

4 Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente. Almacene en refrigeración lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente por debajo de 5° C.
- Mantenga la comida ya cocinada que va a ser consumida caliente por encima de los 60° C.
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador. Los alimentos para niños deben consumirse inmediatamente una vez preparados.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente sino en la parte baja del frigorífico.



¿Por qué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente en los alimentos si se conservan a temperatura ambiente. Por debajo de 5° C el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene aunque algunos microorganismos todavía pueden crecer por debajo de 5° C.

5 Use agua y alimentos seguros

- Use agua potable.
- Seleccione alimentos saludables y frescos.
- No consuma leche no procesada, es decir, que no haya sido pasteurizada o esterilizada.
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No consuma alimentos después de su fecha de caducidad.

Basado en las "5 claves para la seguridad de los alimentos" de la Organización Mundial de la Salud.



¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con microorganismos y sustancias químicas. Algunas medidas ayudan a disminuir el riesgo. Por ejemplo, lavar y pelar las frutas y verduras.

Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos: las cinco claves para la seguridad de los alimentos

1



2



3



4



5



1 Mantenga la limpieza

- Lávese siempre las manos antes de preparar alimentos y también varias veces durante la preparación.
- Lávese siempre las manos después de ir al baño.
- Lave cuidadosamente todas las superficies y el menaje usado en la preparación de la comida.
- Proteja los alimentos y la cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).



¿Por qué?

En la tierra, los animales y las personas hay microorganismos que pueden causar enfermedades. Estos microorganismos pueden ser transportados por las manos, los utensilios, la ropa, paños de cocina, esponjas y cualquier otro elemento que no se lave adecuadamente. Un leve contacto con ellos puede contaminar los alimentos.

2 Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- No utilice los mismos utensilios, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos, como pescado, carne o pollo, y para alimentos ya cocinados.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente la carne, el pollo, el pescado y sus jugos pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos. Estos microorganismos pueden transferirse a alimentos cocinados o listos para comer durante su preparación o almacenamiento.

3 Cueza, guise, ase o fría completamente

- Al cocinar evite que los alimentos queden crudos en su interior, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado.
- Asegúrese de que las sopas y los guisos alcancen la ebullición.
- Recaliente bien la comida cocinada.

Siguiendo estas cinco claves de la Organización Mundial de la Salud no sólo se previenen enfermedades por comer alimentos contaminados sino que también se contribuye a prevenir otras enfermedades causadas por manipular animales infectados.



¿Por qué?

Una cocción correcta elimina los microorganismos peligrosos. Los estudios indican que cocinando de manera que se alcancen 70° C en todo el alimento se garantiza su inocuidad. Se debe controlar especialmente la cocción completa de los trozos grandes de carne, los pollos enteros o la carne picada.