

La Seguridad Alimentaria

La importancia de la seguridad de los alimentos debe ser uno de los principales intereses del conjunto de la sociedad, los poderes públicos y los productores del sector. Los consumidores deben tener acceso a una amplia gama de productos seguros y de elevada calidad.

Esta acción informativa se ha llevado a cabo mediante convenio de colaboración con el Ministerio de Sanidad y Consumo.

La "Seguridad alimentaria", es un derecho de todos los consumidores reconocido en la Declaración universal de los derechos humanos y por la Constitución española. La Unión Europea, las autoridades sanitarias y las de cada uno de los países miembros tienen el deber de proteger la salud de los consumidores y velar por la seguridad de los alimentos. También es un deber de los sectores productivos, empresas transformadoras y comerciales, que comparten la responsabilidad de alcanzar las máximas garantías de seguridad.

La importancia de la seguridad de los alimentos debe ser uno de los principales intereses del conjunto de la sociedad, de los poderes públicos y los productores del sector. Los consumidores deben de tener acceso a una amplia gama de productos seguros y de elevada calidad.

1. Consejos

La principal fuente de intoxicación continúa siendo el hogar. Los consumidores son muy conscientes de las medidas que deben adoptarse para una buena seguridad alimentaria, pero todavía no abordan la higiene en la cocina de manera lo suficientemente seria.

En este sentido, presentamos una tabla con un listado de los **errores más frecuentes** y unas **medidas básicas** de precaución para mantener alejadas de la comida las bacterias nocivas, que constituyen la principal fuente de enfermedades provocadas por los alimentos:

- **Refrigeración insuficiente:** Conservar la comida congelada o en frío hasta su consumo
- **Higiene general deficiente:** Lavarse las manos con frecuencia
- **Contagio a través de una persona infectada:** Evitar que los familiares enfermos toquen la comida
- **Calentamiento insuficiente:** Seguir las instrucciones de los envases y recetas respecto al tiempo y la temperatura
- **Utilización de utensilios contaminados:** Mantener limpias las superficies; lavar los utensilios después de usarlos
- **Contaminación por contacto entre alimentos:** Guardar los alimentos por separado
- **Preparación con demasiada antelación:** Consumir inmediatamente después de la preparación, o recalentar

2. Artículos

A continuación presentamos una serie de artículos de carácter didáctico e informativo, con la finalidad de educar al consumidor en una alimentación sana y segura que garantice su salud.

2.1. Los aditivos alimentarios

Aunque se asocian a los tiempos modernos, los aditivos alimentarios llevan siglos utilizándose. La preservación de los alimentos es una vieja necesidad y durante mucho tiempo, la sal y el salitre se empleaban para mantener la carne fresca, y las verduras se conservaban en vinagre.

En la actualidad, los aditivos alimentarios se regulan de forma muy estricta y son sometidos a revisiones periódicas para comprobar su seguridad. Los que están permitidos se clasifican en varias categorías según sus funciones. Cada uno de ellos tiene una nueva denominación y un nuevo número y, en Europa, la mayor parte cuentan con el prefijo "E".

Así, la serie 100 se refiere a colorantes, la serie 200 a conservantes, la serie 300 a antioxidantes y la serie 400 a emulsionantes, espesantes y gelificantes.

Las principales funciones de los aditivos alimentarios son:

- asegurar la seguridad y la salubridad;
- contribuir a la conservación;
- hacer posible la disponibilidad de alimentos fuera de temporada;
- aumentar o mantener el valor nutritivo;
- potenciar la aceptación del consumidor;
- facilitar la preparación del alimento.

2.2. Almacenar la comida en el frigorífico

El almacenamiento de los alimentos en el frigorífico es muy importante para que estos se mantengan en buen estado. El frío ayuda a conservar la comida fresca y retrasa la aparición de la mayoría de los microbios nocivos. Además, no modifica las características de los alimentos.

La temperatura no es la misma en toda la nevera. La temperatura ideal de un frigorífico es de 5°C en el estante del medio. El punto más frío del frigorífico es el estante de abajo (2°C), justo encima del cajón de las verduras. Aquí debemos situar la carne y el pescado frescos. De esta manera, evitamos también que goteen sobre el resto de los alimentos.

Coloque los huevos, productos lácteos, embutidos, sobras, pasteles y todos aquellos productos en que se especifique "Una vez abierto, consérvase en frío" en los estantes del medio (4-5°) y en el de arriba (8°C). Los cajones de abajo (hasta 10°C) están pensados para guardar verduras y frutas, que podrían estropearse a temperaturas inferiores. Los compartimentos o estantes de la puerta se encuentran en la parte menos fría del frigorífico (10-15°C) y están destinados a almacenar productos que sólo necesitan una ligera refrigeración, como las bebidas, la mostaza o la mantequilla.

No es aconsejable poner demasiada comida en el frigorífico. En verano, deberemos regular la temperatura del frigorífico a menos grados que en invierno. Asegúrese de que la puerta esté siempre bien cerrada. Abra las puertas únicamente cuando sea necesario y ciérrelas lo antes posible.

No meta en el frigorífico alimentos calientes, ya que provocarían una subida de la temperatura; déjelos un rato a temperatura ambiente para que se enfríen un poco (es conveniente meter las sobras en el frigorífico antes de que pasen dos horas desde que se hayan servido).

2.3. Comida sana fuera de casa

El verano es la época de los viajes y las vacaciones. También es la estación de la enfermedad del viajero, que puede confundirse fácilmente con una afección gastrointestinal vírica, pero que se contrae, en general, al ingerir comida o bebida en mal estado.

Para reducir el riesgo de que una intoxicación le estropee las vacaciones, basta con seguir unas simples pautas preventivas:

- Observe primero el estado general del establecimiento y el interior de los aseos.
- Los camareros deben tener un aspecto cuidado y la vajilla y los cubiertos deben estar limpios.
- Examine los mostradores donde se colocan el bufet y las ensaladas: la comida caliente debe exhalar vapor y la fría debe estar refrigerada, o rodeada de hielo.
- Si no está seguro de la calidad del agua local, beba únicamente café, té y bebidas embotelladas o enlatadas. Si el agua no es de fiar, tampoco lo son los cubitos de hielo ni los recipientes para beber, así que beba directamente de la botella o la lata.
- Trate de evitar los alimentos crudos y los elaborados con leche no pasteurizada.
- Coma sólo platos cocinados que todavía estén calientes y fruta que haya pelado usted mismo, ya que puede haberse lavado con agua contaminada.

2.4. Comer al aire libre con toda seguridad

Parrilladas: Si le gustan los chuletones de buey poco hechos, hágalos a 60°C y si los desea en su punto, por encima de los 70°C. Un ave entera ha de asarse a 82°C. El pescado está listo cuando se desmenuza fácilmente con el tenedor. Para eliminar todas las bacterias, las hamburguesas de buey han de cocinarse a 71°C y la carne de ave picada, a 74°C. Cuando haga una barbacoa le resultará muy útil un termómetro para la carne. Sirva la comida inmediatamente, bien caliente. Para evitar una posible contaminación, sirva los alimentos cocinados en un plato distinto del que los contenía crudos. Asegúrese asimismo de que los cubiertos y los paños que se empleen con la comida cruda y la cocinada sean distintos.

Picnics: Si se va de picnic, lleve únicamente la cantidad de alimento que vaya a consumir. Enfríe bien la comida preparada con antelación (como los bocadillos y las ensaladas) y después colóquela en una nevera portátil, rodeada de bolsas de hielo, de modo que se mantenga a 4°C. Recuerde: si la comida está a temperatura ambiente no se enfriará en una nevera de picnic, aunque añada bolsas de hielo. En cuanto llegue a destino, saque la comida del coche y sitúe la nevera en la sombra, ya que el calor es el mejor caldo de cultivo para las bacterias. Los alimentos guardados en la nevera se pueden consumir mientras el hielo no se haya derretido y éstos estén frescos al tacto. En cualquier caso, de existir alguna duda, tírelos. Probar la comida no le ayudará a saber si está en buenas condiciones.

2.5. El microondas

Pocas son las cocinas que no poseen hoy en día un horno de microondas. Puede calentar una taza de leche, cocinar un sabroso tentempié o descongelar el pollo que se servirá en la comida del domingo. El microondas, presente en casi todos los hogares europeos, es una tecnología relativamente novedosa.

Las microondas pertenecen a la gama del espectro electromagnético y su frecuencia se sitúa entre los rayos infrarrojos y las ondas de radio y televisión. Durante la Segunda Guerra Mundial, los científicos observaron que esas microondas podían usarse con otros fines, además de aplicarse a los sistemas de comunicación. Desde entonces, esa tecnología incipiente ha ido evolucionando, hasta transformarse en un electrodoméstico moderno de uso culinario.

La penetración de las microondas depende de la densidad del comestible. Por ejemplo, los alimentos como la carne picada o el puré de patatas se cuecen

mucho más rápido que una chuleta o las patatas enteras, que son mucho más densas. A menudo observarán que la comida cocinada en el microondas tiene unas zonas calientes y otras más frías; esto se debe a que la energía se difunde de forma desigual. Los microondas calientan la comida de afuera hacia adentro. Los productos pequeños se cocinan más rápido que los grandes.

En ciertos casos, los alimentos cocinados en el microondas conservan más vitaminas que los guisados de forma tradicional. Esto se debe a que, al utilizar el microondas más energía, la cocción requiere menos tiempo. Por su parte, los minerales no se destruyen con el procesado de la comida, aunque sí pueden perderse con el agua de la cocción o con el jugo que desprende la carne.

2.6. Alergias a los alimentos

Este tipo de alergia consiste en una reacción a un alimento o a alguno de sus componentes en la que interviene el sistema inmunológico del organismo. Cuando el sistema inmunológico reconoce un alérgeno en un alimento, produce anticuerpos para bloquear la difusión del agente externo. El cuerpo muestra simultáneamente una reacción física, que puede manifestarse en forma de inflamación de los labios, retortijones, vómitos y diarrea, erupciones cutáneas, sarpullidos o eccema, moqueo o trastornos respiratorios. Un síntoma más grave y menos frecuente es el choque anafiláctico, que puede resultar mortal y requiere atención médica inmediata.

La alergia alimentaria es poco frecuente, pero puede originarla cualquier tipo de alimento. El ILSI (Instituto Internacional de las Ciencias de la Vida) ha elaborado una lista, extraída de un proyecto de CODEX, de los alérgenos más comunes, ordenados en tres categorías: Alérgenos "graves": cacahuetes; Alérgenos "fuertes": cereales con gluten (avena, trigo, cebada, centeno), marisco (excepto los mejillones), huevos, pescado, soja, proteínas lácteas, frutos secos (almendras, avellanas, pistachos, nueces de pacana, piñones, castañas de brasil, anacardos, nueces de macadamia) y semillas de sésamo. Alérgenos "leves": alforfón, apio, frutas con hueso (albaricoques, cerezas, melocotones y ciruelas).

Cuando exista la sospecha de que se padece una alergia, se recomienda dejar de comer el alimento susceptible de provocarla hasta que se realice un examen médico para determinar las causas, ya que otros factores, como la mala

condición física, podrían producir síntomas similares. Si, en efecto, los síntomas derivan de una alergia, es necesario consultar a un alergólogo.

Todavía no se ha descubierto el tratamiento capaz de sanar de forma permanente las alergias a los alimentos. Si el diagnóstico es afirmativo sólo existe una solución eficaz, consistente en renunciar al alimento en cuestión. Debemos ser conscientes de que la eliminación radical de alimentos, sobre todo cuando se trata de alimentos básicos, requiere un seguimiento médico para evitar posibles desequilibrios dietéticos. Cuando se aplica a los niños, hay que prestar especial atención.

2.7. Frutas y verduras frescas y sanas

Para mantenerse sano, es importante seguir una dieta rica en frutas y verduras frescas. Sin embargo, los productos frescos a veces son el origen de intoxicaciones alimentarias.

Al consumir frutas y verduras crudas, se corre el riesgo de ingerir también cualquier residuo que haya quedado en ellas al estar en contacto con alguna superficie sucia o sustancia tóxica.

Para reducir el riesgo de intoxicación microbiana, aplique las siguientes medidas:

- Cuando haga la compra, procure seleccionar frutas y verduras de apariencia fresca y en buenas condiciones; evite las que huelan a rancio o las que estén podridas o tengan moho. Nunca compre verduras empaquetadas que tengan líquido en el interior del envoltorio.
- Compre únicamente lo que vaya a consumir. Algunas frutas y verduras, como las manzanas y las zanahorias, se conservan bien, pero la mayoría de estos alimentos deben consumirse en pocos días.
- Almacene de inmediato todos los productos en un refrigerador limpio y a baja temperatura (5°C). Los plátanos, tomates u otras frutas que no estén suficientemente maduras pueden dejarse a temperatura ambiente.
- Tire cualquier producto que haya guardado durante demasiado tiempo, o que huela mal o parezca rancio.
- Lave tanto la fruta como la verdura bajo un chorro abundante de agua limpia antes de consumirla. Retire la piel o la cáscara y las hojas exteriores. Si va a comer también la piel, frote bien la superficie.

- Lave el alimento justo antes de consumirlo, no cuando vaya a guardarlo. Lávese bien las manos antes de tocarlo. Si ha manipulado antes carne cruda, asegúrese de que la superficie y los utensilios que ha utilizado y sus manos estén limpios antes de ponerlos en contacto con cualquier producto fresco (o cualquier otro alimento).
- Cubra cuidadosamente los recipientes que contengan fruta o verdura cortadas. Guarde la macedonia de frutas o cualquier alimento cortado en el refrigerador hasta el momento de servirlo. Deseche cualquiera de esos alimentos si han estado fuera de la nevera durante más de cuatro horas.