

# La Higiene y la Preparación de los Alimentos

La Organización Mundial de la Salud promovió las denominadas Reglas de oro para la preparación de alimentos sanos:

1. Escoger alimentos cuyo tratamiento asegure la inocuidad (procurando limpiar la fruta, o las latas antes de abrirlas, etc.).
2. Cocer bien los alimentos.
3. Consumir los alimentos inmediatamente después de su cocción.
4. Conservar adecuadamente los alimentos cocidos.
5. En caso de reutilización recalentar bien los alimentos cocidos.
6. Evitar cualquier contacto entre los alimentos crudos y cocidos.
7. Lavarse las manos frecuentemente.
8. Vigilar la limpieza de la cocina, incluyendo en esta limpieza los utensilios o materiales que se utilizan para manejar alimentos.
9. Proteger los alimentos de insectos, roedores, así como de otros animales domésticos.
10. Utilizar agua pura y mantener los productos de limpieza que sean tóxicos lejos de los alimentos.

Además, los alimentos al prepararlos pueden perder valor nutritivo o producir sustancias nocivas para la salud si se recalientan, queman o se exponen directamente al fuego.

Las verduras y las hortalizas son muy sensibles a las pérdidas de nutrientes cuando no se las trata convenientemente. Para que una verdura mantenga su valor nutritivo hay que cocinarla en poca agua, durante poco tiempo y con la olla cerrada. De esta forma, las pérdidas por oxidación, debido a tiempos prolongados de cocción o por disolución en el agua, serán mínimas.

Los zumos de fruta deberán prepararse y consumirse de inmediato, si es posible, con el fin de procurar la menor pérdida posible de vitamina C. Además se conservarán en frío, en recipiente opaco y tapados, pues de esta forma, la luz, el oxígeno del aire y las altas temperaturas no los deteriorarán.

Se debe evitar el consumo de alimentos excesivamente tostados al freírlos o asarlos en la plancha, parrilla o barbacoa, o la acción directa del fuego sobre el producto. Se propone el uso de formas de cocinado alternativo como son guisos, cocidos, al vapor y se aconseja evitar la sobrecocción y el requemado de los alimentos. Esto evitaría la ingesta de sustancias que contribuyan a la potencial aparición de cánceres de estómago y de colon.

El aceite de oliva, grasa habitual en nuestro país para preparar los fritos, es la grasa de mejores cualidades nutritivas y culinarias ya que su composición en nutrientes protege de las enfermedades cardiovasculares y su respuesta a las altas temperaturas alcanzadas al freír, es, sin duda alguna, la mejor entre las grasas utilizadas.