

# 7 de junio - Día Mundial de la Inocuidad Alimentaria

El objetivo de este día es llamar **la atención e inspirar acciones que ayuden a prevenir, detectar y gestionar los riesgos transmitidos por los alimentos**, contribuyendo de esta manera a mejorar la seguridad alimentaria, la salud humana, la economía, la agricultura, el acceso a los mercados, el turismo y el desarrollo sostenible.

Los peligros para la inocuidad alimentaria no conocen fronteras. La globalización ha llevado a una creciente interconexión de las cadenas de suministro alimentario, aumentando así los riesgos que acarrean los alimentos insalubres pudiendo escalar rápidamente de un problema local a una emergencia de alcance internacional.

Para prepararnos ante incidentes que afectan la inocuidad de los alimentos, los gobiernos pueden comprometerse a elaborar o actualizar planes nacionales de intervención en emergencias alimentarias, reforzar los sistemas de control de alimentos, aumentar la capacidad de vigilancia y coordinación, y mejorar la comunicación con empresas alimentarias.

Los consumidores, por su parte, deben saber cómo notificar o responder a incidentes asociados a la inocuidad alimentaria y ser conscientes de las repercusiones de posibles imprevistos en casa, preparándose así para reaccionar adecuadamente.

La mayoría de las enfermedades de origen alimentario se deben a infecciones por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas tóxicas que penetran en el organismo a través del agua o los alimentos contaminados. La contaminación por sustancias químicas puede provocar intoxicaciones agudas o enfermedades de larga duración, como el cáncer.

## 5 claves para la inocuidad alimentaria

Dentro del hogar puede ocurrir la contaminación de los alimentos como consecuencia de la manipulación inadecuada. Para prevenir Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA), te recomendamos aplicar las 5 claves de la inocuidad:

### 1. Separar alimentos crudos y cocidos y alimentos de diferente origen

Usar equipos y utensilios diferentes (cuchillos, tablas de cortar) para manipular alimentos crudos. Evitar la contaminación de jugos de carnes o tierra proveniente de frutas y verduras.

Conservar alimentos crudos y cocidos en recipientes separados.

### 2. Mantener la limpieza

Lavarse las manos con jabón entre 40 y 60 segundos antes y durante la preparación de alimentos, y después de ir al baño. Lavar y desinfectar todas las superficies, equipos y utensilios. Proteger alimentos y el área de la cocina de insectos, mascotas u otros animales.

### **3. Cocinar completamente los alimentos**

Especialmente carnes rojas, pollos, pescados y huevos.

Hervir sopas y guisos. Para carnes rojas y pollos, cuidar que no queden partes rojas en su interior y que sus jugos sean claros.

Recalentar por completo los alimentos cocinados.

### **4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras**

No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente más de dos horas.

Enfriar lo más pronto posible los alimentos cocidos y perecederos.

Mantener bien caliente la comida lista para servir.

No descongeles alimentos a temperatura ambiente. Deben descongelarse refrigerados.

### **5. Utilizar agua y materias primas seguras**

Debe ser agua de red o estar potabilizada antes de ser consumida.

Elegir alimentos frescos o procesados como la leche pasteurizada.

Lavar adecuadamente las frutas y verduras, especialmente si se van a consumir crudas.

No consumir alimentos vencidos. Verificar el correcto rotulado de los alimentos.