

INOCUIDAD ALIMENTARIA

UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA.

OBJETIVO.

Proporcionar información a los integrantes de los grupos de consumidores, que les permita conocer la importancia de la inocuidad alimentaria en la salud pública; además, de brindarles orientación para realizar algunas prácticas de consumo responsable y sostenible, con el fin de beneficiar la economía familiar y al medio ambiente.

JUSTIFICACIÓN.

Existen muchas prácticas que pueden afectar la salud y finanzas de la población consumidora y al medio ambiente al mismo tiempo; por ello, la importancia de dar a conocer temas que concienticen y generen un cambio de hábitos en aras de ser responsables y sostenibles.

Un tema que es necesario conocer, es la inocuidad alimentaria, la cual permite saber que los alimentos que se consumen son seguros, sin riesgo de provocar enfermedades por algún contaminante químico, físico o biológico (Servicio Nacional de Sanidad, 2019).

Aprovechar al máximo la despensa, llevando el control de lo que se tiene en el refrigerador y en la alacena, permite planear de manera responsable las compras de los productos que realmente se necesitan, significando esto no solo un ahorro, sino también permitiendo cuidar la alimentación familiar y favorecer a los ecosistemas, al minimizarse y/o evitarse la generación de basura.

DESARROLLO DEL TEMA.

Inocuidad alimentaria: una responsabilidad compartida.

De acuerdo a lo que estableció el Codex Alimentarius, inocuidad alimentaria es la

garantía de que un alimento no causará daño a la población consumidora “cuando sea preparado o ingerido de acuerdo con el uso a que se destine”. (Salud, s.f.)

La importancia de este tema de salud pública, radica en que los alimentos naturales pueden tener agentes contaminantes biológicos, químicos y/o físicos, peligrosos para la salud al consumirlos (Consumidor, Revista del Consumidor, 2020).



Tipo de contaminación:	Se genera por:
Biológica.	Bacterias, virus o parásitos.
Química.	Pesticidas
Física.	Materiales extraños que llegan a los alimentos

Garantizar que los alimentos que se llevan a la mesa son de la mejor calidad, libres de microorganismos dañinos a la salud, es asegurar la inocuidad alimentaria.

Si bien esto es una prioridad de salud pública, también es una tarea que involucra a distintos actores de la cadena agroalimentaria para salvaguardar la salud y bienestar de las familias. La responsabilidad de cada uno es:

Gobierno.

Crear marcos normativos para manejar alimentos y vigilar su cumplimiento.

Productores.

Cumplir normas y reglamentos para controlar la actividad alimentaria, garantizando su inocuidad.



Transportistas.

Proveer las condiciones sanitarias para la conservación óptima durante el trayecto de los alimentos.

Distribuidores.

Comerciantes y restaurantes deben cumplir la normatividad para conservar en buen estado los alimentos.

Consumidores.

Vigilar que el manejo de los alimentos en todas las etapas, sea adecuado para que al consumirlo, no ponga en riesgo la salud.



Importancia de la inocuidad alimentaria.

Consumir alimentos contaminados, pueden generar desde reacciones alérgicas o intoxicaciones, hasta envenenamiento. Por ello, es fundamental que los proveedores que ofrecen directamente sus productos al consumidor, cumplan con la normatividad y vigilen cualquier falla durante el proceso de los alimentos para corregirlo y garantizar que sus productos son inocuos y contribuyen a la seguridad alimentaria.

Inocuidad Alimentaria- Objetivos del Desarrollo Sostenible.

La Inocuidad Alimentaria permite lograr algunos Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030 propuestos por la ONU. Es tal la importancia, que se proclamó el 7 de junio, el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos, con el fin de ayudar a prevenir, detectar y gestionar riesgos que transmitan los alimentos.

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**

Recomendaciones para mantener la Inocuidad Alimentaria en casa:

1. Mantener todo limpio.

- Lavarse las manos antes de cocinar.
- Limpiar superficies que estén en contacto con los alimentos.

2. Separar alimentos cocinados y crudos.

- Almacenarlos en envases diferentes.
- Usar distintos utensilios para picar pescado, carne, pollo, frutas y verduras.

3. Cocinar totalmente.

- Cocer por completo principalmente pescado, huevos, pollo y carne.
- Hervir sopas y guisos a 70oC.

4. Usar agua purificada.

- Lavar frutas y hortalizas con agua potable únicamente.

5. Desinfectar.

- Antes de consumir frutas y verduras, deben desinfectarse con sustancias recomendadas para ello, siguiendo instrucciones de tiempo y cantidad.

Al poner cuidado con la higiene en su preparación y conservación de la comida, se ayuda a evitar la propagación de enfermedades.



BASURA, CONCIENCIA DESDE CASA.

Ser una persona ecológica, tiene efectos positivos en la salud, economía y ayuda a rescatar el planeta. La falta de cultura, sigue siendo uno de los principales motivos del daño ambiental, y dentro



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

de ésta, la deficiente separación de los residuos que se generan en el hogar, trabajo, escuela, etcétera; desconociendo que aproximadamente el 79% de dichos desechos, pueden recuperarse y evitar que lleguen a la basura.



Por ello, es importante que la población consumidora practique las siguientes acciones a favor del planeta: (Consumidor, Revista del Consumidor, 2019)

- Desechar los desperdicios de alimentos en una bolsa aparte o en un bote de basura orgánica. También pueden utilizarse para hacer composta.



- Nunca tirar el aceite de cocina junto con los residuos orgánicos, y menos en la tarja o coladera. Debe manejarse de forma especial, porque un litro de aceite puede contaminar hasta mil litros de agua, afectando mares, ríos, océanos y más ecosistemas.

- Reutilizar o llevar a reciclar los envases de plástico; ya que en México, de 300 millones de toneladas de plástico que se producen anualmente, únicamente se recicla el 3%.

- En reuniones en casa, poner botes de basura con letreros que ayuden a los invitados a tirarla en el contenedor correcto.

- Evitar usar unicel, pues tarda en desintegrarse ¡1, 600 años! Lo ideal es usar la vajilla familiar o adquirir productos biodegradables hechos a base de minerales, fibra de caña de azúcar, papel reciclado o fécula de maíz.



- Separar los productos que vienen en lata como el spray para el cabello, para un adecuado proceso de reciclaje.

- Vender o regalar la ropa que ya no se utilice a quien lo necesite en lugar de tirarla. Otras opciones: llevarla a empresas que las transforman en toallas o cobijas, o depositarla en un centro de acopio para contribuir con el reúso, ya que en el país se recicla solo el 0.5% de textiles que se tiran anualmente.

- Llevar el vidrio a centros de acopio, donde puedan reciclarlo al 100%. En algunos centros, pagan al consumidor si junta la cantidad indicada.

- Separar las pilas que ya no se utilicen al desecharlas, ya que contienen sustancias que dañan la atmósfera y al agua. Existen centros de acopio o contenedores en algunos lugares donde se pueden depositar. Lo mejor es adquirir pilas recargables, que pueden sustituir hasta 300 desechables.

- Enjuagar envases de alimentos antes de desecharlos (jugos, refrescos, leche, etc.) para permitir que se reciclen adecuadamente sin contaminar con los residuos que tengan dentro aún.



Planea tus compras, consume con calma.

Antes de acudir al supermercado, tianguis o mercado, es importante valorar si es el momento ideal para adquirir lo necesario, para no caer en compras exageradas (como se dio durante la pandemia), que pueden tener consecuencias económicas:

- A mayor demanda de productos, aumenta su precio en el mercado por escasez, llevando a una mayor inflación.

- Afecta a la economía familiar.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

- Impide que personas con menos recursos puedan adquirir los productos antes de que haya falta de los mismos.
- Al comprar de más, se pueden desperdiciar los alimentos, lo que sería un derroche de dinero en vano.

¡Haz tu lista y no salgas sin ella!

Categoría	Productos	Cantidad	Precio \$
Agua y alimentos	Embutidos		
	Lácteos		
	Agua		
	Hortalizas		
	Legumbres		
	Frutas		
	Enlatados		
Limpieza	Carne		
	Cloro		
	Desinfectante de verduras		
	Bicarbonato		
Cuidado personal	Detergente		
	Jabón de cuerpo		
	Papel de baño		
	Champú		
	Crema corporal		
Salud	Pasta de dientes		
	Alcohol		
	Algodón		
	Cotonetes		
Agua oxigenada			
Total:			



7. Comprar solo lo verdaderamente necesario.
8. Ser previsor, pero no acumulador.
9. Comprar responsablemente, con calma y orden.
10. Reunirse en familia para armar el menú de acuerdo a las necesidades personales y nutrimentales de sus integrantes, considerando a quien tenga diabetes, hipertensión, etc.



APROVECHA AL MÁXIMO TU DESPENSA.

Para evitar esto, la población consumidora puede practicar las siguientes recomendaciones para optimizar sus compras (Consumidor, Revista del Consumidor, 2020):

1. Al momento de comprar un producto, preguntarse: ¿Realmente es necesario adquirirlo?, ¿afecta no tenerlo en casa?, ¿perjudica a mi economía comprarlo?
2. Hacer un inventario de lo que se tiene en la despensa, para anotar todo aquello que cubra las necesidades básicas familiares durante 15 días al menos.
3. Anotar lo que se consumirá en los siguientes días y lo que ya se tiene para ello.
4. Registrar las fechas de caducidad para no desperdiciar.

Una vez identificado lo que no se tiene y es necesario adquirir, se recomienda:

5. Hacer una lista de lo que se necesita comprar y apegarse a ella.
6. Destinar un presupuesto específico para controlar cualquier impulso de adquirir algo que no esté en la lista.

Estando en el supermercado, tianguis o mercado, es importante consumir razonadamente y con calma:

Cuando se tienen que hacer más visitas semanales al mercado o supermercado, o tirar la comida con frecuencia porque se echó a perder o caducó, es importante practicar acciones en familia para desperdiciar menos y ahorrar más: (Consumidor, Revista del Consumidor, 2020)



- Llevar un control de lo que se tiene en la alacena y refrigerador. Ayudará a planear los menús y conocer qué realmente hace falta para cocinar.
- Hacer una lista de compras necesarias y que sí se vayan a consumir. Debe apegarse a ella para no gastar más.
- Destinar un presupuesto y evitar salirse de éste.
- Mantener una rutina y establecer horarios para cada actividad, a fin de aprovechar el tiempo adecuadamente.
- Organizar la alacena permite ahorrar y no



desperdiciar alimentos. Se debe considerar que existen comestibles con una duración de largo y corto plazo.

- Revisar caducidad de los productos de la alacena y refrigerador y ordenarlos de acuerdo a las fechas impresas.
- Alimentos de largo plazo: Se pueden conservar por mucho tiempo y permiten alimentarse en una emergencia (pastas, arroz, harina, cereales integrales, legumbres, frutos secos, congelados, conservas y platos preparados, café, té, sal, vinagre, azúcar y pan tostado).
- Alimentos de corto plazo: No duran tanto, su rotación es mayor (hortalizas y tubérculos, frutas, cereales en caja, leche, huevo, galletas o queso).



•Otras recomendaciones para hacer una compra razonada que permita ahorrar y cuidar la alimentación son:

- No ir al súper con hambre y respetar la lista de compras hecha en casa, para no caer en tentaciones de alimentos, productos novedosos o rebajas no contempladas.
- Hacer menús catorcenales. Al planear lo que se va a preparar en los siguientes 14 días, se podrá generar la lista de acuerdo a dichos menús y se comprarán solo los ingredientes que se necesiten.
- Congelar los alimentos que se puedan para consumirlos después, así se conservarán más tiempo los que ya están preparados.



CONCLUSIÓN.

La salud, el medio ambiente y la economía familiar son áreas que están estrechamente relacionadas si se desea hacer un consumo responsable y sostenible.

Mantener la inocuidad alimentaria, es de suma importancia para preservar en buen estado al organismo, y por ende, representa un ahorro al no verse obligado a gastar en el médico y medicinas ante cualquier enfermedad provocada por comidas contaminadas.

El uso de pesticidas, fertilizantes químicos, u otras sustancias que desde la producción pueden afectar la inocuidad de los alimentos, también son dañinos para el medio ambiente, tal como lo es el mal manejo de los desechos en casa.

Respecto al tema de la basura, es importante poner en práctica costumbres que permitan reducir la generación de desperdicios. Algunos hábitos se relacionan con una adecuada planeación y aprovechamiento de lo que se tiene en la despensa, de esta manera no se desaprovecharán productos que se echen a perder o caduquen, lo que genera a su vez, afectaciones a la economía.

BIBLIOGRAFÍA.

Consumidor, P. F. (diciembre de 2019). Revista del Consumidor. Recuperado en junio de 2021, de Basura. Conciencia desde casa: https://issuu.com/profecoco/docs/revista_del_consumidor_diciembre_2019

Consumidor, P. F. (abril de 2020). Revista del Consumidor. Recuperado el 10 de julio de 2021, de Planea tus compras, consume con calma: <https://issuu.com/profecoco/docs/revistadelconsumidorabril2020>

Consumidor, P. F. (junio de 2020). Revista del Consumidor. Recuperado en junio de 2021, de Inocuidad alimentaria. Una responsabilidad compartida: https://issuu.com/profecoco/docs/revistadelconsumidor_junio_2020_520

Consumidor, P. F. (abril de 2020). Revista del Consumidor. Recuperado en julio de 2021, de Aprovecha al máximo tu despensa: <https://issuu.com/profecoco/docs/revistadelconsumidorabril2020>

Salud, O. P. (s.f.). OPS. Recuperado el 16 de junio de 2021, de Educación en inocuidad de alimentos: Glosario de términos: <https://www3.paho.org/hq/index.php?option=co>



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

m_content&view=article&id=10433:educacion-ino
cuidad-alimentos-glosario-terminos-inocuidad-d
e-alimentos&Itemid=41278&lang=es



Servicio Nacional de Sanidad, I. y. (22 de enero de 2019). Gobierno de México. Recuperado el 25 de mayo de 2021, de ¿Por qué es importante la inocuidad de los alimentos?:

<https://www.gob.mx/senasica/articulos/por-que-es-importante-la-inocuidad-de-los-alimentos?idiom=es>

VIDEOS DE APOYO.

·La inocuidad alimentaria es una responsabilidad compartida. Todos tenemos un papel que jugar:
<https://www.youtube.com/watch?v=US1sdFFVkt8>

·Los residuos sólidos. Clasificación, gestión y cómo reducirlos:
https://www.youtube.com/watch?v=W_udAZvJ2Zw&t=61s

·Tips para que ahorres en la compra de tu canasta básica:
<https://www.youtube.com/watch?v=F14IzMY0fUo>

·Compras mensuales vs semanales:
<https://www.youtube.com/watch?v=Tz9rMXwzZrg>

·Envasado de Conservas | Tecnología Doméstica | Profeco:
<https://www.youtube.com/watch?v=3caDbDrD0sA>



·Esterilización de Frascos | Tecnología Doméstica:
<https://www.youtube.com/watch?v=ByyygTEFkqY>



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR