



## **La inocuidad alimentaria, una labor de todos**

Por  
Dra. Ing. Bárbara Pérez Rivero  
Octubre 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 María***

***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 máximo 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 afín 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



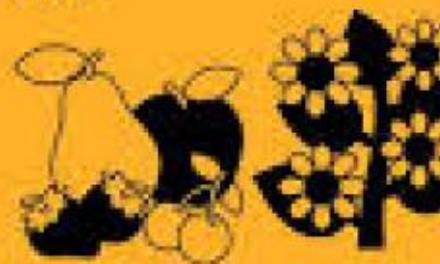
### Envases

- 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.



**URL de origen:** <https://www.zedmarie.com/noticias/la-inocuidad-alimentaria-una-labor-de-todos>