

DÍA MUNDIAL DE LA INOCUIDAD



Proclamado oficialmente por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el año 2019, designando a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y a la Organización Mundial de la Salud (OMS) como los organismos encargados de la inocuidad alimentaria.

El Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos se celebra el 7 de junio de cada año y tiene como objetivo llamar la atención y motivar acciones para ayudar a prevenir, detectar y gestionar los riesgos transmitidos por los alimentos, contribuyendo a la seguridad alimentaria, la salud humana, la prosperidad económica, la agricultura, el acceso al mercado y el desarrollo sostenible.

Este día internacional es una oportunidad para fortalecer esfuerzos a favor de la inocuidad de los alimentos y reducir la incidencia de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA). Los alimentos inocuos contribuyen a una vida, a una economía y un futuro saludables.

¿Qué es la inocuidad?



Es el conjunto de condiciones y medidas necesarias para asegurar que los alimentos no representen riesgo para la salud. La inocuidad se debe garantizar durante toda la cadena alimentaria y, por ende, durante todas las etapas de operación del Programa de Alimentación Escolar (PAE).

¿Por qué es tan importante la inocuidad en los alimentos?



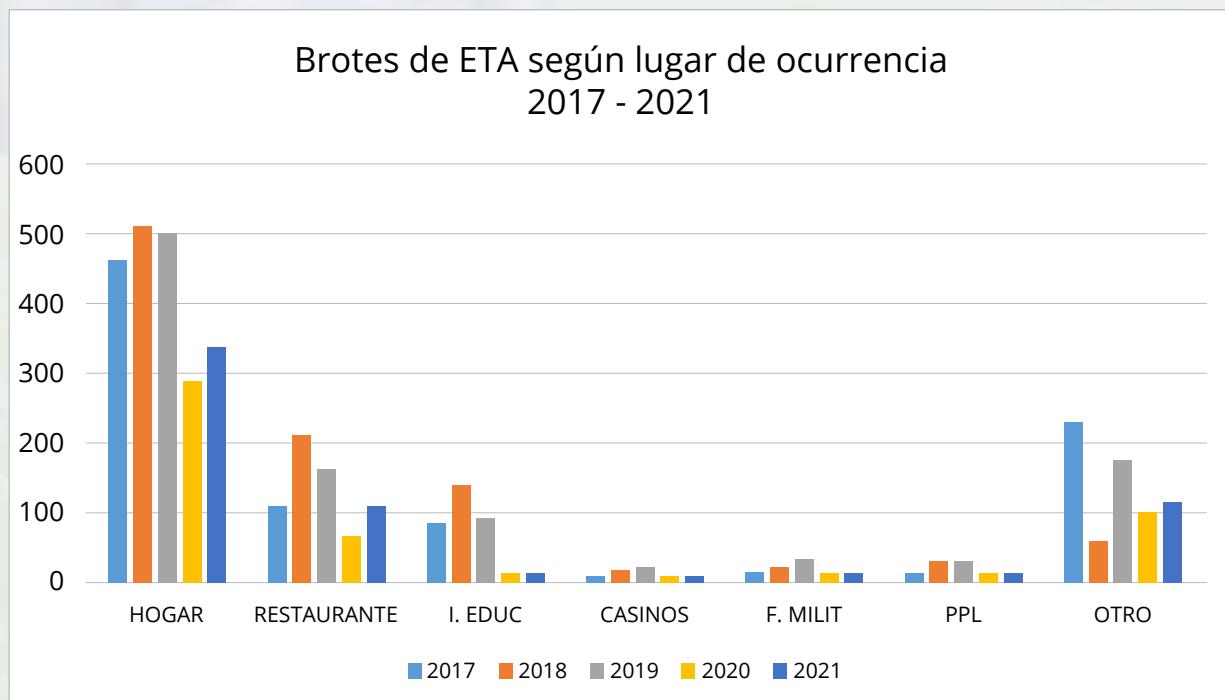
La insalubridad de los alimentos ha representado un problema de salud para el ser humano desde los albores de la historia y muchos de los problemas actuales en esta materia no son nuevos. Aunque los gobiernos de todo el mundo se están esforzando por aumentar la inocuidad del suministro de alimentos, la existencia de enfermedades de transmisión alimentaria sigue siendo un problema de salud significativo tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

Según el Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos de la OMS, se calcula que cada año mueren 1,8 millones de personas como consecuencia de enfermedades diarreicas, cuya causa puede atribuirse, en la mayoría de los casos, a la ingesta de agua o alimentos contaminados. Una preparación adecuada de los alimentos puede prevenir la mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria.

Las ETA, un indicador de inocuidad en el PAE



Es importante precisar que, si bien algunos de estos eventos se pueden presentar en el marco de la ejecución del Programa de Alimentación Escolar debido a los grandes volúmenes de entrega de alimentos y materias primas y a la alta complejidad logística en su transporte y manipulación a nivel nacional, en Colombia el lugar donde más se presentan este tipo de eventos es en los hogares, como se muestra en la siguiente gráfica:



Fuente: Notificación ETA INS

¿Cómo garantizar la inocuidad de un alimento?



Todos somos responsables de la inocuidad de los alimentos. Desde los actores que intervienen en el PAE y en cada uno de nuestros hogares se puede contribuir a la prevención de estas enfermedades mediante la adopción de prácticas seguras de manipulación de alimentos, para lo cual la OMS ha formulado las cinco claves de la inocuidad de los alimentos que facilitan la adopción y concientización de dichas prácticas.

1. Mantenga la Limpieza:

- ✖ Lávese las manos antes y durante preparación de alimentos.
- ✖ Lávese las manos después de ir al baño.
- ✖ Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- ✖ Proteja los alimentos de insectos u otros animales.

Aunque la mayoría de los microorganismos no provoca enfermedades, los microorganismos peligrosos están presentes ampliamente en el suelo, el agua, los animales y las personas (ubicuidad). Estos microorganismos se encuentran en las manos, los paños de limpieza y los utensilios, especialmente las tablas de cortar, y el menor contacto puede conllevar su transferencia a los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria.

Solo porque algo parezca limpio no significa que lo esté. Son necesarias más de 2.500 millones de bacterias para enturbiar 250 ml de agua; sin embargo, en algunos casos, son suficientes de 15 a 20 bacterias patógenas para que alguien enferme.

Por lo anterior, es importante distinguir entre “limpiar” e “higienizar”. “Limpiar” es el proceso de remoción física de la suciedad y los restos de comida. “Higienizar” consiste en desinfectar o matar los gérmenes.

2. Separe Alimentos Crudos y Cocinados:

- ✖ Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- ✖ Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos.
- ✖ Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.

- ✖ Al hacer la compra mantenga separados la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- ✖ En el refrigerador guarde la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos debajo de los alimentos cocinados o listos para el consumo para evitar la contaminación cruzada.
- ✖ Guarde los alimentos en recipientes con tapas para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.
- ✖ Lave los platos que hayan estado en contacto con alimentos crudos. Utilice un plato limpio para los alimentos cocinados.

Los alimentos crudos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave y el pescado y sus jugos, pueden contener microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de estos.

La separación debe realizarse no solo al cocinar, sino también en todas las fases de la preparación de los alimentos, incluidos los procesos del sacrificio. Los líquidos utilizados para marinar la carne cruda no se deberían verter sobre la carne cuando esta esté cocinada y lista para el consumo.

3. Cocine Completamente los Alimentos:

- ✖ Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
- ✖ Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de un termómetro.
- ✖ Recaliente completamente los alimentos cocinados.

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo.

Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los redondos de carne asada, los trozos grandes de carne y las aves enteras.

Los hornos microondas pueden cocinar el alimento de forma desigual y dejar partes frías donde las bacterias peligrosas pueden sobrevivir. Asegúrese de que los alimentos cocinados en el microondas han alcanzado una temperatura segura de forma uniforme. Adicionalmente, algunos envases de plástico liberan sustancias químicas tóxicas cuando se calientan, por lo que no deberían utilizarse para calentar alimentos en el microondas.

El centro de un trozo intacto de carne suele estar libre de gérmenes. La mayoría de las bacterias se encuentran en la superficie. La ingesta de piezas intactas de carne (como el rosbif) cuyo centro esté rojo no suele ser peligroso. Sin embargo, en la carne picada, los redondos de carne asada o la carne de ave, las bacterias pueden encontrarse tanto en el exterior como en el interior.

La cocción a temperaturas más bajas puede matar los microorganismos de ciertos alimentos. A temperaturas más bajas se precisa más tiempo de cocción. Recaliente los alimentos cocinados hasta que estén completamente calientes.

4. Mantenga los Alimentos a Temperaturas Seguras:

- ✖ No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- ✖ Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C).
- ✖ Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir.
- ✖ No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
- ✖ No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C, el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer por debajo de los 5°C.

Los hornos microondas se pueden utilizar para descongelar alimentos, pero pueden dejar partes calientes en donde los microorganismos pueden crecer. Los alimentos descongelados en el microondas deberían cocinarse inmediatamente.

La zona de peligro es el intervalo de temperaturas que va desde los 5°C hasta los 60°C, en el cual los microorganismos se multiplican con gran rapidez.

La refrigeración ralentiza el crecimiento bacteriano. No obstante, incluso cuando los alimentos se conservan en el refrigerador o en el congelador, los microorganismos pueden crecer.

Los microorganismos no pueden multiplicarse a temperaturas demasiado calientes o demasiado frías. El enfriamiento o la congelación de los alimentos no mata los microorganismos, pero limita su crecimiento.

Normalmente, los microorganismos se multiplican con mayor rapidez a temperaturas más elevadas. Sin embargo, cuando se alcanzan los 50°C la mayoría de los microorganismos no se multiplica.

5. Use Agua y Materias Primas Seguras:

- ✖ Use agua segura o trátela para lo que lo requiera.
- ✖ Seleccione alimentos sanos y frescos.
- ✖ Elija alimentos procesados para su inocuidad como la leche pasteurizada
- ✖ Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
- ✖ No utilice alimentos caducados.

El agua sin tratar de ríos y canales contiene parásitos y patógenos que pueden causar diarrea, fiebre tifoidea o disentería. ¡El agua sin tratar de ríos y canales no es segura!

El agua de lluvia recogida en depósitos limpios es segura siempre que los depósitos estén protegidos de la contaminación de pájaros u otros animales.

Es necesario utilizar agua segura para:

- Lavar la fruta, la verdura y las hortalizas.
- Añadir a los alimentos.
- Preparar bebidas.
- Hacer hielo.
- Limpiar los utensilios de cocina y los cubiertos.
- Lavarse las manos.

Las materias primas, entre ellas el agua y el hielo, pueden estar contaminadas con microorganismos y productos químicos peligrosos. Se pueden formar sustancias químicas tóxicas en alimentos dañados y mohosos. El cuidado en la selección de las materias primas y la adopción de medidas simples como el lavado y el pelado pueden reducir el riesgo.

El hervido, la cloración y la filtración son medios importantes para desactivar los patógenos microbianos, pero no eliminan las sustancias químicas nocivas.

Recubrir los depósitos y otros receptáculos con mallas previene la reproducción de los mosquitos vectores del dengue.

Las bacterias pueden crecer en productos enlatados que no estén adecuadamente preparados.

Se ha comprobado que la fruta, la verdura y las hortalizas frescas son una fuente importante de patógenos y contaminantes químicos. Por tanto, es vital lavar todas las frutas, verduras y hortalizas con agua limpia y salubre antes de comerlas.

Corte y tire las partes estropeadas o magulladas de las frutas, las verduras y las hortalizas. Las bacterias pueden desarrollarse en esos sitios.

Compruebe la fecha de caducidad de los alimentos y tire los que hayan caducado.

Desde la Unidad de Alimentos para Aprender (UApA) nos unimos a esta celebración y hacemos un llamado a las 96 ETC para fortalecer las medidas que se toman para evitar situaciones que pongan en riesgo la calidad e inocuidad de los alimentos, así como el bienestar de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar PAE.

Bibliografía



Ministerio de Salud y protección Social. Dia Mundial de la Inocuidad. Tomado el 25 abril 2022 de URL disponible: https://mincitcomy.sharepoint.com/:f/g/personal/lherreno_mincit_gov_co/EIAHvM0WGYtBi_OQPniW5jMBGOzKKHvN5Lyw2EKboNppag?e=WlwUh9

Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. OMS Tomado el 25 abril 2022 de URL disponible: https://mincitcomy.sharepoint.com/:f/g/personal/lherreno_mincit_gov_co/EIAHvM0WGYtBi_OQPniW5jMBGOzKKHvN5Lyw2EKboNppag?e=WlwUh9