



La inocuidad alimentaria, una labor de todos

By
Dra. Ing. Bárbara Pérez Rivero
October 12, 2020
FAO/OMS

LA INOCUIDAD ALIMENTARIA, UNA LABOR DE TODOS

"Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas, bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente".

José Martí

Dra. Ing. Bárbara Pérez Rivero

La inocuidad hace referencia a la cualidad de evitar los riesgos, sean crónicos o agudos, que pueden hacer que los alimentos sean nocivos para la salud del consumidor y se considera contemplada en la

calidad. Sin ninguna duda debe considerarse de máxima prioridad y no negociable. Los consumidores demandan y confían en que la inocuidad esté presente en todo tipo de alimento, ya sea fresco, manufacturado o tratado con algún proceso. La industria alimentaria tiene la responsabilidad legal y moral de cumplir con esas expectativas.

En 1996 la Cumbre Mundial de la Alimentación estableció el concepto de seguridad alimentaria: **existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos afines de llevar una vida activa y sana.**

En este concepto están implícitos importantes criterios, si no se garantiza el cumplimiento de uno de estos aspectos podemos decir que hay inseguridad alimentaria.

• **Disponibilidad de alimentos:** suficiente cantidad de alimentos de buena calidad a partir de la producción o de las importaciones.

• **Acceso a los alimentos:** derecho de todas las personas a adquirir alimentos adecuados, nutritivos y acorde a sus recursos económicos.

• **Utilización:** alimentos que satisfagan todas las necesidades fisiológicas y que cubran demandas nutricionales y de atención médica.

• **Estabilidad:** garantiza el acceso a los alimentos en todo momento, incluso ante crisis económica o problemas climáticos.

El 20 de diciembre de 2018, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la resolución 73/250 proclamando el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos. A partir de 2019, cada 7 de junio será un momento para celebrar la infinidad de beneficios de los alimentos inocuos. Además, para llamar la atención e inspirar acciones que ayuden a prevenir, detectar y gestionar los riesgos transmitidos por los alimentos, contribuyendo a la seguridad alimentaria, la salud humana, la prosperidad económica, la agricultura, el acceso a los mercados, el turismo y el desarrollo sostenible.

Según datos ofrecidos por FAO/OMS se estima que 600 millones (aproximadamente una de cada 10 personas en el mundo) se enferman después de comer alimentos contaminados y 420 000 personas mueren al año.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos generalmente son de naturaleza infecciosa o tóxica y están causadas por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas que ingresan en el cuerpo a través de alimentos o de agua contaminados. Pueden provocar náuseas, vómitos, diarrea o fiebre. Los síntomas pueden ser de leves a graves y suelen afectar a los consumidores más vulnerables, como son los niños, las embarazadas y los ancianos. Su ocurrencia frena el desarrollo socioeconómico ya que impide el normal desarrollo de las economías nacionales, el turismo y el comercio y conlleva grandes gastos en la atención médica.

La mejora de las prácticas de higiene en los sectores alimentario y agrícola ayuda a reducir la aparición y propagación de la resistencia a los antimicrobianos a lo largo de la cadena alimentaria y en el medio ambiente. Los alimentos que ponemos en nuestra mesa deben ser producidos, procesados y comercializados en condiciones de seguridad para proteger al consumidor.

En los últimos años, muchos países han elaborado directrices integradas y armonizadas de inocuidad y calidad de los alimentos, de conformidad con la legislación nacional y las normas

internacionales destinadas a proteger la salud de los consumidores.

En la actualidad la industria de los alimentos requiere un enfoque integrado y profesional para el desarrollo de sus negocios, para asegurar la satisfacción del cliente, la calidad y la inocuidad de los productos y sus procesos. La elaboración de productos alimenticios inocuos necesita que el sistema de garantía de inocuidad se edifique sobre cimientos sólidos.

*La Organización Mundial de la Salud (OMS) es consciente desde hace tiempo de la necesidad de concienciar a los manipuladores de alimentos sobre sus responsabilidades respecto de la inocuidad de éstos. A principios de los años noventa, la OMS formuló las **Diez reglas de oro para la preparación de alimentos inocuos**, que se tradujeron y reprodujeron ampliamente. No obstante, se hizo evidente la necesidad de elaborar algo más simple y de aplicación más general. Tras casi un año de consultas con expertos en inocuidad de los alimentos y en comunicación de riesgos, la OMS presentó en 2001 el póster **Cinco claves para la inocuidad de los alimentos** y elaboró un Manual donde se proporciona en una primera parte material de referencia, y en la segunda se exponen las cinco claves para la inocuidad de los alimentos.*

Los mensajes básicos de las Cinco claves para la inocuidad de los alimentos son: (1) mantenga la limpieza; (2) separe alimentos crudos y cocinados; (3) cocine completamente; (4) mantenga los alimentos a temperaturas seguras; y (5) use agua y materias primas seguras.

La Oficina de la Zona Especial de Desarrollo Mariel conduce el Programa de Desarrollo y Negocios, controlando el estricto cumplimiento de las normativas tanto cubanas como internacionales vigentes en los negocios aprobados vinculados a la rama alimentaria. A su vez promueve la captación, el desarrollo, y asimilación de tecnologías de avanzada y propicia al mismo tiempo la soberanía tecnológica, incentivando a los usuarios a la implantación de sistemas de buenas prácticas de manufactura y de vigilancia e inteligencia, así como alcanzar la certificación de sus productos y sistemas de gestión. Esto significa que inocuidad, calidad y productividad pueden abordarse en conjunto, resultando en beneficios para los consumidores, más ganancias para las empresas y mejores relaciones entre todas las partes que participan, en función del objetivo común de garantizar la inocuidad y la calidad de los alimentos.

Se puede obtener más información sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos en:

<https://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html>

Se pueden obtener copias electrónicas del manual en varios idiomas en:

<https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/index.html>



- evitar tocarnos la cara o el cabello
- evitar preparar alimentos para otras personas si presentamos síntomas de enfermedad

Lavar



Lavar las manos con frecuencia, especialmen antes de manipular alimentos y siempre que sea necesario (p.ej. después de tocar carne cruda). Debemos utilizar agua y jabón. Los geles alcohólicos deben emplearse cuando no hay otra alternativa.



Lavar los utensilios de cocina con agua y jabón después de su uso. Para ello es suficiente el jabón lavavajillas convencional. Si utilizamos el lavado automático en lavavajillas aumentaremos la seguridad debido al efecto del agua a alta temperatura .

Desinfectar para aumentar la seguridad



Vegetales

1. lavar con agua
2. sumergir en agua con lejía apta para uso alimentario. Dosis: 1 cucharilla (4,5ml en 3 litros de agua)
3. mantener 5 minutos



Superficies

1. lavar con agua y jabón
2. desinfectar con lejía. Dosis: 2 cucharadas (20 ml en 1 litro de agua) Preparar en agua fría. No mezclar lejía con otros



Envases

Desechar los externos que no sean imprescindibles. Desinfectar el resto con lejía diluida (20 ml en 1 l de agua). También se puede utilizar alcohol (al menos 70%) o



Productos como el vinagre, el limón o el bicarbonato NO son efectivos como desinfectantes. Lo recomendable:

La **soberanía alimentaria** es el **derecho** de los pueblos a **alimentos nutritivos y culturalmente adecuados**, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo.



Limpia tu cocina usando agua, jabón y solución a base de cloro.



Mantén tus manos y antebrazos limpios cuando manipules y consumas alimentos.



No toques ni pases la mano por alimentos como carnes, frutas, verduras y legumbres que no vas a comprar o consumir.

