

# Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

## Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y frecuentemente durante la preparación.
- Lávese las 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 cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

## ¿Por qué?

En la tierra, en el agua, en los animales y en las personas se encuentran microorganismos causantes de enfermedades que 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 en contacto puede contaminar los alimentos y causar enfermedades.

## Separe los alimentos crudos de los cocidos

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

## ¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos causantes de enfermedades 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 asegurándose que alcancen los 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollo cuide que los jugos sean claros y no rosados.
- Se recomienda el uso de termómetros.
- Recaliente completamente la comida cocinada.

## ¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos causantes de enfermedades. Estudios enseñan que cocinar el alimento de tal forma que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza que el consumo de estos alimentos es seguro. 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 su conservación.

## 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 preferentemente bajo 5°C (41°F).
- No guarde comida mucho tiempo aunque esté en el refrigerador. Los alimentos infantiles deben consumirse en el momento y no guardarse.
- 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 (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene.

## Use agua y materias primas seguras

- Use agua potable para que sea segura.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Lave y desinfecte las frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
- De preferencia consuma leche pasteurizada.
- No consuma alimentos después de la fecha de caducidad.

## ¿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 para reducir y/o eliminar el peligro.

**Conocimiento = Prevención**

**Inocuidad = Seguridad de alimentos**