

# 5 CLAVES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Claves para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

1

## MANTENGA LA LIMPIEZA



- Lávese las manos antes de empezar y durante la preparación de la comida así como después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y los utensilios empleados.
- Proteja los alimentos y las zonas de cocina de insectos, plagas, moscas y otros animales.

2

## SEPRE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCINADOS



- Separe los alimentos crudos de los cocinados.
- No utilice, los mismos utensilios y superficies, sin haberlos limpiado adecuadamente.
- Conserve los alimentos en recipientes separados
- Al descongelar los alimentos en la nevera, evite el goteo de líquidos sobre alimentos.

3

## COCINAR COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS



- En las carnes rojas y el pollo, compruebe que al corte los jugos no son rosados, sino de color pardo.
- Asegúrese de que las sopas y guisos alcancen la ebullición.
- Recaliente por completo la comida ya cocinada.

4

## MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA SEGURA

- Evite dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de 5° C).
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente: hágalo en la nevera, utilizando el microondas o el horno.
- Si quiere conservar la comida caliente para consumirla después, manténgala a 65°C o más. No guarde los alimentos ya cocinados durante más de 2 días en la nevera.



5

## UTILICE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use siempre agua potable para cocinar beber.
- Lave y desinfecte frutas y hortalizas, especialmente si se consumen crudas.
- No utilice alimentos después de la fecha de caducidad. No obstante, el alimento sigue siendo seguro una vez superada la fecha de consumo preferente, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado.
- No consuma ni utilice alimentos que presenten signos de alteración (con malos olores, mohos, ect.) y deseche las conservas o envases abombados, con óxido, goteos, etc.

