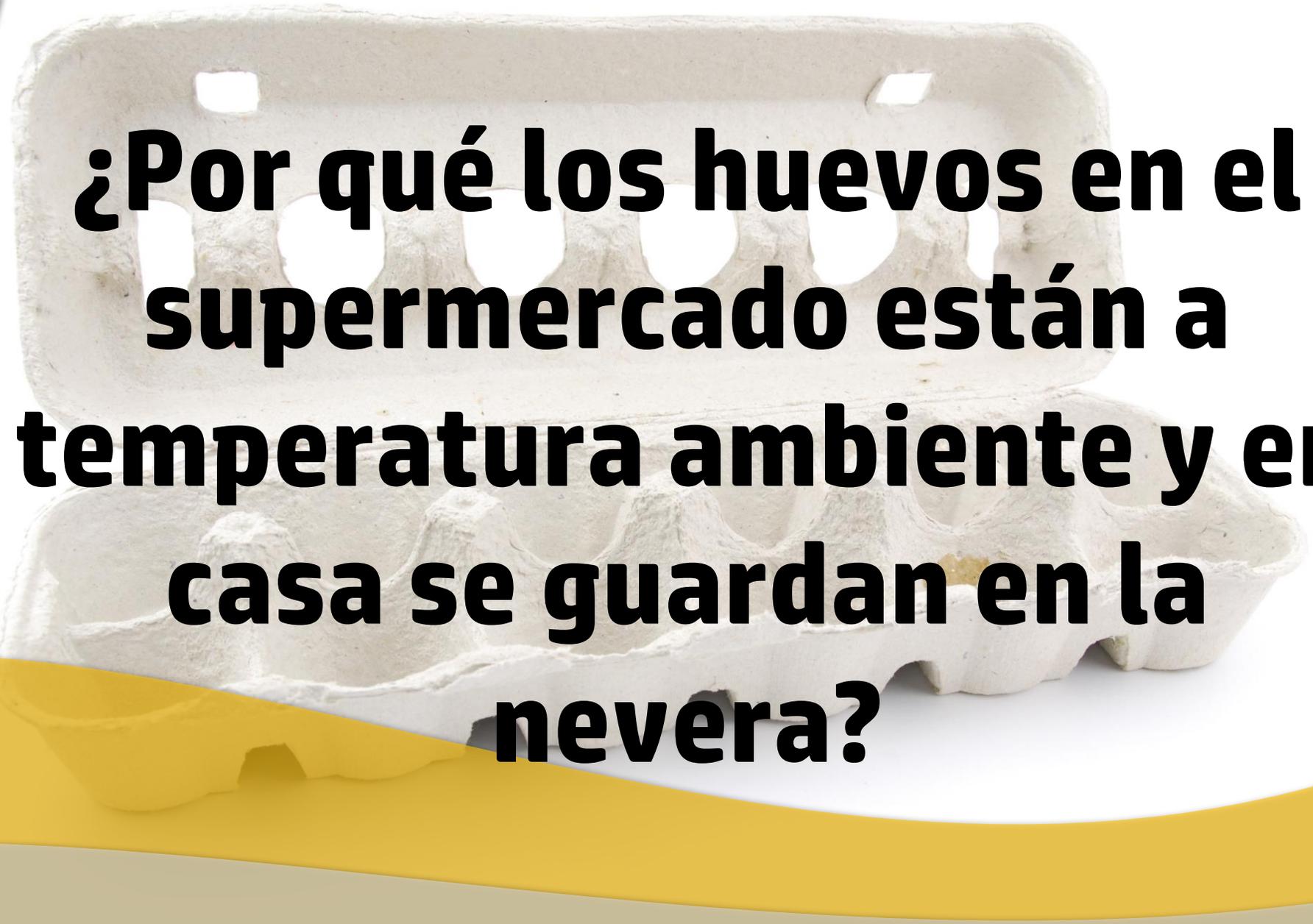


CONSUMO
PREFERENTE



CADUCIDAD

Por tanto, mientras que no se pueden consumir productos **caducados**, sí que se pueden consumir productos que han superado la **fecha de consumo preferente**.



¿Por qué los huevos en el supermercado están a temperatura ambiente y en casa se guardan en la nevera?

Huevos en el supermercado vs. en casa

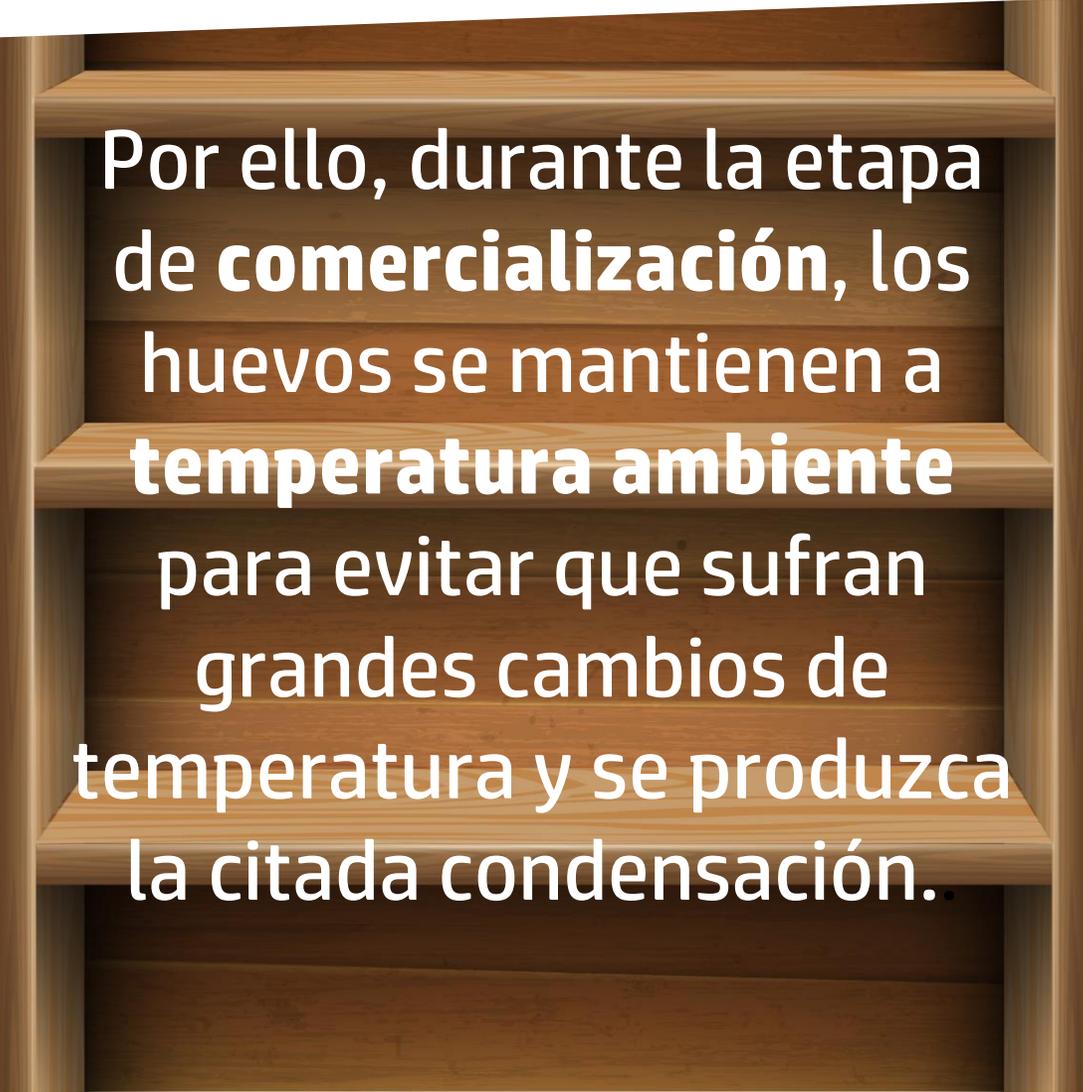


Cuando los huevos sufren cambios de temperatura, se puede producir una **condensación** en forma de gotas de agua en la superficie de la cáscara.



Como la cáscara de los huevos es **porosa**, esta condensación facilita la **entrada de bacterias del exterior**.

Huevos en el supermercado vs. en casa

A wooden shelf with several horizontal slats. The text is overlaid on the middle slats.

Por ello, durante la etapa de **comercialización**, los huevos se mantienen a **temperatura ambiente** para evitar que sufran grandes cambios de temperatura y se produzca la citada condensación.

Una vez en **casa**, donde se puede mantener una **temperatura constante**, sí es aconsejable guardarlos en la **nevera** para que duren más y se conserven mejor.

¿Porque en algunas etiquetas indica “cocinar completamente”?



¿Por qué en algunas etiquetas indica “cocinar completamente”?



Es importante **cocinar adecuadamente los alimentos**, ya que en muchas ocasiones no están libres de bacterias, como muchas carnes y pescados.

¿Por qué en algunas etiquetas indica “cocinar completamente”?

Al cocinarlos adecuadamente se **eliminan estas bacterias** y se convierten en **alimentos seguros**.



También es importante **no mezclar** los alimentos cocinados con los alimentos crudos, ya que se pueden re-contaminar.

¿En la compra, es tan importante comprar los alimentos refrigerados y congelados al final?



¿Al hacer la compra, es tan importante comprar los alimentos refrigerados y congelados al final?

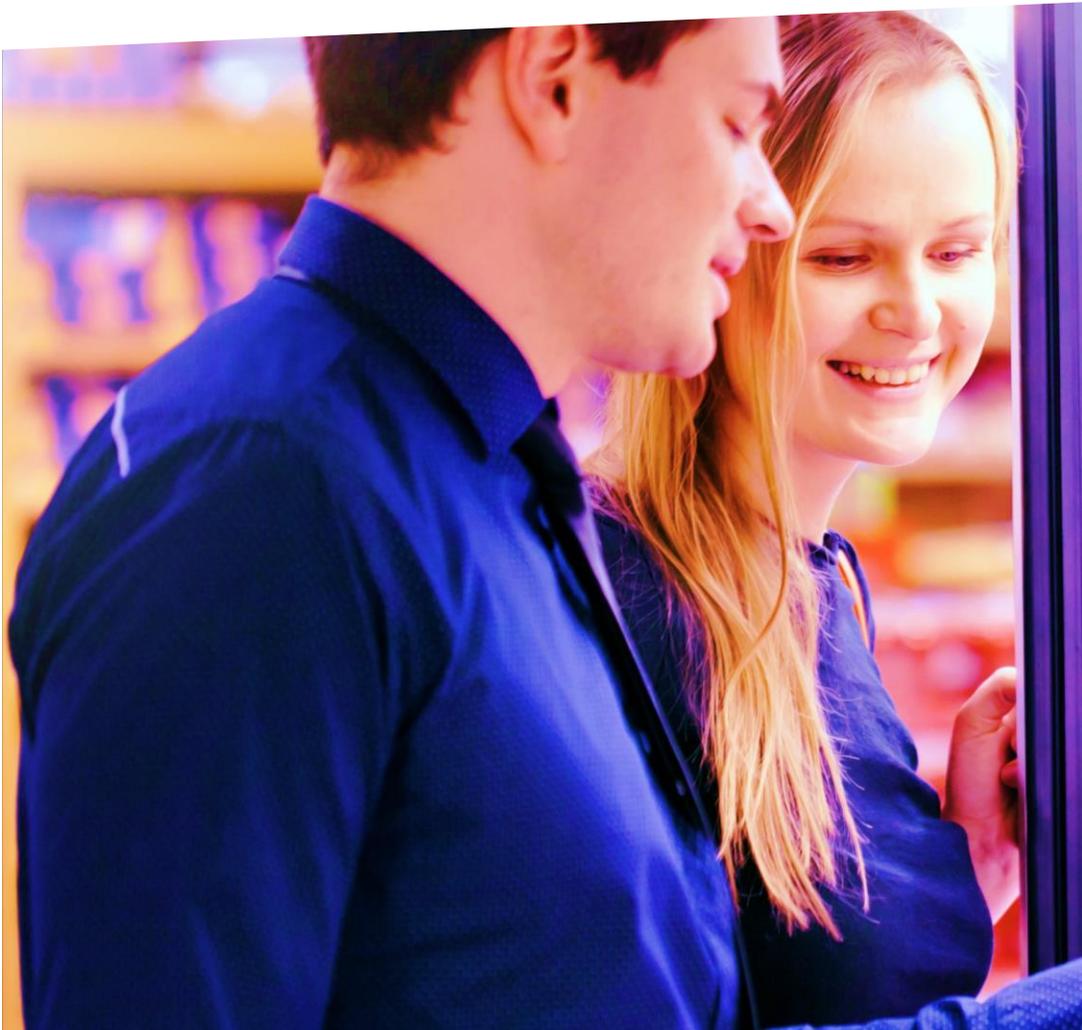
Los alimentos refrigerados y congelados no deberían estar fuera de la nevera o congelador **más de una o dos horas.**



**SÍ,
ES MUY
IMPORTANTE**

Los cambios de temperatura hacen que **los alimentos no duren tanto como indica su etiqueta.** Por eso es tan importante comprarlos al final y llevarlos a casa directamente.

¿Al hacer la compra, es tan importante comprar los alimentos refrigerados y congelados al final?



Es recomendable meterlos en una **bolsa isoterma**, que mantiene la temperatura durante más tiempo, así como poner **todos los alimentos refrigerados y/o congelados juntos**, ya que así el frío se mantiene mejor.

¿Al hacer la compra, es tan importante comprar los alimentos refrigerados y congelados al final?



En el caso de productos refrigerados, al haber cambios de temperatura **las bacterias crecen más deprisa** y el producto **se estropea** antes.



En congelados, si hay descongelación y luego se re-congela, se forman **cristales de hielo grandes** y la textura empeora, aunque el producto es **seguro**.

**¿Por qué a veces los
productos congelados
tiene escarcha o están
apelmazados?**

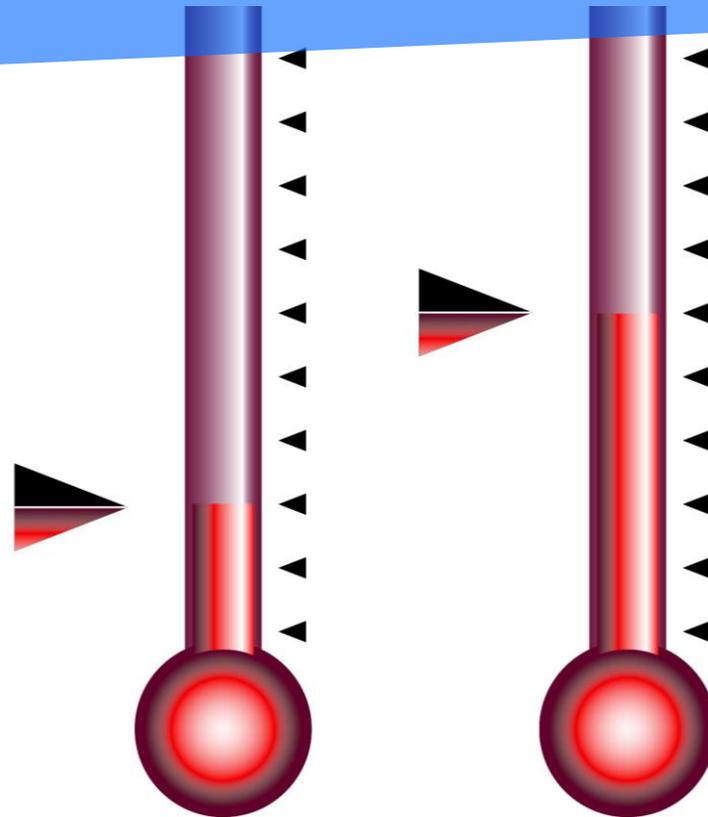
¿Por qué a veces los productos congelados tiene escarcha o están apelmazados?



Cuando el producto pasa por **diferencias importantes de temperatura** o, incluso, llega a **descongelarse y re-congelarse** total o superficialmente, es habitual que aparezca la **escarcha** y también que se formen **bloques o conglomerados** de producto y no esté suelto.

¿Por qué a veces los productos congelados tiene escarcha o están apelmazados?

Esto puede tener repercusiones en la **seguridad**, si se ha llegado a **descongelar del todo** o ha pasado por **temperaturas medias altas**.



Además tiene, sin duda, repercusiones en la **calidad del alimento**, con una textura peor, más seca y estropajosa, y mayor pérdida de jugos

¿En qué tengo que fijarme al ir a la pescadería?



¿En qué tengo que fijarme al ir a la pescadería?



El pescado siempre debe estar conservarse a la **temperatura de fusión del hielo**, por tanto, debe estar **en contacto con hielo** o semienterrado en hielo picado o en escamas, para facilitar que su **temperatura sea próxima a 0°C**.

¿En qué tengo que fijarme al ir a la pescadería?



No debe estar sumergido en agua. Los recipientes deben tener un lugar por donde debe salir el agua de deshielo.



El agua facilita que las **bacterias de la piel** y del tracto gastrointestinal **contaminen** el músculo.

¿En qué tengo que fijarme al ir a la pescadería?

Las agallas deben estar **rojas** y los ojos **brillantes y abultados**.



¿En qué tengo que fijarme al ir a la pescadería?

Cuanto antes se **eviscere** el pescado mejor se conserva y hay menor riesgo de contaminación.

Los crustáceos se pueden vender **vivos o cocidos**. Los vivos, al golpearlos levemente deben **moverse o reaccionar**.

¿En qué tengo que fijarme al ir a la pescadería?



Los moluscos bivalvos deben venderse **vivos**. Los que no están vivos no deben consumirse. Podemos saber si están vivos al darles un golpe en la concha.

¿En qué tengo que fijarme al ir a la pescadería?



Si están semiabiertos,
se esconden. Si al
cocerlos no se abren y
permanecen **cerrados,**
estos **no deben**
consumirse.

**¿Puedo congelar
todo el pescado
que compro
fresco?**



¿Puedo congelar todo el pescado que compro fresco?

Algunos pescados se venden **descongelados**. Es habitual en **cefalópodos** y **crustáceos**, pero también en pescados cortados en filetes.



¿Puedo congelar todo el pescado que compro fresco?

En este caso no se recomienda **volver a congelarlos**, ya que pierden sus **propiedades organolépticas**. Conviene fijarse bien en el **etiquetado del pescado** o **preguntar al personal de la pescadería**, para no volver a congelarlos.



¿Tengo que congelar todo el pescado para evitar el anisakis?



¿Tengo que congelar todo el pescado para evitar el anisakis?

El anisakis solo es un peligro si el pescado se va a consumir **crudo o semi-crudo**, como:

**BOQUERONES
EN VINAGRE,
SUSHI O
CEVICHE**

Estas preparaciones suponen un **riesgo** y por ello el pescado debe ser congelado antes de consumirlo o prepararlo.



¿Tengo que congelar todo el pescado para evitar el anisakis?

A person in a kitchen is pulling out a tray from an oven. The tray contains a dish of salmon, likely pan-fried or baked, which is the subject of the text. The person is wearing a pink shirt and is looking down at the tray. The oven is open, and the tray is on a metal rack. The background shows a kitchen counter and cabinets.

Pero cuando se va a **freír, hornear** o hacer a la **plancha**, el cocinado es suficiente para destruir el anisakis y no hace falta congelarlo.

¿Tengo que congelar todo el pescado para evitar el anisakis?



El anisakis suele estar presente en mayor proporción en los **músculos que rodean la cavidad abdominal** y por tanto esas zonas son las de mayor riesgo.



**¿Al hacer la compra
hay que mantener
separado los
productos químicos
de los alimentos?**

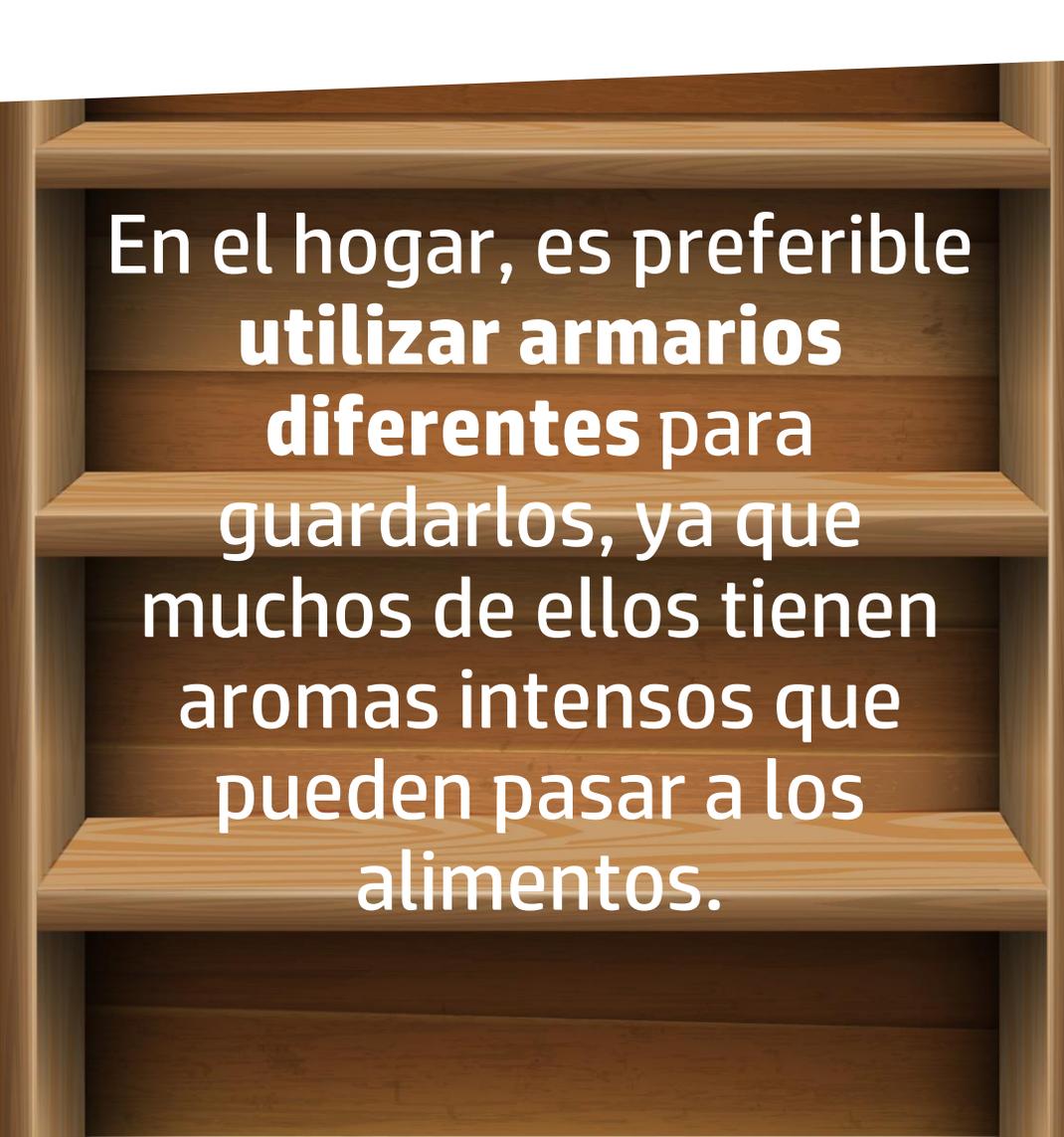
Productos químicos y alimentos

Se debe **evitar** la contaminación con **productos químicos**, ya sean de **limpieza** o de **higiene personal**. Por tanto al hacer la compra y llevarla a casa, usaremos bolsas separadas.

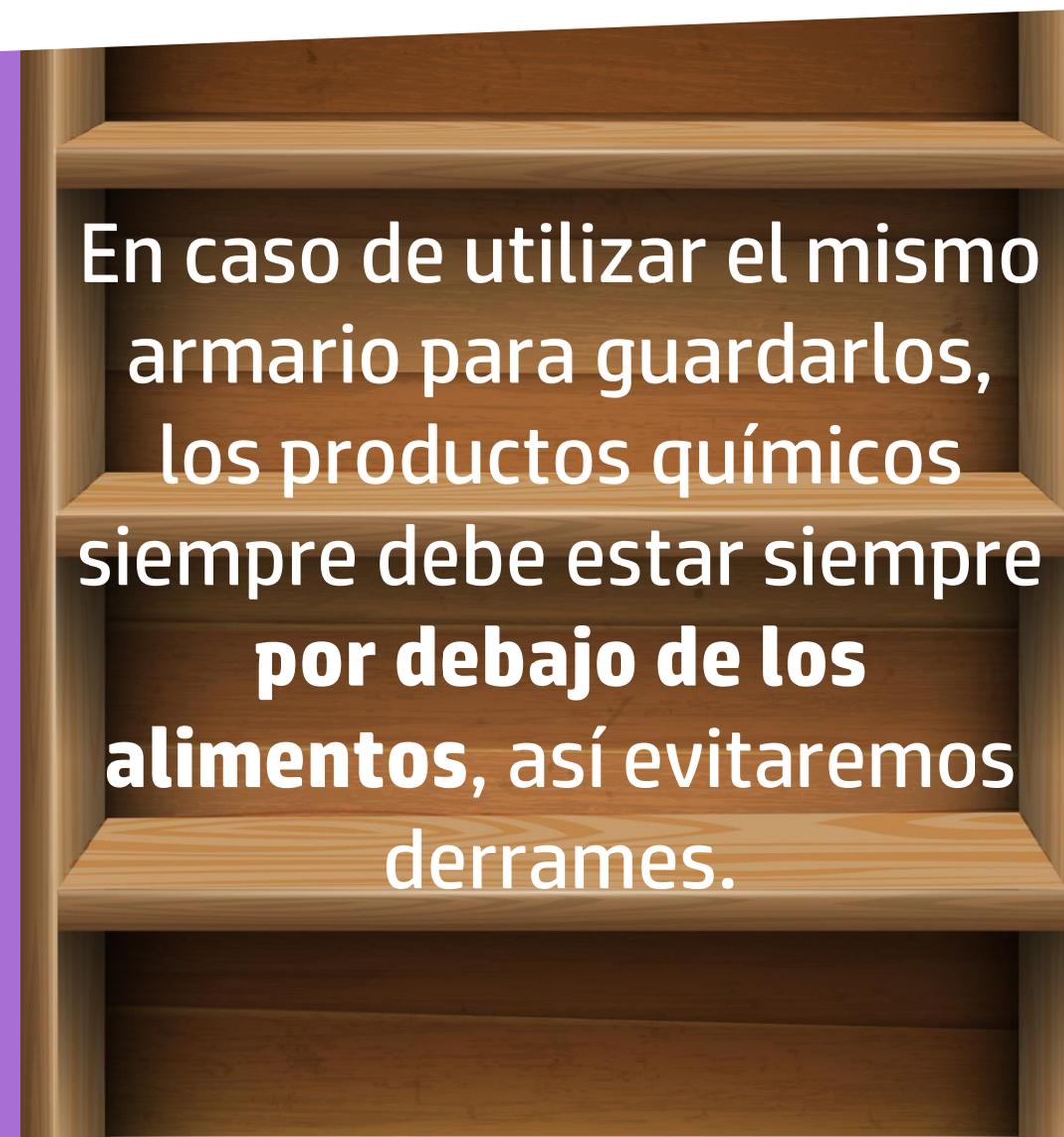


Esto evitará que algún **derrame** por un tapón mal cerrado o **envase sucio** pueda contaminar los alimentos.

Productos químicos y alimentos

A set of four empty wooden shelves, part of a cabinet, shown against a purple background. The shelves are arranged vertically and are empty.

En el hogar, es preferible **utilizar armarios diferentes** para guardarlos, ya que muchos de ellos tienen aromas intensos que pueden pasar a los alimentos.

A set of four empty wooden shelves, part of a cabinet, shown against a purple background. The shelves are arranged vertically and are empty.

En caso de utilizar el mismo armario para guardarlos, los productos químicos siempre debe estar siempre **por debajo de los alimentos**, así evitaremos derrames.

**¡GRACIAS POR PARTICIPAR EN EL DÍA NACIONAL DE LA
SEGURIDAD ALIMENTARIA!**

“EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA”



Alcyta alcyta@vet.ucm.es [@alcytamad](https://twitter.com/alcytamad)

**Actividad reconocida por la Federación española de
Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética**





DÍA NACIONAL DE LA
SEGURIDAD ALIMENTARIA

**DÍA NACIONAL DE LA
SEGURIDAD
ALIMENTARIA 2018**

**“EL PAN
NUESTRO DE
CADA DÍA”**