5 claves
para la inocuidad de los alimentos

► Mantenga la limpieza

- Lave sus manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- Lave sus manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales.
- Guarde los alimentos en recipientes cerrados.

► Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos listos para comer de los crudos y de los cocinados.
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados, para evitar el contacto entre los que son crudos y los cocidos.

► Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C.
- Para carnes rojas y pollos, cuide que los jugos sean claros y no rosados.
- Se recomienda el uso de termómetros en la cocina.
- Recaliente completamente la comida cocinada, más de 70°C.

► Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos bajo los 5°C.
- Mantenga la comida caliente por arriba de los 60°C.
- No guarde comida mucho tiempo, aún en la heladera.
- Los alimentos listos para el consumo de los niños, no deben ser guardados.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

► Use agua y materias primas seguras

- Use agua (hervida o desinfectada con Hipoclorito de sodio al 1%), para que sea segura.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.
- Lave las frutas, vegetales y hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

MINSAP

diseño edgar

Higiene es Salud