

Almacenamiento y Temperatura de los Alimentos

Marilourdes de Torres Aured



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

Proyecto **VIP** (**V**ideos de **I**nformación a **P**acientes)

- Coordinadora del Comité Científico -

Marilourdes de Torres Aured

- Autora del audio -

Cristina Miguel Atanes

- Coordinadora del Proyecto -

Mercedes López-Pardo Martínez

- Presidenta de AdENyD -

Carmen Martín Salinas



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

HIGIENE Y SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS EN TIEMPOS DEL COVID-19

En tiempos del COVID-19, las medidas de higiene y seguridad siguen siendo las de obligado cumplimiento pero ahora añadimos un control más exhaustivo.

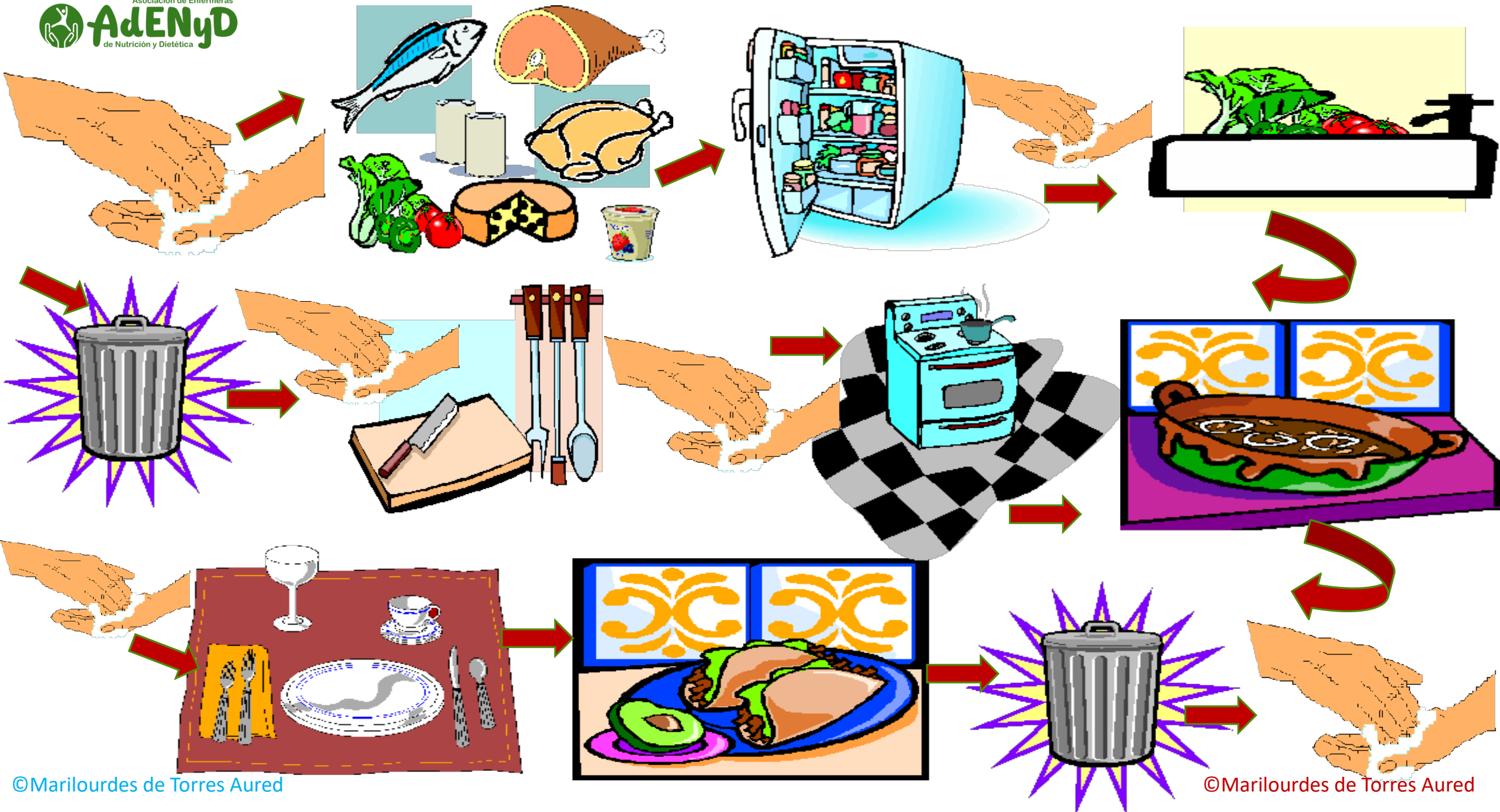
La manera de almacenar, cocinar y sobretodo cómo transportar los alimentos al domicilio, tiene un efecto preventivo contra este virus u otros similares.

Las normas de actuación sobre la higiene con los alimentos y con todos sus procesos culinarios son los mismos en todas las circunstancias.

Durante la pandemia añadimos más control sobre el manejo de las bolsas de la compra al llegar a casa y al tirar los restos a los cubos de basura reciclable.

En la situación de epidemia por este virus, rociamos las bolsas con lejía antes de tirarlas

Aislamos los restos de alimentos, los introducimos en una bolsa aparte antes de tirarlos en la bolsa de basura general.



Higiene y control de los puntos críticos



Puntos Críticos



HIGIENE → en el aseo personal diario; en la manipulación; en los utensilios de cocinar; en los utensilios para comer; en los lugares de almacenamiento;



ALMACENAMIENTO → Despensa/armarios; frigorífico; congelador.



TEMPERATURA → Mantenimiento en frío o en calor; durante el cocinado; ...



LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN → Carnes, pescados, hortalizas, huevos, lácteos,frutas.



COCINADO Y CONSERVACIÓN → Carnes, pescados, hortalizas crudas o cocidas, huevos,

Limpieza y
desinfección de
equipos y
utensilios



Armarios, vitrinas y neveras

- Es fundamental que permanezcan limpios por dentro y por fuera.
- Si se derrama líquido hay que limpiar inmediatamente y secar la zona.
- Si ha salpicado a algún utensilio, deberá fregarse para que no queden restos contaminantes.



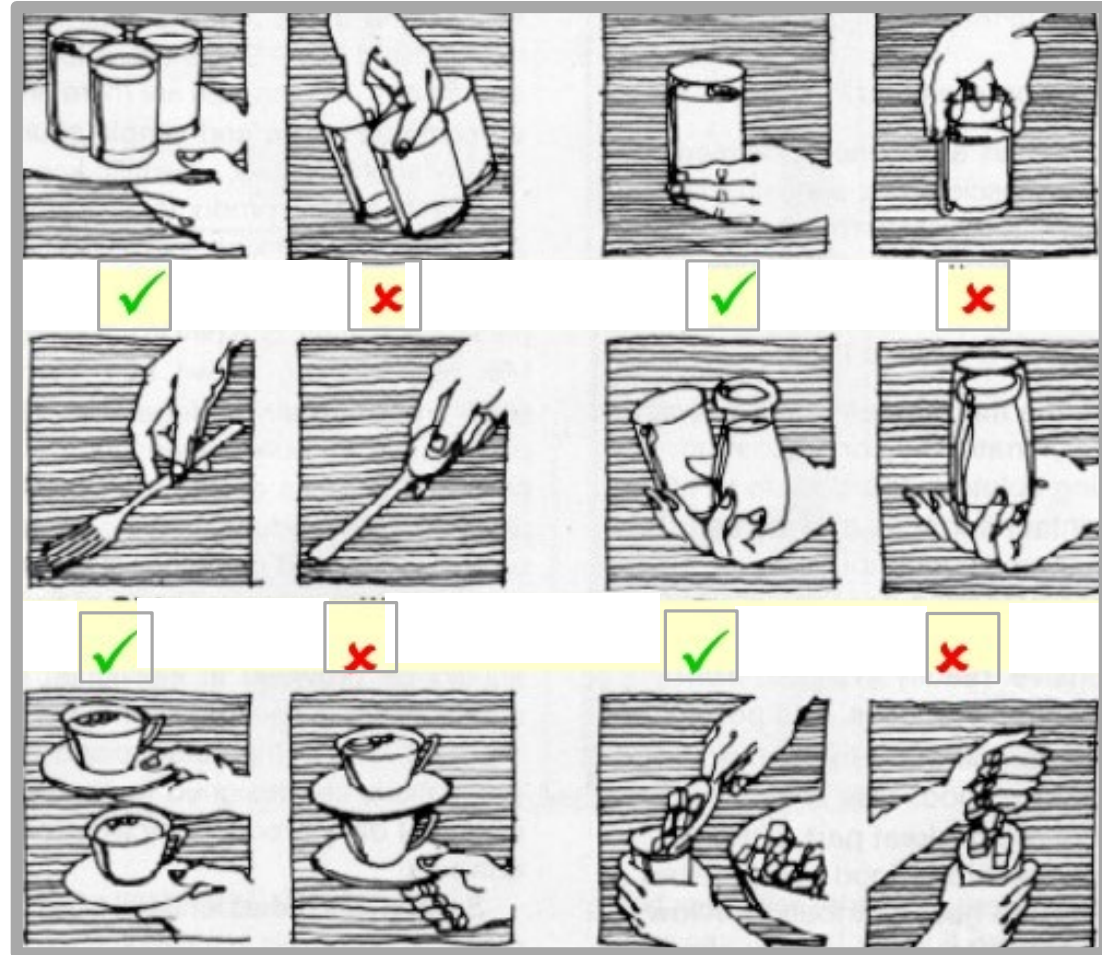
Utensilios de Cocina y Mesa (1)

- Deben fregarse con agua y jabón adecuado y dejar bien aclarados,
- No tocar con los dedos las zonas que entrarán en contacto con la boca del consumidor, como son los bordes de los vasos y tazas.
- Los cubiertos se cogerán por los mangos.



→ Para probar la comida, se debe usar una cuchara de mesa que se lavará inmediatamente después de usarla.

Utensilios de Cocina y Mesa (esquema)



Almacenamiento de alimentos (1)

- Los alimentos deben guardarse conforme a su categoría
 - _no perecederos en la despensa;
 - _frescos y refrigerados en el frigorífico;
 - _congelados en el congelador;
- Todo ello siguiendo, si las hay, las instrucciones indicadas en los envases.



Almacenamiento de alimentos (2)



- En la despensa, poner los alimentos en estantes separados del suelo.
- Evitar la humedad y el calor.
- En el frigorífico, proteger los alimentos con papel de aluminio o plástico alimentario, o usar recipientes, para evitar que se oxiden o se resequen.
- En el congelador, adaptar el tiempo de conservación a la capacidad de frío del mismo.



Conservación y limpieza en la cocina (1)



- Las bolsas de la compra nunca colocarlas en la encimera, siempre en el suelo.
- Higienizar la bolsa con dilución de lejía y secarla bien en el exterior. Si es de tela debe lavarse como cualquier otra prenda, pero aparte del resto.
- Limpieza de las superficies con una dilución de lejía al 0,2 % (o 2cc/1000cc de agua)
- Utilizar el mismo estropajo para vajillas y menaje,
- Utilizar estropajo diferente para, cocina, encimera y exteriores de armarios o neveras y congeladores, aplicando buena cantidad de jabón. Dejar reposar un momento, aclarar con bayeta al efecto y secar con otra para que no quede húmedo.





Conservación y limpieza en la cocina (2)



- Limpiar las manchas del interior de la nevera porque son foco de infección y transmisión.
- Limpieza de los envases (plástico, vidrio, latas, brick, cartón, papel satinado,...) de los productos con dilución de lejía, antes de almacenar y/o antes de tirarlos a los cubos de casa, para llevar a los contenedores de reciclaje.
- No esperar a que estropajos y bayetas estén deteriorados para recambiarlos.
- Limpieza de manos siempre que es necesario, pero con abundante jabón de vajillas
- Limpieza de las vajillas, cubiertos y menaje con agua caliente y jabón, o en lavavajillas.

(ZPT)

Temperaturas de cocinado (1)



- -Entre los 4° y 60° es la llamada zona de peligro de temperatura (ZPT) en esta zona se encuentran los alimentos cuando los dejamos a temperatura ambiente.
- -Por encima y por debajo, los microorganismos no sobreviven. Lo importante de la ZPT es conocer que la proliferación bacteriana tiene una progresión geométrica, con lo que la contaminación, de darse, es muy rápida
- -Hay que cocinar los alimentos hasta que llegue al centro del producto sabiendo que:
 - >carne de cerdo necesita 68°,
 - >aves y resto de carnes 74°.
- El resto de alimentos como verduras o legumbres, 63°



(ZPT)

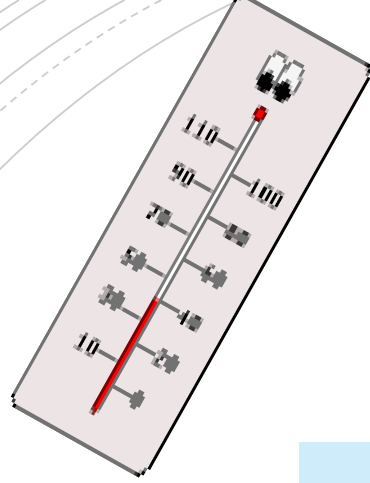
Temperaturas de cocinado (2)

- Hay que respetar estas cocciones por lo que no conviene poner demasiada cantidad en el recipiente porque la cocción no llega al corazón del producto.
- Una vez cocinados, los alimentos no deben tocarse con las manos directamente.
- Si un plato ya cocinado, debe enfriarse a temperatura ambiente, porque se precise poco tiempo para conseguir un templado, nunca se hará con el recipiente abierto sino cubierto



(ZPT)

Temperaturas de conservación en frío



- Despensa o armarios de seco entre 10° / 20°
- Nevera entre 2°/4°;
- Congelador por debajo de -18°
 - En ambos, la puerta debe estar abierta el menor tiempo posible.
 - Para el consumo, en todos ellos usar siempre el **sistema PEPS** (primero que entra, primero que sale)

**Referencias bibliográficas.*

Esta presentación está revisada, ordenada y desarrollada por la autora, tomando como referencia las indicaciones y documentos de la AESAN, la OMS y la SESPAS, junto con la experiencia de 26 años, acumulada al ser Supervisora de la Unidad Funcional de Dietética y Nutrición del HUMS; y Responsable de su puesta en marcha e implantación, al principio de los años 90.

Marilourdes de Torres Aured
Colegiada n° 4777 del CODEZ

**Ante la duda consulte con su
enfermera**

www.adenyd.es



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

Proyecto **VIP** (**V**ideos de **I**nformación a **P**acientes)

- Coordinadora del Comité Científico -

Marilourdes de Torres Aured

- Autora del audio -

Cristina Miguel Atanes

- Coordinadora del Proyecto -

Mercedes López-Pardo Martínez

- Presidenta de AdENyD -

Carmen Martín Salinas