

Higiene de los Alimentos

Ivanna Fabiola Limón Primo
Andrea Ramírez Flores
Rosyrene González Coleaza
Luis Antonio Flores Ramírez



Foto de fondo creado por freepik - https://www.freepik.es/foto-gratis/feliz-chef-hombre-apuntando-su-dedo-algo-aislado-sobre-fondo-blanco_2709396.htm

Este artículo aborda uno de los temas más comunes de la vida diaria y del cual debemos guardar ciertas medidas de higiene y salubridad. Comenzamos con el entorno psicológico y social, la mayor parte del tiempo nos encontramos con presiones y comentarios externos o ideas erróneas respecto a algún establecimiento. Esto tiene como consecuencia que no nos demos la oportunidad de explorar nuevos sitios para comer.

Entre los consumidores promedio, pocos saben cuáles son las medidas de higiene personal que deben tener los manejadores de alimentos. No es solo cuestión de lavarse las manos, esto no es suficiente para manipular o preparar alimentos. De acuerdo a la opinión del Doctor Esteban de Esesarte Gómez:

... la higiene personal de los manejadores de alimentos, engloba aspectos tales como; limpieza de manos antes de entrar en contacto con los alimentos, acostumbrar el baño diario, ya que los poros de la piel retienen las bacterias, no asistir al trabajo si se está enfermo, ya que resulta peligroso cuando sirve o prepara alimentos (diarrea, amigdalitis, resfriado, etc.), uso de uniforme, por ejemplo; un cocinero debe utilizar un gorro que

le cubra todo el cabello, en cambio las mujeres deben utilizar una red que mantenga el cabello recogido, utilizar desodorante diariamente debido a que algunas personas emiten mal olor aun bañándose todos los días, no manejar dinero si se va a entrar en contacto con alimentos, ya que, se encuentra siempre muy contaminado, no fumar al manejar alimentos, debido a que al fumar se llevan los dedos constantemente a la boca lo cual contamina a estos; entre otras recomendaciones como, no usar joyería mientras preparan los alimentos, no probar alimentos con los dedos, no manejar o manipular alimentos con heridas o quemaduras, no peinarse en la cocina. (2012).

GORROS Y REDES: ¿Conoces los aditamentos que utilizan los cocineros para no contaminar los alimentos? En primer lugar, el gorro

de cocinero es alto y blanco debido a que simboliza jerarquía y elegancia. De esa manera es fácil demostrar quién es el jefe en la cocina. Las mujeres emplean una red que les cubre todo el cabello, impidiendo que el cabello caiga a la ropa y a la comida. Por supuesto, ambos sirven para evitar que los alimentos sean contaminados, ya sea por cabello, caspa o algún otro elemento. Esto propicia que el platillo se mantenga en un estándar de alta cocina (véase Figura 1).

Fig. 1. Gorro y red.



Fuente: Food Protección, (2010).

EL AGUA EN LA COCINA: ¿Sabes cuánta agua se utiliza en la cocina y para qué? Como sabemos el agua es indispensable para todo ser humano y en cualquier aspecto de la vida diaria: Para su consumo, para fines culinarios; para limpieza personal como lo es el aseo y lavado de ropa; para limpieza doméstica, aire acondicionado, albercas, riego de parques o campos de cultivo, fuerza hidroeléctrica, industrias entre otros.

En el sector alimenticio como lo son los establecimientos restaurantes, fondas, *food*

truck, el uso del agua es, principalmente, para la preparación de alimentos. De igual forma para mantener losas, ollas, cacerolas y cubiertos limpios, la desinfección de vegetales y el mantenimiento de las áreas de trabajo limpias y en orden. Por otro lado, debemos pensar en aquellas cosas que son de dominio interno solamente ¿a qué nos referimos? A la refrigeración y conservación de los alimentos ya que con esto se evita o retarda el desarrollo de las bacterias, por lo que estos no perecen tan rápido. Estos cambian respecto a las necesidades y propósitos, aunque la operación sea semejante.

Algunos aspectos importantes en la congelación de los alimentos especifican que al mantener estos en refrigeración conservan su estado de frescura, pero su vida de almacenamiento es corta. Si queremos conservarlos por largo tiempo es necesario congelarlos, en este proceso los alimentos se mantendrán a temperaturas más bajas que en refrigeración. En un congelador doméstico la temperatura de la cámara de congelación debe mantenerse como máximo a -18°C o incluso menor. Ello responde a que mientras la temperatura se mantenga baja, la conservación del alimento será mejor puesto que retarda el crecimiento de bacterias, levaduras y hongos.

¿A quién no le gustan los tacos?

CARNE E HIGIENE: ¿Sabes en que consiste la higiene de la carne? La higiene de la carne se inicia en la granja con la cría, desarrollo y finalización de ganado. Continúa con su correcto manejo al ser llevada a los corrales de acopio y posteriormente al trasladarse al rastro, esto explicado por Esteban de Esesarte (2012). Un animal bien alimentado dará mejor carne que un ganado desnutrido. La carne es una de las principales fuentes de alimentación del ser humano, ya que proporciona proteínas para tener una nutrición adecuada. Las principales características del deterioro microbiano de la carne son (de Esesarte, 2012):

- Olor objetable y aspecto viscoso.
- Crecimiento de hongos.
- Deterioro del interior del músculo.
- Decoloración debido a la alteración de mioglobina.

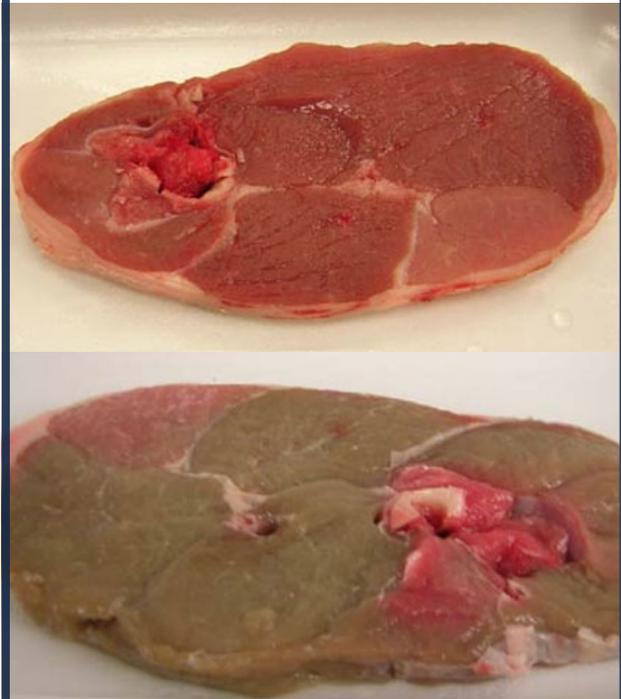
¿QUÉ ES LA MIOGLOBINA? Miguel Calvo la explica de la siguiente forma:

La mioglobina es una proteína sarco-plásmica, responsable del transporte y almacenamiento del oxígeno dentro del tejido muscular. La mioglobina está formada por una sola cadena polipeptídica de unos 17.800 de peso molecular, unida a un grupo hemo. Fue la primera proteína de la que se determinó su estructura tridimensional, en 1957... (2019).

LA MIOGLOBINA Y EL COLOR DE LA CARNE: La mioglobina es el principal pigmento de la carne y el color de este producto, depende fundamentalmente del estado en el que se encuentra la mioglobina (véase Figura 2).

En el músculo, el hierro se encuentra en la mioglobina en forma de ion ferroso, y así se encuentra también en la carne fresca (Calvo, 2019).

Fig. Carne y mioglobina.



Fuente: Especialistas y organismos..., (2017) .png

Debemos tomar en cuenta que la carne se contamina por contacto con el pelo, la piel, las patas, los cuernos, el contenido estomacal y del intestino del mismo animal. Si la crianza y el sacrificio no se llevan de manera correcta, el producto se contamina, lo que repercute en el *tiempo de vida* del producto. Por tanto, el ser humano como consumidor número uno de proteína, debe tomar en cuenta el proceso de la carne que consumimos en nuestro día a día, para tomar precauciones.

En los alrededores de las zonas escolares podemos encontrar un sinnúmero de establecimientos para poder sortear el hambre; aunque no todos son adecuados o cumplen con las normas o medidas mínimas de higiene y sanidad. Ahora bien, existen diversos tipos de normatividades que rigen la higiene y salubridad de los establecimientos de alimentos como por ejemplo el *Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios* de la Secretaría de Salud (2016), el cual en su Artículo 1º:

... tiene por objeto la regulación, control y fomento sanitario del proceso, importación y exportación, así como de las actividades, servicios y establecimientos, relacionados con los productos siguientes:

- I. Leche, sus productos y derivados;
- II. Huevo y sus productos;
- III. Carne y sus productos;
- IV. Los de la pesca y derivados;
- V. Frutas, hortalizas y sus derivados;
- VI. Bebidas no alcohólicas, productos para prepararlas y congelados de las mismas;
- VII. Cereales, leguminosas, sus productos y botanas;
- VIII. Aceites y grasas comestibles;
- IX. Cacao, café, té y sus derivados;
- X. Alimentos preparados;
- XI. Alimentos preparados listos para su consumo...

De igual forma, el *Reglamento de Control Sanitario...* (2016) señala que debe cuidarse, además del manejo directo de los alimentos, el envasado. Esto lo señala en el Artículo 20. el cual señala que:

- I. Anomalía sanitaria, a la irregularidad en relación con las especificaciones de carácter sanitario establecidas en este Reglamento y las normas aplicables y que representan un riesgo para la salud;
- II. Apéndice, al documento que forma parte

del presente Reglamento y que contiene especificaciones que deberán cumplir los productos, actividades, servicios y establecimientos objeto de este ordenamiento;

III. Condición sanitaria, a la situación en que se encuentra un establecimiento, producto o servicio que ha sido determinada por la verificación sanitaria;

IV. Dependencias, a las dependencias de la Administración Pública Federal;

V. Etiqueta, al marbete, rótulo, inscripción, marca, imagen gráfica u otra forma descriptiva que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado, en relieve o en hueco, grabado, adherido, precintado o anexo al empaque o envase del producto;

VI. Ley, a la Ley General de Salud;

VII. Lote, a la cantidad de un producto, elaborado en un mismo ciclo, integrado por unidades homogéneas;

VIII. Normas, a las normas oficiales mexicanas;

IX. Producto, a cualquiera de aquéllos a que se refiere el artículo 1o. de este Reglamento;

X. Riesgo, a la probabilidad de que se desarrolle cualquier propiedad biológica, química o física que cause daño a la salud del consumidor;

XI. Secretaría, a la Secretaría de Salud, y

XII. Tercero autorizado, a la persona autorizada por la Secretaría para emitir dictámenes respecto del cumplimiento de requisitos establecidos por la propia Secretaría o en las normas correspondientes o para realizar estudios, para efectos de trámites o autorizaciones sanitarias.

Es necesario saber a qué está apegado este reglamento para así poder tomar parte en caso de resultar afectado por consumir alimentos fuera de casa. Es cierto que no en todo establecimiento (regular o cercano a alguna zona específica), vamos a contar con el cumplimiento al cien por ciento del reglamento: algunos comercios son creados debido al alto movimiento de personas en la zona (hospitales, escuelas, oficinas, entre otros).

Este tipo de productos siempre estarán en la oferta gastronómica, pero cada individuo tomará la decisión de consumir o no en

determinado local. Entre los elementos a considerar se encuentra observar el local; que el mobiliario se encuentre siempre aseado, que no existan plagas tales como ratones, cucarachas e incluso moscas, ya que esto indica que no cuentan con un buen aseo (principalmente de la cocina), que la preparación de los alimentos sea siempre con la higiene requerida y que su área de trabajo esté en su mayor parte en orden, incluso observando quién recibe el dinero y quién prepara los alimentos.

Referencias bibliográficas:

Calvo M. (2019). Bioquímica De Los Alimentos. *Milk science* [Blog digital]. Recuperado de: <http://milksci.unizar.es/bioquimica/temas/proteins/mioglobina.html>

Conoce cuáles son los alimentos que contienen mayor y menor cantidad de agua. (2014). *Expok: Comunicación de sustentabilidad y RSE* [Página digital]. Recuperado de: <https://www.expoknews.com/cuanta-agua-contienen-los-alimentos/>

De Esarte Gómez, E. (2012). *Higiene en alimentos y bebidas*. México: Trillas.

Especialistas y organismos impulsan impuesto a las carnes. (17 de diciembre de 2017). *Mientras tanto en México* [Página digital]. Recuperado de: <https://www.mientrastantoenmexico.mx/especialistas-organismos-impulsan-impuesto-las-carnes>

Food Proteccion. (2010). *Eldiario.es: Periodismo a pesar de todo* [Periódico digital]. Recuperado de: <https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/Guantes-cocina-debemos-evitarlos>

Secretaría de Salud. (2016). *Reglamento De Control Sanitario de Productos Y Servicios (1994-2000)*. Recuperado de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rcsps.html>

