



# ¿Por qué es importante la **inocuidad** de los alimentos?

## Peligros asociados a los alimentos:

- **Biológicos:** Enfermedades transmitidas por los alimentos contaminados, causadas por bacterias, virus o parásitos. Es el peligro más común.
- **Químicos:** Sustancias o contaminantes químicos, que entran en el organismo a través de alimentos o agua contaminados.
- **Físicos:** Agentes físicos, como vidrios, piedras, astillas de huesos u otros objetos presentes en los alimentos que podrían causar daño al consumidor.

## Datos y cifras

- ▶ Los *alimentos no inocuos* que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades.
- ▶ Se estima que anualmente hay 600 millones de casos de enfermedades transmitidas por *alimentos no inocuos*.
- ▶ Cada año mueren aproximadamente 420.000 personas en el mundo por comer *alimentos contaminados*. De ellos, 125.000 son niños menores de 5 años.
- ▶ El impacto de los *alimentos no inocuos* cuesta a las economías de bajos y medianos ingresos alrededor de 95.000 millones de dólares en pérdida de productividad cada año.

Fuente:

- <https://www.un.org/es/observances/food-safety-day>
- <https://www.paho.org/>

## Cinco Claves para la inocuidad de los alimentos:

### 1. Mantén la limpieza

- Lávate las manos antes y durante preparación de alimentos.
- Lávate las manos después de ir al baño.
- Lava y desinfecta todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Protege los alimentos de insectos u otros animales.



### 2. Usa agua y materias primas seguras

- Usa agua potable o tratada para que sea segura.
- Selecciona alimentos seguros y frescos.
- Lava las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- Elige alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.



### 3. Separa los alimentos crudos y cocinados

- Usa utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado, u otros alimentos crudos.
- Conserva los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados.



### 4. Cocina completamente

- Cocina completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurar que alcanzan 70°C.
- Recalienta completamente la comida cocinada.



### 5. Mantén los alimentos a temperaturas seguras

- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigera lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C).
- Mantén la comida caliente (arriba de los 60°C).
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.

