



# Dominó

## “No juegues con tu comida”

material lúdico

recomendaciones para el consumidor

La mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria son causadas por microorganismos patógenos y pueden prevenirse con una manipulación adecuada de los alimentos. Es muy importante seguir unas normas básicas de higiene cuando manejamos alimentos desde que los compramos hasta que los consumimos. Especialmente hay que prestar atención durante la compra, la conservación, el cocinado y realizar una limpieza adecuada cuando sea necesario y evitar que nuestros alimentos se puedan contaminar por contacto con superficies, utensilios, otros alimentos o incluso por nuestras manos. Imprime nuestro dominó y aprende jugando cuales son estas normas básicas en cada etapa clave.

## La compra (verde)



La compra es un paso más de la cadena alimentaria, y hay que respetar unas normas mínimas de higiene para evitar problemas con tu comida.

- ✗ Comprueba las fechas de caducidad o de consumo preferente.
- ✗ Utiliza bolsas diferentes para la carne y el pescado crudo.
- ✗ Si usas bolsas reutilizables límpialas de manera frecuente y siempre después de llevar carne o pescado crudos.
- ✗ Compra los productos congelados en último lugar y mételos en bolsas especiales para estos productos, para evitar que se descongelen.

## Conservación (azul)



Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos no se conservan a temperatura adecuada, la refrigeración hace que el crecimiento bacteriano sea más lento.

- ✗ Comprueba la etiqueta para conocer las condiciones de conservación de cada producto, te ayudará a clasificar los alimentos en frescos, refrigerados o congelados. Los alimentos que necesitan frío para su conservación debes guardarlos con rapidez para mantener la cadena de frío.
- ✗ Utiliza los estantes inferiores de la nevera para la descongelación; si descongelas en el microondas, sigue las instrucciones de la etiqueta.
- ✗ Envuelve o tapa todos los alimentos, para evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- ✗ No dejes sin refrigerar las sobras de comida más de dos horas y etiqueta las sobras para saber el tiempo que llevan guardadas.

## Cocinado (rojo)



Con un cocinado adecuado se pueden eliminar casi todos los microorganismos patógenos. Cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 75 °C hace que tus alimentos sean seguros.

- ✗ Sigue las instrucciones de cocinado del etiquetado, especialmente sobre tiempos y temperaturas en el microondas. Los hornos microondas pueden cocinar el alimento de forma desigual, hay

que asegurar que los alimentos cocinados en el microondas han alcanzado una temperatura segura en todo el alimento.

- ✗ Comprueba el cocinado apropiado de cada alimento:
  - deja hervir las sopas o guisos durante al menos un minuto,
  - pincha la zona más gruesa de carnes y pescados con un tenedor para asegurarte de que sale limpio de jugos.
- ✗ Consume los alimentos cocinados sin demora innecesaria, mete en la nevera lo antes posible los alimentos cocinados si no los vas a consumir en el momento.
- ✗ Recalienta las sobras solo una vez, alcanzando una temperatura mínima en todo el alimento de 75 °C.

## Contaminación cruzada (amarillo)



Los alimentos crudos en ocasiones pueden contener microorganismos patógenos que pueden transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos, esto es lo que se llama “contaminación cruzada”.

Un adecuado cocinado del alimento puede hacer que estos microorganismos se conviertan en inofensivos, sin embargo cuando estos microorganismos pasan de un alimento crudo a otro alimento que ya está preparado y listo para consumir o a un alimento que no se cocina como los quesos, ensaladas, etc, esto puede constituir un problema y en ocasiones causar una intoxicación alimentaria.

La contaminación cruzada se produce por contacto directo con el alimento crudo o por el contacto con personas, superficies, u otros materiales que hayan tocado o estado en contacto previamente con el alimento crudo sin que se hayan respetado unas normas de higiene.

Para evitarla es muy importante tener en cuenta una serie de reglas básicas:

- ✗ Lavate las manos con agua caliente y jabón antes y después de manipular alimentos. También has de hacerlo después de manipular un alimento crudo y cuando vayas a cambiar de un alimento crudo a otro crudo o cocinado, después de usar el lavabo, de tocar basura, jugar con animales...
- ✗ Mantén separados los alimentos crudos de los cocinados, sobre todo las carnes, pescados, mariscos y huevos.

- ✗ Lava las superficies de trabajo después de cada uso, así como los utensilios de cocina utilizados: cuchillos, tablas de corte... y el paño de cocina si ha tenido contacto con algún alimento crudo.
- ✗ Mantén tus mascotas alejadas de las zonas de preparación de alimentos y evita la entrada de animales e insectos en estas zonas.

## Limpieza (blanco)



Los microorganismos se encuentran en todas las superficies: manos, paños, utensilios, recipientes... por lo que hay que mantener un elevado nivel de limpieza cuando se manipulan alimentos.

- ✗ Utiliza siempre recipientes limpios para almacenar la comida y mantenlos siempre cerrados.
- ✗ Lava bien los vegetales y frutas antes de utilizarlos o consumirlos.
- ✗ Mantén cerrados los cubos de basura y tira la basura con regularidad.
- ✗ Cambia y limpia frecuentemente los paños de cocina o utiliza paños de un solo uso.

## Instrucciones del juego

Para jugar al dominó “Comida segura” son necesarios dos jugadores.

Hay 15 fichas divididas en dos espacios iguales en los que aparece una cifra de 0 hasta 4, en las que cada cifra corresponde a un color y a un posible riesgo para el consumidor:

- Rojo: se corresponde con aquellos peligros relacionados con el cocinado de los alimentos.
- Verde: al hacer la compra se han de tener en cuenta también unos principios básicos para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Amarillo: es imprescindible evitar la contaminación cruzada cuando manipulemos alimentos.
- Blanco: mantener unas condiciones óptimas de limpieza es básico para el consumo de alimentos seguros.
- Azul: las condiciones de conservación de los alimentos han de mantenerse adecuadamente.



El objetivo del juego es colocar todas tus fichas en la mesa antes que el contrario y sumar puntos. El jugador que gana una ronda, suma puntos según las fichas que no ha podido colocar el oponente.

Cada jugador recibe 5 fichas al empezar una ronda. Inicia la ronda el jugador que tenga la ficha con el doble más alto. En caso de no tener dobles ninguno de los jugadores, comenzará el jugador que tenga la ficha más alta. A partir de ese momento, los jugadores realizarán su jugada, por turnos, siguiendo el orden inverso a las manecillas del reloj. En su turno, cada jugador debe colocar una de sus fichas en uno de los dos extremos abiertos, de tal forma que los puntos de uno de los lados de la ficha coincidan con los puntos del extremo donde se está colocando. Los dobles se colocan de forma transversal para facilitar su localización.

Una vez que el jugador ha colocado la ficha en su lugar, su turno termina y pasa al siguiente jugador.

Si un jugador no puede jugar, debe "robar" tantas fichas como sean necesarias. Si no quedan fichas, pasará el turno al siguiente jugador.

La partida termina cuando un jugador alcanza la cantidad de puntos indicada en las opciones de mesa.

**Cierre.** Existen casos donde ninguno de los jugadores puede continuar la partida. En ese momento se dice que la partida está cerrada. Los jugadores contarán los puntos de las fichas que les queden; el jugador con menos puntos es el ganador y suma los puntos de la manera habitual.