

Recomendaciones sobre Alimentación

Decálogo del consumidor de alimentos

- 1.Exija información, seguridad e higiene en los alimentos frescos y envasados que vaya a consumir.
- 2.Compre productos etiquetados, la etiqueta es una garantía de seguridad.
- 3.No adquiera productos que haya rebasado su fecha de caducidad o de consumo preferente.
- 4.Compre aquellos alimentos en los que le garanticen identificación y un control desde su origen.
- 5.Al comprar productos congelados asegúrese de que no se ha roto la cadena del frío.
- 6.Evite contaminaciones: proteja los alimentos con papel de uso alimentario. Es imprescindible separar los crudos de los cocinados.
- 7.Los aditivos alimentarios autorizados por la Unión Europea cumplen los requisitos de seguridad para un uso y consumo determinados.
- 8.Los organismos modificados genéticamente, identificados y etiquetados según la legislación, están autorizados por la Unión Europea.
- 9.No se deje llevar por las alegaciones terapéuticas, preventivas o curativas de algunas marcas. Recuerde que son solo reclamos publicitarios.
- 10.Compre en establecimientos que le garanticen una correcta manipulación de los alimentos, tanto en su preparación como en su conservación.



Conservación de los alimentos

La correcta utilización de los alimentos es fundamental para la salud y crecimiento de nuestro cuerpo. No todos tienen las mismas características, por lo que su tratamiento y conservación variará según el caso.

Conservación de los alimentos por refrigeración

Se considera refrigeración las temperaturas entre -1 C. y $+7\text{ C.}$ con las que se consigue un más lento crecimiento de los microorganismos (gérmenes) y una más lenta velocidad de descomposición del alimento, tanto química como enzimática.

Se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- El producto debe tener una alta calidad inicial.
- La temperatura será lo más baja posible, pero teniendo cuidado de que no se congele el producto.
- Con las carnes, pescados y platos preparados, la temperatura deberá ser inferior a 3 C.
- Las carnes y pescados crudos se introducirán en el frigorífico en recipientes que eviten la contaminación de los alimentos ya elaborados.
- Se tendrá especial cuidado en evitar goteos de los productos crudos sobre preparados para comer.
- El enfriamiento del alimento cocinado deberá ser lo más rápido posible, especialmente hasta los 5 C.
- Las variaciones de temperatura en el frigorífico deberán ser las menores posibles.
- La temperatura del frigorífico se medirá de una forma periódica, a fin de que sea inferior a 3 C. en la parte en la que se conservan carnes, pescados y platos elaborados.



Conservación de los alimentos por congelación

Cuando se conserve un alimento por congelación, se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- La calidad inicial del producto deberá ser muy alta; además, debe considerarse que la calidad de un congelado es muy



vulnerable si no se observan unas precauciones mínimas desde su fabricación hasta su utilización.

•El proceso de congelación de un producto hasta alcanzar la temperatura de conservación de -18 C. deberá hacerse lo más rápidamente posible, especialmente hasta temperaturas inferiores a 3 C. para impedir el desarrollo de microorganismos patógenos.

•Para que el enfriamiento sea rápido, el tamaño del producto será lo más pequeño posible, y su envasado se hará con materiales buenos conductores del calor en recipientes de amplia base y poca altura.

•Cuando un congelado se ve sometido a variaciones de temperatura, puede volverse más vulnerable a las oxidaciones, oscurecimientos, amarillamiento e incluso enranciamiento y otras pérdidas de calidad que, en el peor de los casos, pueden también suponer disminución de sus cualidades sanitarias.

En la descongelación se deberá tener presente:

1. Cuando se produce la descongelación de un alimento, los microorganismos existentes en el mismo comenzarán su multiplicación acelerada.

2. Se hará lo más rápidamente posible, distinguiendo entre los alimentos de pequeño tamaño, que se descongelarán en el frigorífico a temperatura inferior a 10 C. (el crecimiento microbiano, las pérdidas de peso y los cambios de color son mínimos), y los de gran volumen, que se descongelarán forzando el proceso mediante métodos adecuados.

3. La descongelación de grandes piezas cocinándolas hace que en el centro de las mismas no se alcance la temperatura adecuada para la destrucción de los patógenos. El cocinado de estas piezas puede durar hasta dos veces y media más que si han sido previamente descongelado.

4. En los alimentos cocinados, y después congelados, la descongelación a temperatura ambiente es especialmente peligrosa.

5. La descongelación con microondas se podrá hacer en productos de pequeño tamaño y de composición uniforme.

Almacenamiento de los alimentos

Conservación en frigorífico

Todos los recipientes destinados a contener alimentos bajo frío, estarán perfectamente limpios y secos al utilizarlos. Antes de guardar los productos adquiridos a granel, se les quitará la envoltura y se limpiarán; las verduras lavadas y despojadas de la tierra o partes inútiles que tuvieran. Posteriormente se envolverán con láminas de aluminio o film especial para alimentos y así evitaremos que se resequen con el frío y se presten olores unos a otros. Por esta misma razón, deben estar tapadas todas las vasijas que contengan alimentos.



Con los alimentos que adquirimos envasados nos atenderemos a las normas indicadas en el etiquetado. Por último no guardar en el frigorífico alimentos calientes, porque elevarían la temperatura interior, perjudicando así al resto.

Los principales alimentos que deben conservarse en frigorífico son: la leche pasteurizada, la esterilizada y UHT una vez abiertas, la carne fresca (3 o 4 días), las aves (2 o 3 días), pescado (1 o 2 días), los huevos (una semana), las verduras frescas y frutas (2 o 3 días).

Conservación en congelador

Con una temperatura de -18 C. podrán conservarse:

- Carne de vacuno hasta 12 meses.
- Carne de cordero hasta 8 meses.
- Carne de cerdo hasta 6 meses.
- Carne picada hasta 2 meses.
- Despojos y callos hasta 3 meses.
- Pollos y aves hasta 10 meses.
- Caza hasta 6 meses.
- Pescados magros (merluza) hasta 6 meses.
- Pescados grasos (salmón) hasta 3 meses.
- Mariscos hasta 12 meses.
- Hortalizas hasta 12 meses.



- Tartas y pasteles horneados hasta 6 meses.
- Pan, bollos y masa de pasteles sin hornear hasta 3 meses.

Conservación fuera del frigorífico

Aquellos alimentos que no necesitan conservarse en frío (legumbres secas, pasta de sopa, azúcar) conviene agruparlos por similitud, al resguardo de la luz, del calor y de la humedad; sobre superficies lisas y lavables, en recipientes fáciles de limpiar o desechables, que no hayan sido utilizados anteriormente con productos no alimenticios.

Las legumbres secas, convenientemente guardadas, pueden conservarse hasta doce meses y también los frutos secos, si se guardan con cierres herméticos, el arroz un año o más, también el azúcar, las galletas y pastas alimenticias un año o más, salvo las rellenas y frescas; el aceite un año desde la fecha de envasado. No obstante siempre mirar la etiqueta con las fechas de consumo preferente.

Recomendaciones sobre Animales Domésticos

Consejos prácticos

1. Sea responsable, un animal no es un objeto, hay que dedicarle tiempo, darle una alimentación adecuada, afecto y velar por su salud.

2. Sepa que un animal puede causar molestias a sus vecinos derivadas de los ruidos que produzca o malos olores que pueda desprender. Sea consciente de ello.

3. Conozca el grado de peligrosidad de un animal, bien porque sea una especie peligrosa, o por su carácter agresivo. Infórmese de lo que compra y reflexione sobre su capacidad para controlarlo.

4. Solicite información en su Ayuntamiento sobre las obligaciones y derechos que tienen los poseedores de animales que residen en el núcleo urbano. Hay ordenanzas que regulan la tenencia de los mismos.

5. Las tiendas de animales son establecimientos especializados, fíjese en su estado de limpieza, orden, ventilación, espacio, etc..., y sobretodo la higiene de las instalaciones que albergan animales; jaulas, terrarios, peceras. Los animales deben estar sanos, bien nutridos, piel, pelo o plumas brillantes, no presentar lesiones, disponer de comida y agua limpia permanentemente, presentar un comportamiento normal conforme a su especie, estar protegidos de las inclemencias del tiempo y no estar hacinados durante su exposición, disponiendo de suficiente espacio.

6. Exija siempre la factura y además un certificado veterinario que garantice que el animal está desparasitado y libre de toda enfermedad, si bien este certificado no exime de responsabilidad al vendedor en caso de existencia de enfermedades en periodo de incubación no detectadas en el momento de la compra. En cualquier caso sepa que tiene un periodo de garantía mínimo de quince días.

7. En caso de adquirir una especie animal exótica solicite el certificado CITES. Lo normal es que no le faciliten este documento, pero si el número del mismo. Con ello se garantiza que la especie animal que usted adquiere, procede del tráfico legal de especies protegidas.

8. No adquiera ningún animal que le vendan en la calle, no tendrá garantía de su estado sanitario. Además la venta no sedentaria de animales está prohibida.

9. Una vez adquirido el animal, acuda siempre a su veterinario. Le aconsejará sobre temas trascendentes relativos a nutrición, comportamiento, desparasitaciones, vacunaciones, etc.

10. Identifique siempre a su mascota, garantizará su propiedad, evitará robos y lo encontrará más fácilmente en caso de extravío. La identificación será indeleble mediante la implantación de un microchip en la parte izquierda del cuello o por tatuaje en la cara interna del pabellón auricular. Su veterinario le informará. Es obligatoria en perros y recomendable en el resto de especies.

11. En los perros es obligatoria la vacuna contra la rabia.

12. Nunca abandone un animal que ya no desea tener, es un crimen contra su vida. Acuda a su Ayuntamiento, Veterinarios o Sociedades Protectoras de Animales donde le informarán y le darán la mejor solución.



Consejos y medidas preventivas contra la gripe aviar a nivel municipal

- Evite el contacto directo con aves moribundas o muertas.
- Los productos derivados del pollo y aves, incluso sus huevos, se deben consumir bien cocinados.
- Mantenga una buena higiene personal.
- Comunicar al Centro de recuperación de especies dependiente de la Consellería de Medio Ambiente, Tel. 965150810 la existencia de cualquier ave migratoria moribunda o muerta en la vía pública.
- La existencia de aves no migratorias muertas en vía pública no requiere la adopción de medidas preventivas extraordinarias que no vayan más allá de su retirada y destrucción. Sólo en el caso de que aparezca un colectivo de aves muertas en una misma zona, se deberá poner en conocimiento del Ayuntamiento para su recogida, estudio y si procede, posterior toma de muestras. Tels. 639536084, 659045593 y 965230279.
- Los propietarios de explotaciones avícolas aunque sean para autoconsumo, que estén en el registro de explotaciones ganaderas, deberán comunicar a las OCAPAS (Oficinas Comarcales Agrarias) las bajas que tengan para su recogida y toma de muestras.

