



## HIGIENE EN LA PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN de alimentos en la disfagia

La **higiene** en la **preparación de los alimentos** consiste en una serie de medidas que se deben tomar para **evitar la contaminación** de los mismos. Esto implica la limpieza y desinfección de las superficies y utensilios que se utilizan para preparar los alimentos, así como el lavado adecuado de las manos antes y después de manipular los alimentos, un correcto cocinado y un adecuado mantenimiento posterior.

Las comidas en forma de puré, por ejemplo, son alimentos más propensos a la contaminación bacteriana y otros tipos de contaminación si no se manejan adecuadamente.

Es esencial garantizar que las personas que padecen **disfagia** **reciban una alimentación que no solo sea segura** en términos de **deglución**, sino también higiénica y libre de cualquier **patógeno y/o tóxico**.

**¿Sabías que...?** La correcta práctica a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo en la mesa, es esencial para garantizar la seguridad de los alimentos. Sin embargo, **el proceso de manipulación, preparación y conservación de los alimentos es el eslabón más vulnerable** en cuanto a la transmisión de infecciones se refiere.

### ELABORACIÓN DE TRITURADOS CASEROS, OJO CON LA MANIPULACIÓN:

La preparación de triturados siguiendo los métodos tradicionales implica una mayor manipulación, lo que aumenta el riesgo de peligros biológicos, por ejemplo. Estos pueden ser causados por factores como son el tiempo de cocción insuficiente, ruptura en la cadena de refrigeración, contaminación cruzada o incluso el tiempo que pasa entre la preparación y la ingesta del triturado.

A continuación, se mencionan algunas medidas importantes para garantizar la seguridad alimentaria en estos casos.

- Correcta higiene de manos antes, durante y después de la manipulación del plato.
- Buen lavado de los alimentos que puedan presentar restos (frutas, verduras, tubérculos...)
- Uso de superficies y utensilios bien limpios y desinfectados.
- Mantener y conservar por separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en el refrigerador.
- No usar el mismo utensilio para manipular alimentos crudos.
- Evitar que los alimentos estén a medio cocinar, es decir, evitar el huevo crudo, las carnes poco cocinadas...para ello, verificar que el plato final alcanza en la parte central una temperatura superior a los 65 grados.
- Si debe volver a calentar una elaboración, asegúrese de que esta se calienta de manera uniforme y se alcanza una temperatura superior a los 70 grados.
- Evitar dejar los alimentos a temperatura ambiente.

### ALIMENTOS LISTOS PARA SU CONSUMO, UN PLUS DE SEGURIDAD:

**Campofrío Health Care** dispone de una gama de alimentación natural completa, variada y equilibrada, basada en la dieta mediterránea dirigida a pacientes que presenten problemas de masticación y/o deglución. Caldos, cremas, triturados naturales... son algunos de sus básicos.



Estos alimentos cuentan con un alto valor nutricional y son sencillas de preparar y servir.

Además, han sido envasadas bajo condiciones de seguridad para reducir los riesgos de contaminación alimentaria. Los productos listos para su uso utilizan un envasado aséptico tras el tratamiento térmico que dota al producto de mayor seguridad.

En cuanto al uso en colectividades, este tipo de alimentos presentan, si cabe, más ventajas; todo es más rápido y ágil en las cocinas puesto que solo requieren un breve tiempo de cocción en el horno o en baño maría para ser consumidos.