



La OMS comparte cinco claves para una alimentación más segura

Nutrición, 01/09/2021



Día
Mundial
de la
Seguridad
Alimentaria:
Según
la
OMS,
1 de
cada

10 personas se enferma cada año por comer alimentos contaminados. Aquí hay cinco formas sencillas de practicar la seguridad alimentaria.

Día Mundial de la Seguridad Alimentaria: Ha habido una mayor preocupación por la seguridad alimentaria debido al inicio de la epidemia de coronavirus. La gente se abstiene de pedir comida en los restaurantes y se aventura únicamente con el propósito de comer. Existe una mayor preferencia por comer alimentos caseros y aparentemente más seguros. Dejando a un lado la epidemia, los alimentos inseguros en general pueden causar más de 200 enfermedades según la OMS. Según la Organización Mundial de la Salud, 1 de cada 10 personas se enferma cada año por comer alimentos contaminados y 4,20,000 mueren cada año como resultado en todo el mundo.

En un intento por desacreditar los mitos asociados con la seguridad alimentaria y garantizar que los alimentos que ingerimos sean seguros, la OMS ha compartido cinco claves para una alimentación más segura. Estos se celebran antes del Día Mundial de la Seguridad Alimentaria que se celebra el 7 de junio. Estas son pautas sencillas que se pueden seguir en estos tiempos de prueba. Con estas cinco prácticas a su lado, la seguridad de sus alimentos puede estar segura y no tiene que preocuparse por contraer infecciones o enfermedades a través de sus alimentos.

Aquí hay cinco claves para alimentos más inocuos según la OMS:

1. Mantener limpio

Antes de entrar a la cocina, es vital lavarse las manos y garantizar la limpieza e higiene en todo momento mientras cocinamos.

2. Separe los alimentos crudos y cocidos

Es una buena idea mantener los alimentos crudos en diferentes recipientes con respecto a los cocidos. Esto evitará cualquier riesgo de contaminación para cualquiera de los dos.

3. Cocine bien

Los alimentos deben cocinarse completa y adecuadamente antes de servirlos, para matar los gérmenes y mejorar la nutrición también.

4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

Los diferentes tipos de alimentos deben almacenarse de manera diferente, en cuanto a ubicación y temperatura. Asegúrese de seguir estas prácticas para garantizar la seguridad de los alimentos.

5. Utilice agua potable y materias primas seguras.

Los procesos de cocción deben ser picantes, al igual que las materias primas y los ingredientes. Utilice agua potable y materias primas en todo momento.

Además de las directrices para la seguridad alimentaria de la OMS, también se pueden garantizar una serie de medidas de seguridad en el proceso de producción de alimentos. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) tuiteó sobre el proceso de seguridad alimentaria, que comienza justo en la granja y termina con el consumo de los alimentos. Es vital mantener buenos estándares de seguridad alimentaria en todas las etapas de este proceso.

En cuanto a la principal preocupación en torno a la seguridad alimentaria en los tiempos de Covid-19, la Autoridad ha emitido una aclaración. "No hay evidencia científica que indique la transmisión de # COVID19 a través de los alimentos", dijo la organización en su cuenta de Twitter.

La aclaración llega antes de la reapertura de los restaurantes el 8 de junio, donde se mantendrán los más altos estándares y prácticas de higiene para asegurar a los clientes. ¡También esperamos ver más avances en la dirección de la seguridad alimentaria en el futuro!