

5

CLAVES PARA GARANTIZAR LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

CLAVE 1: MANTENÉ LA LIMPIEZA



▪ Lavá tus manos: antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación, después de ir al baño, cambiar pañales, manipular basura, fumar o sonarse la nariz.



▪ Protejé los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.

▪ Lavá y desinfectá todas las superficies y equipos utilizados en la preparación de alimentos.



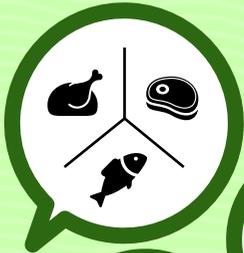
▪ Si padecés Hepatitis A, diarrea, vómitos, fiebre, lesiones cutáneas o secreciones de oídos, ojos o nariz, delegá la preparación de alimentos; de lo contrario, utilizá protección como guantes o barbijos.

▪ Retirá de la cocina y despensa todo producto químico tóxico como insecticida, cebos para roedores, ácidos, productos para piletas, destapacañerías, etc.



CLAVE 2: SEPARÁ ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

• Separá carnes rojas, carne de ave y pescado crudos de los demás alimentos.



• Usá equipos y utensilios diferentes (cuchillos, tablas), para manipular alimentos crudos.



• Conservá los alimentos en recipientes con tapa para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.



• En la heladera, colocá las carnes en el estante inferior, contenidas en un recipiente que impida el goteo.

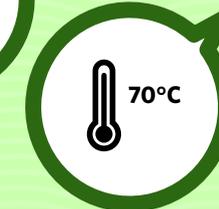


• Los alimentos que se consumen crudos (vegetales, frutas), pueden ser portadores de gérmenes o tóxicos en su parte externa.



CLAVE 3: COCINÁ COMPLETAMENTE

• Cociná completamente los alimentos, especialmente las carnes y los huevos. No consumas mayonesa casera, sin pasteurizar.



• Herví los alimentos como sopas y guisos para asegurarte de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegurate de que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de un termómetro.



• Recalentá completamente los alimentos cocinados.



• Los hornos microondas pueden cocinar el alimento de forma desigual y dejar partes frías, donde las bacterias peligrosas pueden sobrevivir. Asegurate que los alimentos cocinados y calentados en el microondas han alcanzado una temperatura segura de forma uniforme.



• Algunos envases de plástico (como los biberones) liberan sustancias químicas tóxicas cuando se calientan, por lo que no deberían utilizarse para calentar alimentos en el microondas.

CLAVE 4: MANTENÉ LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

• No dejes alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas.



+ 2 hs.
✗

• Refrigerá lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C).

• Mantené la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servirla.



• No guardes alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.

• No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.



• Los hornos microondas se pueden utilizar para descongelar alimentos, pero pueden dejar partes calientes en donde los microorganismos pueden crecer. Estos deben cocinarse inmediatamente.

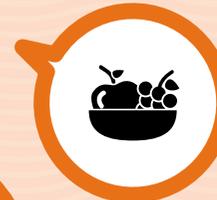
CLAVE 5: USÁ AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS



• Usá agua segura o tratada para que lo sea. Esto es necesario para:

- lavar la fruta, la verdura y las hortalizas;
- añadir a los alimentos;
- preparar bebidas;
- hacer hielo;
- limpiar los utensilios de cocina y los cubiertos; y
- lavarse las manos.

• Seleccioná alimentos sanos y frescos.



• Elegí alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada.



• Lavá la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.



• No utilices alimentos caducados.

