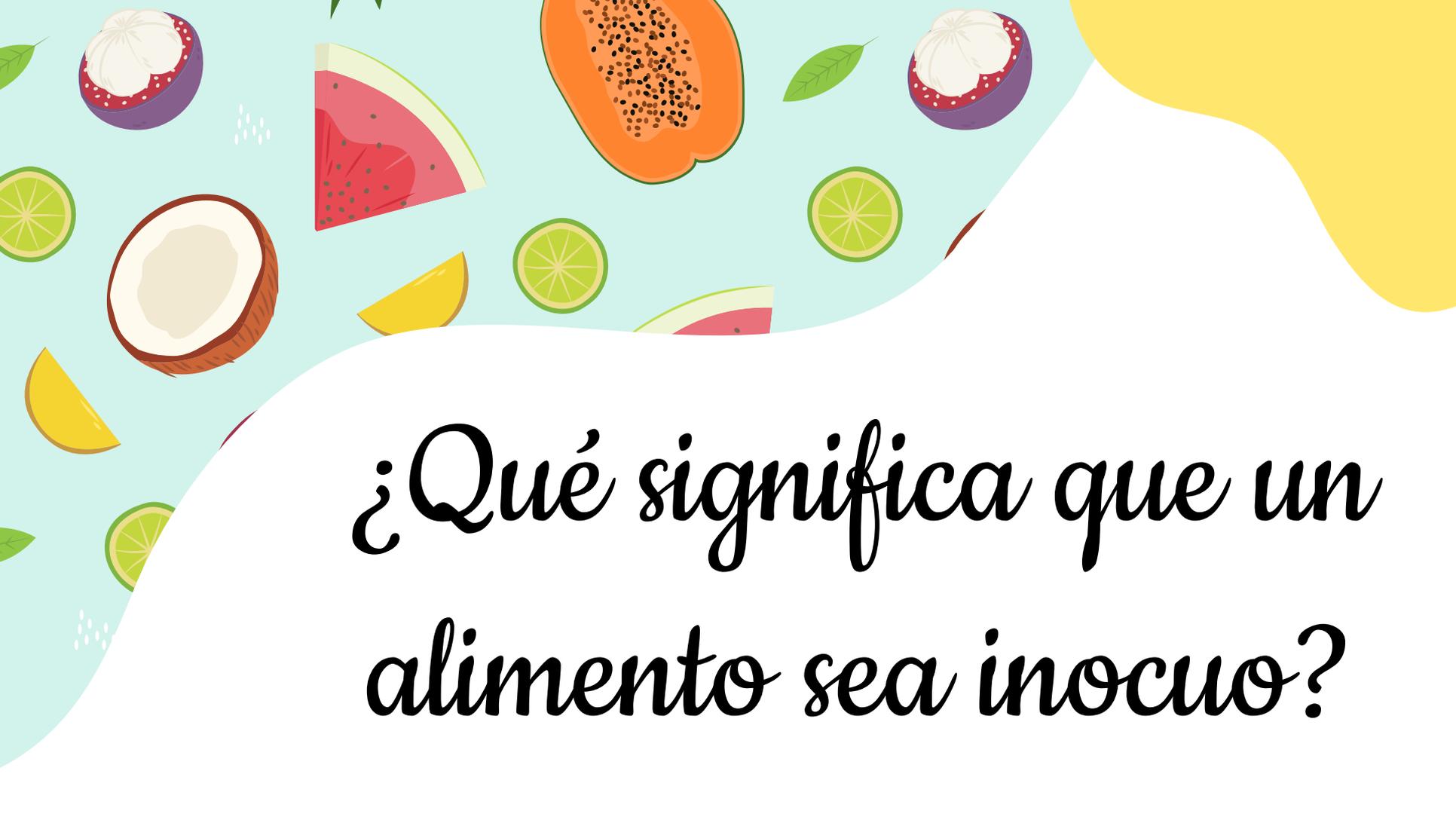




Inocuidad de los alimentos

* PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE *



¿Qué significa que un alimento sea inocuo?

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consume con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.





¿Qué medidas de higiene realizan para cuidar la inocuidad de tus alimentos?



Elección



*¿Cómo eligen las
frutas y verduras?*

Productos de origen vegetal



Apariencia

Fresca

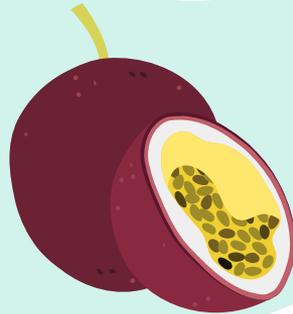
Olor

Característico



Con mohos,
coloración extraña,
magulladuras

Putrefacto





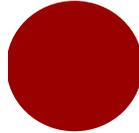
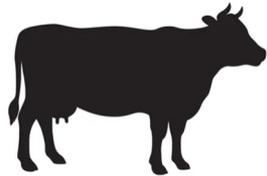
*¿Cómo eligen las
carnes rojas?*

Carne roja

Color

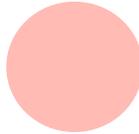
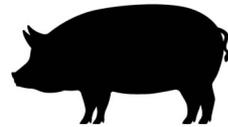
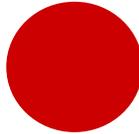
Textura

Olor



firme y elástica

característico



verdosa o café
oscuro, descolorida
en el tejido elástico

viscosa, pegajosa

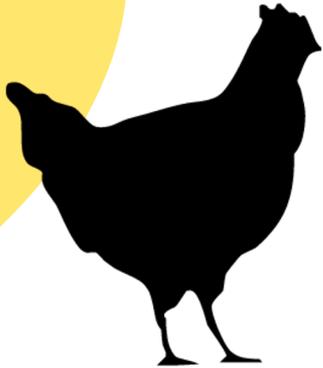
putrefacto, agrio





¿Cómo eligen el pollo?

Pollo



Color

característico

verdosa, amoratada
o con diferentes
coloraciones

Textura

firme

blanda y pegajosa
bajo las alas o la
piel

Olor

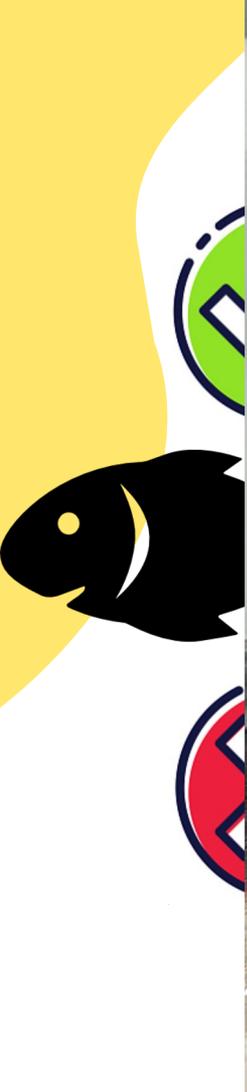
característico

putrefacto, rancio





*¿Cómo eligen el
pescado?*



olor

ico

strefacto o
al



Quesos

Color

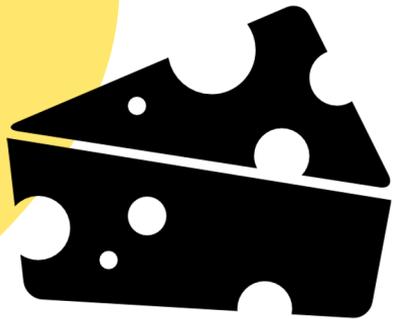
Textura

Olor



característico

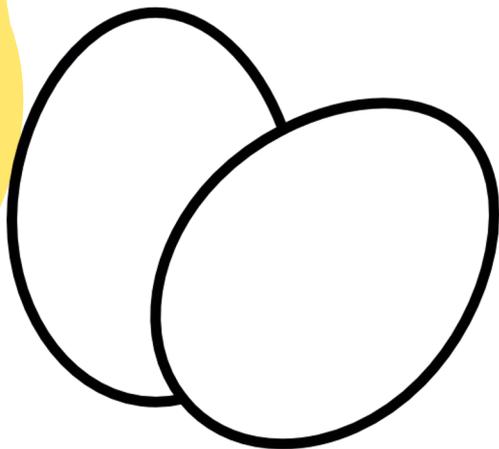
con manchas no propias del queso o partículas extrañas, o contaminado con hongos.





¿Cómo eligen el huevo?

Huevo



Limpios y con cascarón entero

La yema no se rompe fácilmente, la clara se adhiere a la yema perfectamente, y la clara tiene dos capas distintas.



Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre

La yema está aplastada y la clara aguada.

Se adhiere al cascarón





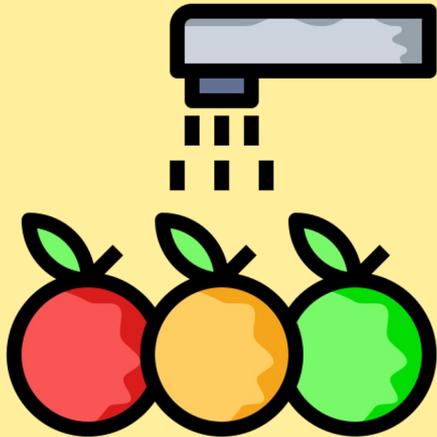
Preparación



¿Cuál es la diferencia
entre lavar y
desinfectar?

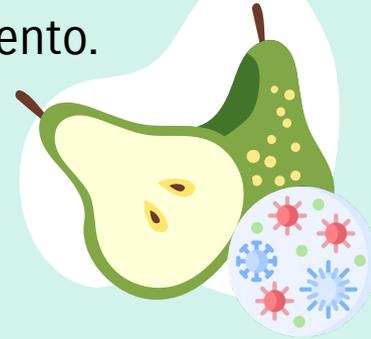
Lavar

Remover contaminantes presentes como restos de tierra, residuos de plaguicidas, recubrimiento (ceras) y otros restos del alimento.



Desinfectar

La reducción del número de microorganismos, por medio de agentes químicos, a un nivel que no comprometa la inocuidad o las características sensoriales del alimento.



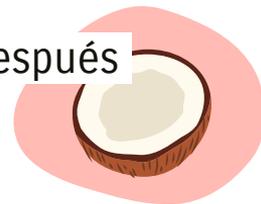


¿Cómo lavan las frutas
y verduras?

Lavado de frutas y verduras



Lavado de las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes y después de lavar productos frescos.



Si se producen daños o magulladuras, corte las áreas dañadas



Lave el alimento ANTES de pelarlo, para que la suciedad y las bacterias no se transfieran de la fruta o verdura al cuchillo.



Frote suavemente el producto mientras lo mantiene bajo agua corriente.

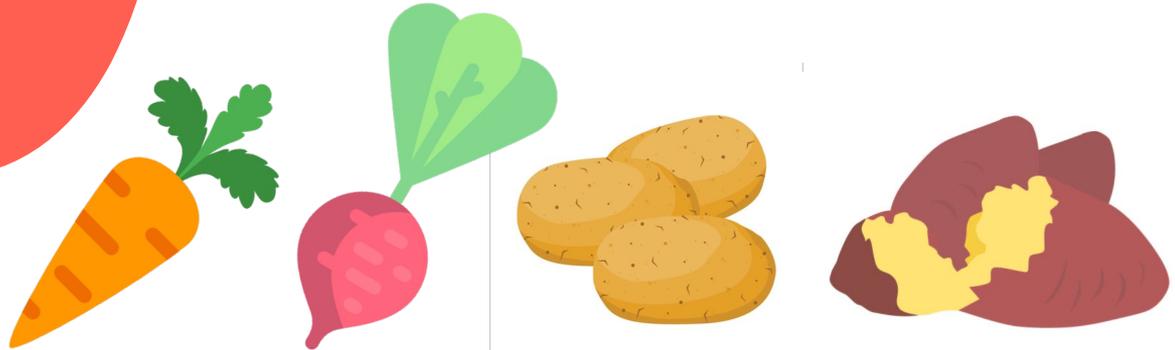




*Lavar a
profundidad
Frutas y verduras*

con mayor contacto a la tierra

* Con ayuda de un cepillo,
esponja



Lavar hoja por hoja



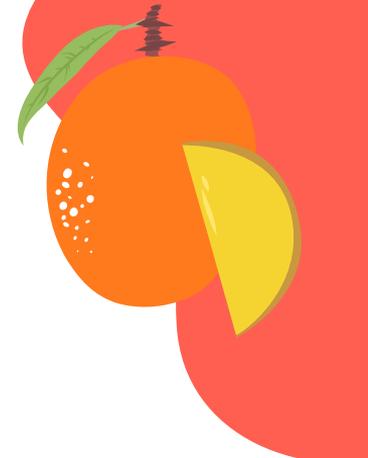
* hacer el lavado profundamente y hoja por hoja



* se recomienda eliminar las primeras hojas por que pueden ser las más contaminadas



Tallos



- * lavarlos cuidadosamente

- * no cortar el tallo para evitar que los microorganismos ingresen al interior del alimento





*¿Cómo desinfectan las
frutas y verduras?*