



Boletín Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas

Municipio de San José del Guaviare - Secretaría de Salud- Octubre de 2017



La alcaldía de San José del Guaviare, la Secretaría de Salud Municipal y la ESE Red de Servicios de I Nivel a través del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas promueven la alimentación sana y saludable informando y educando a la población en general y a los manipuladores de alimentos sobre las prácticas de inocuidad en los alimentos

Hábitos Higiénicos Saludables en el ciclo productivo de preparación y distribución de alimentos



Es decir que no contengan agentes físicos, químicos o biológicos en niveles o de naturaleza tal, que pongan en peligro su salud. De esta manera se concibe que la inocuidad como un atributo fundamental de la calidad.

En los últimos decenios, ha habido una sensibilización creciente acerca de la importancia de un enfoque multidisciplinario que abarque toda la cadena alimentaria, puesto que, muchos de los problemas de inocuidad de los alimentos tienen su origen en la producción primaria.

La inocuidad de los alimentos como un atributo fundamental de la calidad, se genera en la producción primaria es decir en la finca y se transfiere a otras fases de la cadena alimentaria como el procesamiento, el empaque, el transporte, la comercialización y aún la preparación del producto y su consumo.

La inocuidad de los alimentos puede definirse como el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de los alimentos para asegurar que, una vez ingeridos no representen un riesgo apreciable para la salud. No se puede prescindir de la inocuidad de un alimento al examinar la calidad, dado que la inocuidad es un aspecto de la calidad.

Todas las personas tienen derecho a que los alimentos que consumen sean inocuos.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos suponen una importante carga para la salud. Millones de personas enferman y muchas mueren por consumir alimentos insalubres. Los Estados Miembros de la ONU, seriamente preocupados, adoptaron en el año 2000 una resolución en la cual se reconoce el papel fundamental de la inocuidad alimentaria para la salud pública. (OMS)

Inocuidad de los Alimentos

La inocuidad de los alimentos puede definirse como el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de alimentos para asegurar que una vez ingeridos, no representen un riesgo para la salud.

En los últimos años se ha avanzado en la sensibilización acerca de la importancia de la inocuidad teniendo en cuenta toda la cadena alimentaria, puesto que se considera que algunos problemas pueden tener su origen en la producción primaria, es decir en la finca, y se transfiere a otras fases como el procesamiento, el empaque, el transporte, la comercialización y aún la preparación del producto y su consumo.

Para cumplir con un control integral de la inocuidad de los alimentos a lo largo de las cadenas productivas se ha denominado de manera genérica la expresión: de la granja y el mar a la mesa.

La inocuidad en dichas cadenas agroalimentarias, se considera una responsabilidad conjunta del Gobierno, la industria y los consumidores



5 PUNTOS IMPORTANTES PARA LA INOCUIDAD EN ALIMENTOS



Cinco claves para preservar la inocuidad de nuestros alimentos (tomado y adaptado OMS).

1. Lavarse las manos, cuándo y cómo?

- Procura lavarte con agua caliente y frotandote vigorosamente toda la mano.
- Antes y durante la preparación de alimentos.
- Después de usar el baño o hacer necesidades fisiológicas.
- Al llegar al hogar, a un restaurante o sitio para comer.
- Después de rascarte o de pasarte la mano por la cara, o si has estornudado o tosido.

2. Crudo y cocinado separado

- Use utensilios distintos y en lo posible áreas distintas en el mesón para la manipulación y preparación de alimentos crudos y cocinados/procesados.
- Almacene los alimentos en envases para evitar el contacto entre los alimentos crudos y preparados.
- Separe la carne cruda, pollos y pescados de la comida lista para comer o cocinada.

3. Cocine bien los alimentos

- Procure la utilización de un termómetro para alimentos.
- Recaliente los alimentos cocinados a fondo. Asegúrese que su interior alcanzó los 72°C

• Para la carne y el pollo, asegúrese que el jugo esté claro, no de color rosado.

• Las sopa y guisos cocínelos hasta que hiervan, de modo que se asegure que llegó a los 72°C.

4. Respete la temperatura y condiciones para preservar los alimentos:

- No garantizar la temperatura de conservación de los alimentos en refrigeración pone en riesgo las condiciones microbiológicas de los alimentos.
- No descongele el alimento congelado a temperatura ambiente.
- Alimentos calentados a menos de 60°C permiten el crecimiento bacteriano sin llegar a atenuar sus poblaciones, facilitando la contaminación de los mismos.
- No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas.

5. Use alimentos e insumos seguros:

- Use agua tratada e idealmente potable para el lavado y preparación de alimentos.
- Lave siempre frutas y verduras.
- Compruebe siempre la fecha de vencimiento, y no coma nunca un alimento más allá de su fecha de vencimiento.

Condiciones del personal que manipula alimentos

Estado de salud: Si se está enfermo de las vías respiratorias, del estómago o si se tienen heridas en las manos o infecciones en la piel lo más recomendado es evitar en ese tiempo la manipulación de alimentos.

Higiene personal: Dado que la prevención de la contaminación de los alimentos se fundamenta en la higiene del manipulador, es esencial practicar este buen hábito

El lavado de las manos siempre antes de TOCAR los alimentos y luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que éstas se hayan contaminado, debe ser considerada la clave de oro del manipulador.

El aporte de alimentos SANOS es fundamental, para evitar enfermarnos por su consumo, pero también para nutrarnos debidamente.