

4

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras.

- No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
- Mantenga la comida caliente (por encima de los 60°C).
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador.



- Los alimentos listos para consumo de los niños no deben ser guardados.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse.

Bajo los 5°C o arriba de los 60°C el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patógenos pueden crecer en temperaturas bajo los 5°C.

5

Use agua y materias primas seguras.



- Use agua tratada para que sea segura.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, como la leche pasteurizada.
- Lave las frutas y las hortalizas, si se comen crudas.
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

¿Por qué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos lo que reduce el peligro.



PREVENIR CON EDUCACIÓN

Más Información: Teléfonos: 833-5088 y 838-2557
Email: cnpes@infomed.sld.cu FAX: 8301042

diselto:edgar

5

claves para la inocuidad de los alimentos





Mantenga la limpieza

Un alimento es llamado **inocuo**, cuando una vez ingerido no causa daño a la salud.



- Lave sus manos antes de elaborar alimentos y a menudo durante su elaboración.
- 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).

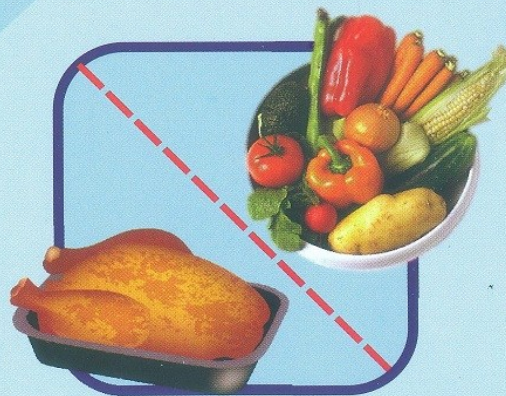
¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y las personas, se encuentran **microorganismos peligrosos** que causan contaminaciones originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



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.



¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo, pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.



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 caldos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros en la cocina.
- Recaliente completamente la comida cocinada.

¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios enseñan que cocinar el alimento hasta que todas las partes alcancen 70°C, garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo.

Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.