

## ¿Qué es el Día Nacional de la Seguridad Alimentaria?

Basándonos en la definición de Seguridad Alimentaria, el Día Nacional de la Seguridad Alimentaria (DNSA) pretende ser un evento multidisciplinar de carácter anual en todo el territorio español que permita hacer llegar al consumidor final información accesible, de fácil entendimiento y veraz acerca de aspectos básicos que sean aplicables a su día a día sobre la SA (Seguridad de los Alimentos – Food Safety).

Que aporte información en el ámbito de la obtención de alimentos inocuos, de los procesos que deben llevarse a cabo para garantizar la calidad del alimento y de los aspectos reglamentarios aplicables a la SA que están en constante renovación y mejora y que, ya sea por desconocimiento o por falta de información, no llegan a conocerse cuando se adquieren los alimentos.

EL DNSA presentará cada 17 de NOVIEMBRE un lema y una temática específicos. Todos aquellos profesionales que deseen participar de forma desinteresada pueden, a lo largo del día de celebración, realizar multitud de acciones en su puesto de trabajo, colegios, asociaciones...dando un mensaje claro y conciso sobre aspectos básicos de la SA. Por su parte el DNSA ofrece gratuitamente todos los materiales necesarios para que la actividad se realice con buenos criterios formativos.



## DÍA NACIONAL DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Actividad acreditada por



**Asociación Española de Licenciados, Doctores y Graduados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.**

Facultad de Veterinaria.  
Avenida Puerta de Hierro s/n.  
Universidad Complutense de Madrid.  
28040. Madrid.  
alcyta@vet.ucm.es.



Tel. 913 943 838 · [www.alcyta.com](http://www.alcyta.com)



Asociación Española de Licenciados,  
Doctores y Graduados en Ciencia y  
Tecnología de los Alimentos

## SABÍAS QUE...

• Las carnes envasadas a vacío siempre tienen un color azulado característico. La falta de oxígeno en estas carnes produce que los pigmentos que dan el color rojizo a las carnes se tornen azules. Cuando abras el envase el color rojizo característico aparecerá en pocos minutos.

• Los aditivos utilizados en los alimentos están estrictamente regulados y son necesarios en muchos de los alimentos que consumimos.

Los aditivos tienen suma importancia en la alimentación ya que una gran parte de los alimentos que adquirimos han sufrido algún tipo de transformación y sin los aditivos no los podríamos consumir. Los aditivos están regulados, científicamente evaluados y se utilizan en dosis seguras para el consumo.

• Detenerse y mirar la etiqueta del producto que vamos a comprar o consumir es un hábito muy saludable.

Leer detenidamente los datos que vienen en la etiqueta de los alimentos: información nutricional, ingredientes, origen... Nos aporta la información real y un gran conocimiento acerca del producto que vamos a comprar o consumir.

• Hay alimentos que pueden tener varios años y que conservados en condiciones adecuadas pueden seguir siendo seguros para nuestro consumo.

No todos los alimentos tienen una vida útil de días o semanas, hay algunos que debido a su composición pueden tener una vida útil de años (conservados en condiciones adecuadas). Algunos de estos alimentos son la miel, el azúcar, la sal, el arroz, el vinagre, los garbanzos y el café instantáneo.

Un trapo de cocina visiblemente limpio puede contener altos niveles de contaminación.

Los trapos de cocina deben limpiarse y desinfectarse frecuentemente con agua caliente.

• No se deben lavar los huevos después de comprarlos.

El lavado de los huevos puede dañar la cutícula que recubre la cáscara y protege al huevo de la entrada de microorganismos.

• Los microorganismos no mueren en la congelación de los alimentos.

Durante la congelación, los microorganismos se inactivan pero no mueren, por eso los alimentos se deben descongelar en el frigorífico, para que la temperatura no aumente demasiado y tampoco lo haga el número de microorganismos.

• En Europa se producen anualmente 40.000 intoxicaciones alimentarias.

La mayoría de estas enfermedades de transmisión alimentaria se pueden prevenir con una manipulación apropiada de los alimentos.

• El "aire" de las bolsas de aperitivos (ej.: patatas fritas) ayuda a conservarlas mejor.


Este tipo de productos se envasan con nitrógeno para mantener una textura adecuada del producto y evitar que se ponga rancio. Además se crea una bolsa de aire que evita que el producto se rompa durante su manipulación en las tiendas.

• La leche cruda (sin pasteurizar) puede suponer un riesgo sanitario.

La leche se trata térmicamente para eliminar microorganismos patógenos que pueden causar graves enfermedades. La leche cruda no es más beneficiosa.

## LO QUE DEBES HACER

• Utiliza solo envases aptos para uso alimentario.

Revisa la identificación  en el envase antes de comprarlo, así te asegurarás que no se producen migraciones de compuestos tóxicos al alimento.

• En el supermercado, planifica el orden de compra dejando para el final los productos que requieran temperaturas de refrigeración o congelación.

Así evitarás una rotura de la cadena de frío que puede favorecer el desarrollo de microorganismos en el alimento.

De camino a casa, mantén las condiciones de temperatura de los alimentos congelados y frescos.

Transporta los productos congelados y frescos en bolsas isoterma.

• Como manipuladores de alimentos debemos lavarnos las manos antes de manipular alimentos.

El lavado de manos debe hacerse con jabón y agua, no únicamente con agua.

• Cocinando, evita el contacto entre utensilios que utilices para alimentos crudos y alimentos cocinados.

Se pueden producir contaminaciones cruzadas.

• Compra en establecimientos autorizados.

Los establecimientos no autorizados suponen un peligro, ya que no pasan inspecciones de sanidad y se desconoce la procedencia del producto.

• Pon fecha a los alimentos que congelas.

Es aconsejable poner fecha a los alimentos que congelas, de esta manera, sabes cuánto tiempo llevan congelados y puedes valorar si pueden ser consumidos o no.

• Guarda la carne y el pescado en la zona más fría de la nevera.

La zona más fría es la parte central del frigorífico y normalmente está bien separado y por encima del cajón destinado para frutas y verduras.

• Lava la fruta y la verdura aunque se vaya a quitar la piel antes de consumirlas.

De esta forma evitaremos que la posible contaminación de la piel afecte a la parte interior ya cortada y lista para el consumo.

• Si vas a consumir pescado crudo en casa (sushi, boquerones en vinagre, tartar, ahumados...) debes congelar primero el pescado.

En algunos pescados frescos se pueden encontrar parásitos (anisakis) pero que se inactivan mediante el proceso de congelación 48-72h.

## LO QUE NO DEBES HACER

• En el supermercado, no mezcles productos químicos con alimentos.

Un vertido o la rotura del envase de un producto químico puede contaminar los alimentos.

• No descongeles la comida fuera de la nevera.

La descongelación fuera de tu nevera permite el desarrollo de microorganismos patógenos y alterantes con mayor facilidad. Ahorrar tiempo puede costar caro.

• No debes llevar relojes o anillos cuando manipules alimentos.

Pueden ser foco de contaminaciones.

• No compres productos que presenten cristales de hielo.

Los cristales de hielo indican una descongelación incompleta y una recongelación, es decir indican una pérdida de la cadena de frío.

• No abras una lata o bote de conservas hinchado.

Las latas hinchadas suelen estarlo por la producción de gas de un microorganismo que las contamina, que puede producir toxinas altamente peligrosas, como el *Clostridium botulinum*.

• No sobrecargues la nevera de alimentos de forma que impidan el flujo de aire.

Mantén los alimentos ordenados y la nevera limpia para favorecer un funcionamiento correcto y evitar posibles contaminaciones.

• No mantengas los alimentos en la misma lata una vez abiertos.

Puede oxidarse y producir componentes químicos nocivos. La comida enlatada una vez abierta debe guardarse en recipientes herméticos en refrigeración.

No dejes los alimentos ya cocinados a temperatura ambiente más de 2 horas

La temperatura ambiente puede facilitar el crecimiento de microorganismos patógenos.

• No laves pescados o carnes con agua a presión ya que se favorecen las salpicaduras.

Esto hace que el agua sucia se disperse por las superficies de la cocina y utensilios contaminándolos.

• No consumas huevos que presenten grietas en la cáscara.

Deben desecharse para el consumo. La cáscara es una barrera física que impide la entrada de microorganismos al interior, pero si se forman grietas los microorganismos pueden entrar y contaminar el huevo.

