

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA DIETA DE ALTA SEGURIDAD ALIMENTARIA

La dieta de alta seguridad alimentaria no es una dieta totalmente estéril, pero tiene como objetivo reducir al máximo los patógenos procedentes de los alimentos y bebidas. Para ello, evita alimentos que pueden contener microorganismo y sigue unas pautas de manipulación y preparación de los alimentos para conseguir la inocuidad de los alimentos que consumen personas con el sistema inmunitario debilitado.

CONSEJOS PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	
Lácteos y derivados	Leche, yogures o quesos pasteurizados o esterilizados (UHT) Batidos y postres lácteos envasados industrialmente Leche condensada o en polvo Crema de leche y nata líquida cocinadas	Evitar lácteos fermentados sin pasteurizar y quesos azules, con hongos o blandos de corteza endurecida (camembert, brie...)
Carnes y derivados	Carnes y aves bien cocinadas Embutidos cocidos y sin piel envasados industrialmente Jamón serrano o embutidos curados pasados por la plancha	Evitar embutido al corte
Pescados	Pescados con cocción completa Moluscos enlatados (berberechos, mejillones...)	Evitar ahumados, escabeches y boquerones en vinagre
Huevos	Huevo bien cocinado Huevos y sustitutos pasteurizados	
Féculas	Patata, arroz, pasta, legumbres, cereales de desayuno, pan blanco	
Verduras	Verduras cocidas Verduras crudas bien lavadas	Evitar verduras magulladas o dañadas

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA DIETA DE ALTA SEGURIDAD ALIMENTARIA

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	
Frutas	Frutas en almíbar, cocidas o congeladas industrialmente	Evitar frutas magulladas o dañadas
	Frutas crudas bien lavadas, preferiblemente sin piel	
	Frutos secos tostados y envasados comercialmente	
Azúcares y dulces	Azúcar, miel y mermelada comercial	
	Bizcochos, pastelería y galletas industriales	
	Helados envasados comercialmente	
Grasas	Aceite de oliva, maíz o girasol	
	Mantequilla o margarina en monodosis	
Condimentos	Hierbas aromáticas y especias agregadas durante la cocción	Evitar las salsas caseras abiertas más de 24 horas o aquellas que contengan alimentos crudos como huevo
	Salsas comerciales refrigeradas preferiblemente en monodosis	
Bebidas	Agua potable en condiciones higiénicas	

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA DIETA DE ALTA SEGURIDAD ALIMENTARIA

MEDIDAS PARA CONSEGUIR UNA ALTA SEGURIDAD ALIMENTARIA

- COMPRAR:



- Leer atentamente las etiquetas para comprobar que no se ha superado la fecha de caducidad.
- Separar las carnes, aves, pescados y mariscos crudos del resto de alimentos.
- En los alimentos enlatados, asegurarse de que no tienen abolladuras, grietas o tapas abultadas.
- Comprar frutas y verduras que no estén dañadas o magulladas.
- Evitar alimentos que estén en condiciones no higiénicas.

- LIMPIAR:

→ Lavarse las manos con agua tibia y jabón al menos durante 20 segundos antes y después de manipular los alimentos, y después de ir al baño o tocar animales domésticos.

→ Lavar las tablas de cortar, platos, utensilios y superficies con agua caliente y jabón luego de preparar productos con carnes, aves y pescados crudos y antes de preparar cualquier alimento que no necesite cocción; o utilizar el ciclo de agua caliente del lavavajillas.

→ Lavar las frutas y las verduras crudas con lejía alimentaria (una cucharada de café por litro de agua durante 30 minutos) y enjuagarlas bien.

→ Usar preferiblemente toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina.

→ En alimentos enlatados, lavar las tapas antes de abrirlos.

- SEPARAR:



RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA DIETA DE ALTA SEGURIDAD ALIMENTARIA



→ Separar las carnes, aves, pescados, mariscos y huevos crudos de otros alimentos en el carro y las bolsas de la compra, en el frigorífico y en el momento de la preparación de las comidas.

→ Nunca poner en contacto alimentos cocidos con superficies o utensilios que previamente contenían carnes, aves, pescados, mariscos o huevos crudos sin antes lavarlo correctamente.

→ Preferiblemente usar tablas de cortar diferentes para alimentos crudos y para alimentos listos para comer.

- **COCINAR:**

→ Usar preferiblemente un termómetro para asegurarse de que los alimentos están cocidos adecuadamente.

→ Asegurar que se alcanzan temperaturas elevadas en el interior de la pieza de carne, pescado o marisco.

→ Cocinar los huevos hasta que las yemas y las claras estén perfectamente hechas y los mariscos de concha hasta que esta se abra.

→ Calentar los alimentos ya preparados (salchichas, embutidos, etc.) a elevada temperatura y las salsas y sopas hasta temperatura de ebullición y no recalentar más de una vez.

→ Preparar, servir y consumir el alimento todavía caliente. Desechar las sobras.



- **ENFRIAR:**



→ Refrigerar las carnes, aves, huevos, pescados, mariscos y otros alimentos perecederos en menos de una hora después de la cocción o la compra.

→ Mantener el frigorífico a una temperatura constante de 4-5°C y el congelador a -17-18°C, o inferior.

→ Descongelar los alimentos en el frigorífico, o en agua fría o microondas si se van a cocinar inmediatamente, nunca a temperatura ambiente y nunca volver a congelar.