

LAS

5



**CLAVES PARA LA
INOCUIDAD DE LOS
ALIMENTOS**



www.cdciips.com



**Lávate muy bien las manos antes y constantemente durante la preparación de los alimentos. De igual manera después de ir al baño.*

**Lava y desinfecta todas las superficies y equipos usados en la preparación de los alimentos.*

**Protege los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales.*

**Guarda todos los alimentos en recipientes cerrados.*



¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y las personas se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades. 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 todos los alimentos.



**Separa siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para comer.*

**Usa equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.*

**Conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y 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 todos los alimentos.



*Cocina completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.

*Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarte que ellos alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuida que los jugos sean claros y no rosados. Te recomendamos el uso de termómetros.

*Recalienta completamente la comida cocinada.

¿Por qué?

*La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios indican que cocinar el alimento de tal manera que todas las partes alcancen 70°C (158°F), 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.

*No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

*Refrigera lo más pronto posible los alimentos cocidos y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))

*Mantén la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F)).

*No guardes comida mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.

*Los alimentos de los niños, listos para comer no deben ser guardados.

*No descongeles 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. Algunos microorganismos patogénicos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).





Usa agua y materias primas seguras

**Usa agua tratada para que sea segura.*

**Selecciona alimentos sanos y frescos.*

**Para su inocuidad, elije alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.*

**Lava las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.*

**No utilices 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 que reducen el peligro.



**Organización
Mundial de la Salud**

**Este material fue realizado con base en información de la Organización Mundial de la Salud OMS.*

