



¿Cómo evitar las toxiinfecciones alimentarias en el hogar?



¿Cómo evitar las toxiinfecciones alimentarias en el hogar?



RECUERDE

Acudir inmediatamente a un centro sanitario o consultar con su médico.

No automedicarse.

Ante la sospecha de una enfermedad relacionada con el consumo de un alimento, se contactará con las OMIC (servicios de sanidad y consumo) o con el 010.

Más información en Líneamadrid:

010Líneamadrid

muni.madrid.es

PRÁCTICAS CORRECTAS EN LA COMPRA, PREPARACIÓN, ELABORACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN CASA

¿Qué es una toxiinfección alimentaria?

- Las **toxiinfecciones alimentarias**, generalmente, son enfermedades producidas por la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos patógenos o sus toxinas. Es posible que su aspecto, olor y sabor sean normales.
- Suelen producir trastornos gastrointestinales, tales como dolor abdominal, diarreas, náuseas y vómitos, a veces acompañados de fiebre.

- Los alimentos más propensos o de alto riesgo son: carnes, aves, huevos, marisco, arroz cocinado, productos lácteos, platos con pasta cocinada, ensaladas de consumo en crudo, sobre todo si entre sus ingredientes se encuentran salsas, cremas y natas.



DURANTE LA COMPRA

- Comprar los alimentos en los cauces comerciales autorizados, sujetos a control sanitario periódico.
- No comprar alimentos en mal estado, caducados o con envases deteriorados.
- Los alimentos refrigerados, congelados y los platos preparados calientes se adquirirán al final de la compra y durante su transporte se mantendrán separados.



EN CASA

EVITAR CONTAMINACIONES CRUZADAS EN LA PREPARACIÓN

- Extremar la limpieza y desinfección de la cocina, especialmente de las superficies donde se manipulen alimentos, así como bayetas, utensilios.
- Mantener una correcta higiene personal.
- Las manos se lavarán con agua caliente y jabón, siempre antes de preparar un alimento o después de utilizar el servicio higiénico, haber tenido contacto con materiales sucios o alimentos crudos.
- No utilizar las mismas superficies, equipos y utillaje para manipular alimentos crudos y cocinados.
- Retirar de la cocina los embalajes (cartones, cajas de vegetales) y los productos de limpieza.
- Las frutas y verduras que vayan a consumirse en crudo se lavarán y desinfectarán (sumergiéndolas en agua con unas gotas de lejía de uso alimentario) y se aclararán con abundante agua potable. Impedir el acceso de animales a la cocina.

PRÁCTICAS CORRECTAS DE ELABORACIÓN

- Elaborar los alimentos con la menor antelación posible a su consumo.
- Los alimentos que deban descongelarse antes de su preparación culinaria, se someterán a tratamiento por calor (horno de convección o microondas) o se colocarán en la parte inferior del frigorífico.



- La carne y el pescado se descongelarán completamente antes de su cocinado, para permitir la difusión del calor en su interior.
- Mantener los alimentos descongelados en el frigorífico hasta su cocinado.
- Las verduras y platos congelados se cocinarán siguiendo las instrucciones del fabricante.
- No recongelar alimentos.
- Utilizar salsas y cremas industriales, evitar elaborar salsas caseras con huevo crudo.
- Cocinar y recalentar los alimentos de manera que en toda su masa, se alcance una temperatura superior a +70°C.

PRÁCTICAS CORRECTAS DE CONSERVACIÓN

- Mantener los alimentos refrigerados y/o congelados a las temperaturas adecuadas.
- Revisar las fechas de caducidad o de consumo preferente.
- Consumir los alimentos elaborados lo antes posible, en caso contrario, se guardarán en refrigeración.
- Se conservarán los alimentos en envases limpios y adecuados, separando los crudos de los cocinados.
- No guardar alimentos dentro de latas abiertas en el frigorífico.



¿Cómo prevenir una toxiinfección alimentaria en el hogar?

- 1 Evitar la contaminación del alimento por los gérmenes
- 2 Impedir la multiplicación de los gérmenes
- 3 Destruir los gérmenes que se encuentren en nuestro alimento