



Ilustre Colegio de Veterinarios
de la Región de Murcia



**ESTE VERANO,
ALIMENTOS SEGUROS**

Tú eres parte activa en la seguridad de los alimentos

Desde LA GRANJA HASTA LA MESA, todos los eslabones de la cadena implicados están controlados por veterinarios, con el fin de poner ante el consumidor alimentos sanos y seguros. No sólo velando por la salud de los animales, sino también realizando inspecciones en establecimientos donde se manipulan, elaboran, transforman, almacenan y comercializan los alimentos.

Durante el verano, las altas temperaturas, que facilitan la proliferación de bacterias, así como el mayor número de concentraciones de personas, celebraciones con comidas y venta de alimentos en establecimientos no permanentes, aumentan el riesgo de presentación de episodios de enfermedades de transmisión alimentaria, por lo que los controles han de ser más rigurosos.

Pero no es suficiente con la labor de los inspectores, por lo que **es conveniente que los consumidores se comprometan con la calidad de los alimentos que va a consumir** y que participen activamente en extremar más, si cabe, las siguientes MEDIDAS DE PRECAUCIÓN:



COMPRA DE ALIMENTOS

- Cuando compre alimentos, asegúrese de que sea en **establecimientos comerciales legalizados y de confianza**, ya que estarán sometidos a controles oficiales sanitarios por las Administraciones Públicas.
- Preste **atención al etiquetado**: compre siempre alimentos que lleven etiqueta, escrita en español, legible y con información completa: identificación del operador, lote, fecha de consumo, ingredientes, alérgenos en su caso, etc. **Por no llevar etiqueta, no es más sano, ni más natural, sino menos seguro.**
- Para **no romper la cadena de frío**, los últimos alimentos que compre que sean los perecederos que necesiten refrigeración o congelación para conservarse, para los que tiene que utilizar bolsas térmicas para su transporte hasta casa.

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Almacene los alimentos en el frigorífico, respetando las temperaturas que requiere cada tipo de alimento: los más perecederos, como pescado y carnes, deben estar en la parte más fría del frigorífico (a Tª inferior a 5°C).

- No conserve los productos frescos y crudos más de dos o tres días y, si tienen fecha de consumo preferente, no superar esa fecha.

- No almacene productos crudos de origen animal junto a los de origen vegetal (consérvelos en envases o en estantes del frigorífico distintas), ni productos crudos con productos cocinados.

- Los alimentos que contengan huevo no cocinado (salsas, mayonesas, alioli, etc.), deben guardarse de inmediato en el frigorífico, y no más de 24 horas, porque tienen un elevado riesgo.

- En los alimentos congelados, debe respetarse su fecha de consumo preferente, y mantenerse como máximo a -18°C. Para utilizar estos alimentos, no descongele a Tª ambiente; lo ideal es en el mismo frigorífico, aunque se tarde algo más, o, en todo caso, en microondas.



PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Lávese correctamente las manos antes de preparar los alimentos.

- Verifique que los alimentos están en buen estado antes de consumirlos.

- Durante la preparación y el cocinado, procurar que no entren en contacto alimentos poco elaborados y más limpios, que se puedan contaminar (como carne, albóndigas, o pescado crudo), con otros alimentos ya elaborados, o envases o útiles más sucios.

- En cuanto los alimentos cocinados alcancen la temperatura adecuada, introdúzcalos en el frigorífico, bien protegidos por envases herméticos y limpios.

- En general, respecto a los alimentos más perecederos, procurar que transcurra el menor tiempo posible entre la preparación y su consumo, y, a ser posible, dentro del frigorífico.





CONSUMO DE LOS ALIMENTOS

- Antes de consumir frutas y verduras, sobre todo crudas, lavarlas muy bien, y si es posible, higienizarlas por ejemplo con unas gotas de lejía de uso alimentario.
- No consuma alimentos crudos que no han sido conservados a la temperatura adecuada antes de su consumo.
- Cuando acuda a establecimientos de comidas preparadas, bares o restaurantes, es importante que se observen buenas prácticas higiénicas del personal y en la manera de disponer los alimentos al público, sobre todo que se encuentren bien protegidos de la contaminación ambiental (polvo, toses, etc.), con adecuadas vitrinas expositoras, y con la Tª suficientemente baja en el caso de los alimentos que requieren frío en su conservación.



www.veterinariosmurcia.es



Región de Murcia

Consejería de Salud



Ilustre Colegio de Veterinarios
de la Región de Murcia



Región de Murcia

Consejería de Agua,
Agricultura, Ganadería y Pesca