

Alimentación y hábitos saludables

Higiene Alimentaria

El conjunto de medidas encaminadas a garantizar que los alimentos se consuman en buen estado y que no sean causa de enfermedad, se denomina **Higiene Alimentaria**.

Los alimentos pueden ser causa de enfermedad:

- Porque contengan elementos tóxicos o venenosos (algunas setas por ejemplo).
- Porque durante la producción o elaboración se han contaminado con sustancias tóxicas, como por ejemplo los vegetales tratados con pesticidas.
- Porque existan gérmenes o parásitos, como puedan ser carnes de animales infectados o vegetales regados con aguas fecales.
- Porque se han contaminado con gérmenes externos durante las etapas anteriores a su consumo final, como pueda ser el caso de manipulaciones incorrectas o mala conservación.

Las enfermedades ocasionadas por el consumo de alimentos contaminados reciben la denominación de toxiinfecciones alimentarias, siendo la salmonelosis una de las más frecuentes, caracterizada por fiebre, vómitos, dolor abdominal, diarrea.

Las autoridades sanitarias se encargan de prevenir y vigilar para que estas alteraciones no se produzcan, pero los consumidores tienen un papel importante en la prevención de las mismas.

Los alimentos deben estar correctamente tratados y conservados en los establecimientos de venta

- Siempre elegiremos vendedores que ejerzan su actividad de modo legal y autorizado.
- Tendremos en cuenta el estado de limpieza de los locales, el aspecto higiénico del personal y la forma en que manipulan los alimentos.
- Cuando los productos ya estén troceados, fraccionados, vigilaremos que no presenten signos de alteración, que nos indicarían que han sido preparados con demasiada antelación y siempre que sea posible solicitaremos que los manipulen en nuestra presencia (carne picada, embutidos loncheados...).
- Es muy importante comprobar siempre el estado de los envases, rechazando los que presenten alteraciones (roturas, abombamiento, latas oxidadas...).
- La información del etiquetado debe ser clara, prestando especial atención a las fechas de caducidad, consumo o envasado. **Nunca adquiriremos productos caducados.**

Cuando envasen los alimentos en nuestra presencia podemos pedir al vendedor toda la información que consideremos necesaria sobre los productos (origen, composición, forma de conservación...).

Siga las siguientes recomendaciones

- Los alimentos frescos o los ya preparados, denominados perecederos, siempre necesitan del frío para su conservación, así como las semiconservas.
- Los alimentos no perecederos se mantendrán en lugares secos y frescos, alejados de posibles fuentes de calor, y aunque estén envasados nunca en contacto directo con el suelo.

- ❑ Todos los alimentos no envasados deben estar protegidos en vitrinas o expositores especialmente preparados para evitar su contaminación.
- ❑ Ningún alimento debe presentar signos de suciedad o alteración.
- ❑ Nos fijaremos en las características de frescura de los alimentos (olor, color...). Con especial referencia al pescado y mariscos frescos.
- ❑ Los alimentos congelados deben estar perfectamente conservados, y procuraremos adquirirlos al final de la compra.

Siempre que no estemos de acuerdo con la presentación, aspecto o manipulación de los alimentos debemos hacerlo saber a los vendedores, a los responsables de los establecimientos o a las autoridades de salud y consumo