

# Las cinco claves para la seguridad alimentaria

1

## Mantenga la limpieza y desinfección

- ☑ Lávese las manos antes y a menudo durante la preparación de alimentos.
- ☑ Lave y desinfecte todas las superficies usadas en la preparación de alimentos con desinfectante efecto virucida (0,1% cloro o alcohol 70% u otro producto virucida).
- ☑ Limpie la vajilla y utensilios en el lavavajillas a 60° C y aclarado 80-90° C.
- ☑ Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos y de otros animales.

### ¿Por qué?

Podemos encontrar microorganismos (bacterias, virus, parásitos, hongos, levaduras) en el suelo, agua, animales y personas. Estos microorganismos se transportan a través de las manos, trapos, utensilios, superficies. El mínimo contacto puede transferir estos microorganismos a la comida causando enfermedades

2

## Separe alimentos crudos y cocinados

- ☑ Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados.
- ☑ Use utensilios diferentes como cuchillos o tablas de corte para manipular carne, pescado u otros alimentos crudos.
- ☑ Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

### ¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carne y pescado, pueden estar contaminados por microorganismos peligrosos que puede transferirse a otros alimentos durante su preparación o conservación.

3

## Cocine completamente

- ☑ Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- ☑ Asegurar que alcanzan los 70°C. Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros.
- ☑ Recaliente completamente la comida cocinada alcanzando los 75°C.

### ¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos patógenos. Estudios avalan que cocinar los alimentos tal que en todas las partes alcancen los 70°C garantiza la inocuidad para su consumo. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos)

4

## Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- ☑ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente más de 2 horas.
- ☑ Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 4 °C).
- ☑ No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador, los alimentos infantiles listos para comer no deben ser guardados.
- ☑ No descongele alimentos a temperatura ambiente.
- ☑ Mantenga los alimentos calientes a temperatura superior a 65°C y los fríos inferior a 4 °C.

### ¿Por qué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente. Sobre los 65° ( y bajo los 4 ° (el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos patogénicos pueden desarrollarse en temperaturas inferiores a los 4 ° C (listeria monocytogenes).

5

## Use agua y materias primas seguras

- ☑ 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, tales como leche pasteurizada, huevo líquido pasteurizado.
- ☑ Lave y desinfecte las frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudas, con una solución de cloro de 1000 ppm durante 1 minuto para covid 19.
- ☑ No utilice alimentos después de la fecha de caducidad.

### ¿Por qué?

Las materia 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 para reducir el riesgo.