Utilice agua y materias primas seguras

5



-Use siempre agua potable para cocinar y beber.

-Lave y desinfecte las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen 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, etc.) y deseche las conservas o envases abombados, con óxido, goteos, etc.

¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden contener microorganismos o sustancias químicas.

Lucentum
Federación Lucentum de Consumidores y Amas de Casa



GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad

5

Claves de Seguridad Alimentaria



Claves para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

Mantenga la limpieza

1



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

¿Por qué?

Muchos microorganismos están presentes en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estas medidas evitan que se contaminen los alimentos o los utensilios empleados en su preparación con esos microorganismos.

Separe los alimentos crudos de los cocinados

2



-Separe los alimentos crudos de los cocinados
-No utilice, sin haberlos limpiado adecuadamente, los mismos utensilios y superficies, como cuchillos y tablas de cortar, para preparar alimentos crudos y alimentos cocinados.
-Conserve los alimentos en recipientes separados.
-¡Al descongelar los alimentos en la nevera, evite el goteo de líquidos sobre otros alimentos!

¿Por qué?

Los alimentos crudos, en especial las carnes rojas, la carne de aves y los pescados pueden contener microorganismos peligrosos, los cuales podrían contaminar los alimentos cocinados.
Esos microorganismos podrían contaminar los alimentos cocinados o listos para el consumo (que no se van a tratar por calor) y producir enfermedades.

Cocinar completamente los alimentos

3



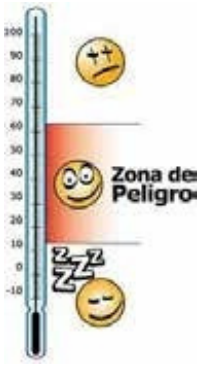
-En las carnes rojas y el pollo, compruebe que al corte los jugos no son rosados, sino de color pardo.
-Asegúrese de que las sopas y guisos alcancen la ebullición.
-Reacaliente por completo la comida ya cocinada.

¿Por qué?

Para inactivar la mayoría de los microorganismos se recomienda alcanzar 70ºC en el centro del producto durante 30 segundos.

Mantenga los alimentos a temperatura segura

4



-Evite dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
-Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de 5º C).
-No descongele los alimentos a temperatura ambiente; hágalo en la nevera, utilizando el microondas o el horno.
-Si quiere conservar la comida en caliente para consumirla posteriormente, manténgala a65ºC o más. No guarde los alimentos ya cocinados durante más de 2 días en la nevera.

¿Por qué?

A temperatura ambiente los microorganismos se multiplican rápidamente y aumenta el riesgo de aparición de enfermedades.
Al refrigerar se ralentiza su crecimiento y al congelar se detine.

Conocimiento = Prevención

Organización Mundial de la Salud