

### **¿Es seguro descongelar alimentos (con su envase) sumergiéndolos en agua caliente?**

No, no es seguro descongelar alimentos si se sumergen en agua caliente. Este método puede provocar un aumento rápido de la temperatura, creando un ambiente favorable para el crecimiento de bacterias dañinas como la salmonela y la E. coli, lo que aumenta el riesgo de intoxicaciones alimentarias.



### **¿Es seguro descongelar alimentos a temperatura ambiente?**

No, no es seguro descongelar alimentos a temperatura ambiente. Este método puede permitir que las bacterias se multipliquen rápidamente en la comida, lo que aumenta el riesgo de intoxicaciones alimentarias. La descongelación segura se puede realizar en el frigorífico, en el microondas o como parte del proceso de cocción.



### **¿Es incorrecto descongelar alimentos crudos fuera del frigorífico?**

Sí, es incorrecto descongelar alimentos crudos fuera del frigorífico. Este método puede aumentar el riesgo de contaminación bacteriana y enfermedades transmitidas por los alimentos, ya que las temperaturas ambiente favorecen el crecimiento rápido de bacterias. La descongelación segura se recomienda hacerla en nevera, en agua fría o utilizando el microondas.



### **¿Es seguro descongelar alimentos en el microondas?**

Sí, es seguro descongelar alimentos en el microondas utilizando la función de descongelación específica que evita la cocción y minimiza el riesgo de proliferación de bacterias. Es importante seguir las instrucciones del fabricante del microondas y, si es posible, cocinar los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.



### **¿Qué alimentos van directamente en la nevera y cuáles mejor a temperatura ambiente?**

Los alimentos como carnes, aves, pescado, huevos y productos lácteos deben refrigerarse rápidamente. En cambio, frutas como plátanos, piña entera, frutas con hueso, naranjas, mandarinas, limón y pomelo pueden evitarse en la nevera incluso en verano. El pan, alimentos secos, botes sin abrir, tarros y bebidas se almacenan mejor en lugares limpios, secos y frescos (por debajo de los 25 °C).



### **¿Se puede volver a congelar un alimento después de haberlo calentado?**

Generalmente, no se recomienda volver a congelar un alimento que ha sido calentado debido al riesgo de proliferación bacteriana y pérdida de propiedades nutritivas. Sin embargo, si el alimento se ha mantenido a una temperatura segura (por debajo de 4°C o por encima de 60°C para evitar la zona de peligro donde las bacterias pueden multiplicarse rápidamente) y se ha calentado adecuadamente, puede ser posible recongelarlo bajo ciertas condiciones.



### **¿Se pueden volver a congelar las croquetas, estén ya cocinadas o no?**

Las croquetas crudas se pueden congelar sin problemas y mantenerse así durante varios meses. Sin embargo, las croquetas ya cocinadas no deben volver a congelarse, ya que esto puede afectar a su calidad y a la seguridad alimentaria. La mejor práctica es congelar las croquetas antes de freírlas y luego cocinarlas directamente desde el estado congelado.



### **¿Es seguro descongelar la comida y volverla a congelar?**

No, generalmente no es seguro descongelar la comida y volverla a congelar. Este proceso puede deteriorar la calidad del alimento y aumentar el riesgo de contaminación bacteriana. Sin embargo, si los alimentos descongelados aún contienen cristales de hielo o se mantienen a 4°C o menos, su recongelación puede ser segura, aunque no es lo ideal.



### **¿Cuánto afecta a un alimento congelar y descongelar varias veces por ejemplo, carne?**

Congelar y descongelar la carne varias veces puede deteriorar su calidad, provocando que se vuelva más seca y pierda sabor. Además, este proceso puede aumentar el riesgo de contaminación bacteriana, lo que podría resultar en enfermedades transmitidas por alimentos. Por lo tanto, es recomendable evitar recongelar la carne que ya ha sido descongelada.



### **¿Qué hacer si se dejan las bolsas de la compra en el coche durante un día entero, especialmente con productos congelados o frescos?**

No se deben consumir, ya que la interrupción de la cadena de frío puede provocar el crecimiento de bacterias peligrosas. Los productos congelados que se descongelan y permanecen a temperatura ambiente por varias horas pueden ser un riesgo para la salud. En estos casos, no es lo ideal pero lo más seguro es desecharlos para evitar intoxicaciones alimentarias.

### **¿Se puede comer un producto con el envase en mal estado, por ejemplo, una lata abombada?**

No se debe consumir productos con el envase en mal estado, como latas golpeadas, abombadas o dañadas, ya que pueden indicar problemas como contaminación o rotura de la cadena de frío, lo que aumenta el riesgo para la salud. Es mejor desechar estos productos para evitar posibles riesgos alimentarios.



### **¿Es necesario lavar las verduras si se van a hervir?**

Sí, es necesario lavar las verduras antes de hervirlas para eliminar residuos de tierra, pesticidas y posibles agentes patógenos (para eliminar suciedad y microorganismos que pueden causar enfermedades como diarrea, infección estomacal y gastroenteritis). El lavado previo reduce el riesgo de contaminación y asegura una mayor seguridad alimentaria.



### **¿Cuánto tiempo se puede dejar alimento en el coche después de la compra, por ejemplo, para ir a comer?**

No se deben dejar alimentos en el coche por más de 2 horas si la temperatura está por debajo de 40 grados. Si la temperatura supera los 40 grados, el tiempo se reduce a 1 hora aproximadamente. Esto se debe a que temperaturas más altas pueden promover el crecimiento de bacterias peligrosas en los alimentos.

### **¿Se puede meter la comida caliente en la nevera?**

Es recomendable refrigerar los alimentos cocinados tan pronto como dejen de quemar para prevenir la contaminación bacteriana, es decir no más de dos horas después de haberlos preparado (para evitar la proliferación de bacterias en la "zona de peligro" entre los 5°C y los 65°C) y especialmente en verano.



### **¿Se pueden conservar la pasta y el arroz en el frigorífico por más de 12 horas?**

La pasta y el arroz cocidos pueden conservarse en el frigorífico por más de 12 horas; sin embargo, los expertos en seguridad alimentaria recomiendan no guardarlos más de 24 horas para evitar el riesgo de intoxicación por la bacteria *Bacillus cereus*. Es importante refrigerarlos inmediatamente después de cocinar y recalentarlos bien antes de consumir.



### **¿Cómo se puede verificar la procedencia y si el café es orgánico o ecológico, especialmente en el café de máquina?**

Para verificar si el café es orgánico o ecológico, especialmente en el café de máquina, se debe buscar en el empaque sellos de certificación como USDA Organic, EU Organic, o JAS, que aseguran prácticas de cultivo sin químicos sintéticos. Además, la trazabilidad del producto se garantiza mediante un sistema de certificación que verifica desde el cultivo hasta la industrialización.

### **¿Es necesario desinfectar verduras y ensaladas antes del consumo?**

Sí, es necesario desinfectarlas antes de consumirlas para eliminar bacterias y así, reducir el riesgo de enfermedades. Se recomienda lavarlas con agua y, para una limpieza más profunda, usar métodos naturales como una solución de bicarbonato y vinagre. Las verduras y ensaladas en bolsas generalmente no requieren desinfección adicional porque ya han sido prelavadas y desinfectadas durante el proceso de empaquetado. Sin embargo, es importante verificar el etiquetado del producto por si se indica lo contrario.



### **¿Es necesario lavar o desinfectar el pollo crudo antes de cocinarlo?**

No es necesario lavar o desinfectar el pollo crudo antes de cocinarlo. Lavarlo puede aumentar el riesgo de propagación de bacterias en la cocina. La cocción adecuada del pollo a una temperatura interna de al menos 70 °C eliminará las bacterias de manera efectiva.



### ¿Debemos separar los alimentos (carnes, pescados, latas, etc.) en la nevera para su mejor conservación y evitar problemas?

Sí, es importante separar los alimentos para su mejor conservación y evitar la contaminación cruzada.

Puerta de la nevera: Ideal para bebidas, mermeladas, condimentos y salsas, ya que es la zona de más fácil acceso y donde la temperatura es más variable.

- **Zona alta:** Para comida ya preparada y productos con conservantes.
- **Zona media:** Para lácteos y carnes procesadas o embutidos.
- **Zona baja:** Para frutas y verduras, así como carnes y pescados crudos, siempre envasados herméticamente para evitar contaminaciones.
- Cajones: Específicos para conservar vegetales y mantener su frescura.

Los alimentos cocinados y los productos lácteos deben almacenarse en estantes separados para mantener su frescura y evitar la interacción con otros alimentos.

Es importante no sobrecargar la nevera y revisar regularmente las fechas de caducidad para consumir primero los productos más antiguos.



### ¿Es correcto recortar la parte afectada por moho en una fruta o se debe desechar la pieza entera?

No es recomendable recortar la parte afectada por moho en una fruta y consumir el resto. Aunque solo se vea moho en una parte, las hifas del moho pueden haberse extendido más allá de lo visible, especialmente en frutas blandas y con alto contenido de agua. Por seguridad, se debe desechar la pieza entera de fruta.



### ¿Se deben separar los alimentos crudos de los cocinados?

Sí, se deben separar para evitar la contaminación cruzada. Los microorganismos presentes en los alimentos crudos, como carnes y pescados, pueden transferirse a los cocinados si no se mantienen separados. Es importante usar utensilios y superficies distintas para cada tipo y almacenarlos en diferentes secciones de la nevera.



### ¿Se debe desechar la carne cruda si está marrón?

La carne cruda que se ha vuelto marrón o gris por fuera generalmente indica que está empezando a deteriorarse y debe desecharse. Sin embargo, un color marrón grisáceo en el interior de la carne cruda puede ser simplemente debido a la falta de exposición al oxígeno y no necesariamente indica que la carne esté en mal estado. Siempre es importante verificar otros signos como olor o textura viscosa para determinar su calidad.



### ¿Afecta el pienso que se le da a los animales en la calidad de la carne que ingerimos y en qué medida?

El pienso que se le da a los animales influye significativamente en la calidad de la carne que consumimos. Una alimentación balanceada puede mejorar la calidad de la grasa de la carne y su valor nutritivo. Por ejemplo, la inclusión de alfalfa y paja en la dieta del ganado puede favorecer la salud animal y la calidad de la grasa de la carne.



### ¿Cómo saber si un alimento está en mal estado, por ejemplo, por su aspecto u olor?

Para saber si un alimento está en mal estado, se debe observar su olor, color y textura; señales como olor desagradable, color inusual, textura viscosa, moho o partes podridas indican que no es seguro. Sin embargo, algunos microorganismos y toxinas no alteran estas características, por lo que un alimento puede parecer seguro cuando no lo es. Por tanto, es crucial seguir las prácticas de seguridad alimentaria y no solo confiar en los sentidos.



### ¿Sabías que la mayor parte de las intoxicaciones se generan en el hogar?

Sí, es cierto. Aproximadamente el 60% de las intoxicaciones alimentarias ocurren en el hogar. Esto se debe a la manipulación inadecuada de alimentos, como no lavarse las manos correctamente, contaminación cruzada, y mantener los alimentos a temperaturas incorrectas.



### ¿Es crucial un etiquetado claro y conciso en los productos para informar a los consumidores?

Sí, un etiquetado claro y conciso es crucial para informar a los consumidores sobre lo que están comiendo. Ayuda a las personas a tomar decisiones informadas, especialmente aquellas con alergias o intolerancias alimentarias, y es fundamental para la seguridad alimentaria y la protección del consumidor.



## **¿Cuál es la responsabilidad colectiva desde productores a consumidores en la seguridad alimentaria?**

La responsabilidad colectiva en la seguridad alimentaria implica que todos, desde productores hasta consumidores, deben asegurar la calidad y seguridad de los alimentos. Esto incluye prácticas adecuadas de producción, manejo, almacenamiento y preparación de alimentos para prevenir enfermedades y garantizar que los productos sean seguros para el consumo.



## **¿Es importante mantener la cadena de frío, especialmente en verano?**

Mantener la cadena de frío es crucial, especialmente en verano, para prevenir el crecimiento de microorganismos que pueden causar enfermedades. La cadena de frío asegura que los alimentos se mantengan a temperaturas seguras desde su producción hasta que llegan al consumidor, evitando su deterioro y manteniendo su calidad.



## **¿A qué temperatura se eliminan los microorganismos de los alimentos?**

La mayoría de los microorganismos patógenos en los alimentos se eliminan a temperaturas superiores a 100°C. El proceso de esterilización, que aplica temperaturas alrededor de 115°C, es efectivo para liberar los alimentos de gérmenes y esporas.



## **¿Se deben poner los huevos en la nevera?**

Se recomienda ponerlos en la nevera inmediatamente después de comprarlos para mantenerlos frescos y seguros. La refrigeración ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias como la salmonela. No se deben lavar antes de refrigerarlos para no dañar su capa protectora natural.

Si los huevos se almacenaran en el supermercado a temperaturas ambiente y luego se sometieran a cambios de temperatura al exponerse al calor exterior y, posteriormente, al frío del refrigerador, se crearía un ciclo que podría dañar la cutícula y aumentar el riesgo de contaminación bacteriana.

El lugar de almacenamiento ideal para los huevos es aquel que asegura que no sufran fluctuaciones extremas de temperatura. En la mayoría de los casos, la nevera es la elección más sensata.



## **¿Qué cantidad de productos químicos dañinos ingerimos y cómo asegurar que los alimentos son seguros y libres de contaminantes?**

La cantidad exacta de productos químicos dañinos en los alimentos varía, pero la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) evalúa y gestiona los riesgos para mantenerlos en niveles seguros. Los contaminantes como las micotoxinas, metales pesados y residuos de plaguicidas son monitoreados y regulados para proteger la salud pública, asegurando que los alimentos sean seguros y libres de contaminantes perjudiciales.



## **¿Con qué alimentos debemos tener más cuidado en verano?**

Durante el verano, es importante tener especial cuidado con alimentos como mayonesa casera, carne picada, frutas cortadas, pescado crudo y productos lácteos sin pasteurizar. Las altas temperaturas pueden favorecer el desarrollo de microorganismos peligrosos, por lo que se recomienda seguir prácticas de higiene adecuadas y mantener los alimentos a temperaturas seguras.



## **¿Qué hace Lluch Essence para asegurar la inocuidad en productos alimentarios?**

Una empresa como Lluch Essence con certificación FSSC 22000 sigue un sistema de gestión basado en riesgos para controlar los peligros de seguridad alimentaria, minimizar riesgos y mejorar la producción de alimentos seguros. Esto incluye monitoreo ambiental, defensa contra el fraude alimentario y promoción de una cultura de seguridad y calidad alimentaria.

## **¿Qué inconvenientes hay en la seguridad alimentaria de la tortilla de patatas poco cuajada o cruda?**

El principal inconveniente de la tortilla de patatas poco cuajada o cruda es el riesgo de salmonelosis, una enfermedad causada por la bacteria Salmonella presente en huevos crudos o insuficientemente cocidos. Los síntomas pueden incluir náuseas, vómitos, diarrea y fiebre. Para evitarlo, es importante cocinar bien los alimentos y mantener una higiene adecuada durante su preparación.



## ¿Son inocuas para la salud las proteínas procedentes de insectos y cómo se regulan a nivel legislativo?

Las proteínas de insectos son consideradas seguras y nutritivas, ofreciendo una alternativa sostenible a las proteínas tradicionales. La cría de insectos para consumo humano se rige por regulaciones que aseguran su inocuidad, como el Reglamento sobre nuevos alimentos de la UE, que exige autorización previa y etiquetado específico. Además, la producción de insectos de granja debe seguir normativas de higiene y seguridad alimentaria para garantizar productos libres de contaminantes.



## ¿Qué es más saludable o más seguro, comprar productos del congelador o de la nevera?

En términos de seguridad alimentaria, tanto los productos congelados como los refrigerados son seguros si se manejan correctamente. Los productos congelados pueden conservarse más tiempo y reducir el riesgo de crecimiento bacteriano. La refrigeración es adecuada para conservar alimentos a corto plazo y mantener la frescura.

Para la salud, los productos congelados pueden retener nutrientes igual que los frescos si se congelan rápidamente tras la recolección. Es importante seguir las prácticas de higiene y respetar las fechas de caducidad en ambos casos.



## ¿Te puedes encontrar con lugares sin inocuidad alimentaria al viajar?

Es común encontrar lugares sin inocuidad alimentaria al viajar. Para identificarlos y evitarlos, se recomienda:

- Consumir alimentos cocinados y evitar crudos o poco hechos, especialmente carnes y mariscos.
- Beber agua embotellada, especialmente en países donde el agua del grifo no es potable.
- Observar las prácticas de higiene del lugar, como la limpieza de la cocina y el manejo de alimentos.
- Informarse sobre los estándares de inocuidad alimentaria del destino antes de viajar.



## ¿Es mejor calentar el tupperware de comida en el microondas con tapa o sin tapa?

Para la seguridad alimentaria, usar tapa al calentar alimentos en el microondas es importante porque:

- Evita la contaminación cruzada por salpicaduras.
- Mantiene la humedad, lo que ayuda a una cocción uniforme y previene el crecimiento de bacterias en partes no bien calentadas.
- Permite la salida de vapor, evitando la acumulación de presión y posibles explosiones de alimentos. Es esencial asegurarse de que la tapa tenga aberturas para el vapor y que el recipiente sea apto para microondas.



## ¿Cuál es el impacto del cambio climático en la seguridad alimentaria y cómo podemos adaptarnos a estos desafíos?

El cambio climático afecta la seguridad alimentaria al alterar las condiciones de cultivo, aumentar fenómenos extremos y propagar enfermedades en plantas y animales. Para adaptarnos, necesitamos prácticas agrícolas sostenibles, gestionar mejor los recursos y fortalecer la resiliencia de comunidades vulnerables. Como consumidores, podemos contribuir a la seguridad alimentaria con prácticas responsables como:

- Elegir alimentos sostenibles y apoyando la agricultura local.
- Reducir el desperdicio de alimentos.
- Informarse sobre seguridad alimentaria (leyendo etiquetas o entendiendo los procesos productivos).
- Preferir alimentos menos intensivos en recursos como plantas sobre carne.
- Cocinar y almacenar alimentos adecuadamente para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.



## ¿Existe una trazabilidad de inocuidad cuando hay muchos procesos o industrias involucrados?

Sí, la trazabilidad de inocuidad es posible incluso con múltiples procesos e industrias involucrados. Se utiliza un sistema que rastrea el camino de los alimentos desde su origen hasta el consumidor, asegurando que cada etapa cumple con los estándares de seguridad alimentaria. Esto incluye la identificación de todos los proveedores y la documentación detallada de cada paso del proceso.

