



# **EL 101 DE LA HIGIENE, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**





# ¿SABÍAS QUE LA CALIDAD Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS DEPENDEN DE MUCHOS FACTORES COMO SU ALMACENAMIENTO?

Bueno, pues efectivamente el almacenamiento de los alimentos, al igual que su higiene y la temperatura, tienen un impacto significativo en su calidad y en la prevención de una intoxicación por falta de higiene en los alimentos. Aquí te explicamos de qué se trata.



De acuerdo a la Food and Agriculture Organization (FAO), la higiene alimentaria se puede definir como

**una disciplina,**

proceso o acción de carácter científico que ayuda a prevenir que los alimentos contengan sustancias que puedan perjudicar la salud de las personas.

**Esto se puede conseguir fácilmente,**

ya que manteniendo nuestros alimentos en las condiciones adecuadas, revisando las fechas de caducidad, almacenándolos de manera correcta y revisando de manera periódica:

**su olor, color, sabor, textura y forma,**

podemos lograr que todo lo que consumamos sea higiénico y así de esta forma,

consumiremos alimentos de alta calidad y buenos para nuestra salud.



# HIGIENE

El primer paso en la higiene de los alimentos, **es lavarse las manos siempre**

que se van a manipular estos.

Es importante que utilices jabón común y agua, evita utilizar jabones antibacteriales y utiliza la técnica correcta de lavado de manos, durante al menos 20 segundos.

Después del lavado, debemos procurar tener una **toalla de microfibra en la cocina para secarnos las manos exclusivamente.**

Otro paso importante, es el mantenimiento de **la limpieza del espacio.**

Se deben **lavar todos los utensilios de cocina**

como tablas de cortar, platos y utensilios.

De igual forma, las superficies de la cocina

**DEBEN LAVARSE CON AGUA CALIENTE Y JABÓN,**

especialmente si se van a utilizar alimentos crudos como carnes y pescados.

**Los paños y trapos de cocina**

deben lavarse con frecuencia en la lavadora, en un ciclo de lavado con agua caliente.



Recuerda también la importancia de lavar y desinfectar frutas y verduras. Si quieres conocer la técnica correcta de hacerlo, consulta nuestra ficha tip

**“¿Cómo lavar tus frutas y verduras?”**

en nuestra página, en la sección

<<Ficha tip vida diaria>>

# CONTAMINACIÓN CRUZADA

Este tipo de contaminación se produce **cuando se mezclan alimentos que están crudos con alimentos cocidos**. ES MUY PELIGROSO, ya que se pueden transferir microorganismos dañinos a nuestra comida preparada y lista para consumirse.

PARA EVITAR ESTO, DEBEMOS: SEPARAR LOS UTENSILIOS Y SUPERFICIES QUE UTILIZAMOS PARA CADA UNO DE ELLOS:

- Utilizar tablas de cortar para frutas, verduras u otros alimentos que no se cocinen y otra para los alimentos que necesitan cocerse, como es el caso de la carne y los mariscos.

- Colocar en platos distintos los alimentos crudos y cocidos.
- Utilizar cubiertos y palas distintos para estos alimentos.

- Lavar con agua caliente y jabón de manera inmediata las tablas de picar, platos y utensilios donde se hayan colocado alimentos crudos.

- Almacenar los alimentos crudos, como el pollo, en recipientes o bolsas de plástico selladas antiderrames, en una sección separada del refrigerador.

# TEMPERATURAS DE COCCIÓN

Esto es algo de suma importancia, no solo para que nuestros alimentos tengan un mejor sabor, sino para asegurar su higiene a la hora de consumirse.

**Para lograr esto, debemos medir la temperatura interna de los alimentos cuando estamos cocinando.**



**TABLA DE TEMPERATURA INTERIOR MÍNIMA SEGURA DE LOS ALIMENTOS**

ALIMENTO	TIPO	TEMPERATURA INTERNA
<b>Carne de res</b>	Filetes, asado y chuletas	63 °C
	Carne molida y salchichas	71 °C
<b>Carne de cerdo</b>	Filetes, asado y chuletas	63 °C
	Carne molida y salchichas	71 °C
<b>Aves</b>	Pollo y pavo	74 °C
<b>Huevo</b>	Crudo	Hasta que la yema y clara estén firmes
	Platillos con huevo (quiche, frittata, etc)	71 °C
<b>Jamón</b>	Crudo	63 °C
	Pre-cocido	74 °C
<b>Pescado</b>	Entero o filete	63 °C
<b>Mariscos</b>	Camarones, langosta, cangrejo y vieiras	Cocinar hasta que la carne se vea perlada o blanca y opaca.
	Almejas, ostras y mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción

**PARA OBTENER ESTÁ MEDICIÓN, SE PUEDE UTILIZAR UN TERMÓMETRO PARA COCINA.**



# DESCONGELACIÓN

## ¿PONERLOS EN AGUA HIRVIENDO?

## ¿SACARLOS DEL CONGELADOR UNA NOCHE ANTES?

Existen muchos tabúes acerca de cuál es la manera correcta para la descongelación de los alimentos. Este paso en la cocina es muy importante, ya que como se mencionó anteriormente, la temperatura de los alimentos es de suma importancia para comer de manera segura.

**La forma adecuada de descongelar los alimentos es la siguiente:**

- Mover los alimentos del congelador al refrigerador.
- El día anterior a su uso, colocarlos en una bandeja y meterlos al refrigerador. Al día siguiente sacarlos y cocinar o preparar de manera inmediata.
- Si es una porción grande de alimentos, esta debe pasarse al refrigerador con varios días de anticipación.

## A TRAVÉS DE LA COCCIÓN.

Si olvidamos descongelar los alimentos en el refrigerador un día anterior, estos **se pueden descongelar cocinándolos**. Aquí es muy importante monitorear la temperatura interna de los alimentos para saber cuando ya están completamente descongelados.

**En caso de urgencia:** descongelar utilizando el microondas. Éste método no es el más recomendable, pero sin duda es el más rápido. Aquí debemos de cortar el alimento en trozos pequeños e irlo volteando para que se haga de manera uniforme.



Recuerda que si quieres leer más sobre el almacenamiento e higiene de alimentos, puedes consultar nuestro artículo  
**“¿Estás almacenando los alimentos de forma segura?”**

en la sección:

[<CONOCE MÁS>>](#)

### Referencias

FAO. (2023). Inocuidad y calidad de los alimentos. Preguntas y respuestas sobre inocuidad alimentaria y calidad de los alimentos; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado de: <https://www.fao.org/food-safety/background/preguntas-y-respuestas-sobre-inocuidad-alimentaria/es/>

Espinosa, O. M. (2022). Cocina Mucho, Desperdicia Menos y Ahorra Más. Ediciones Larousse.