

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua tratada para que sea segura.
- Seleccione alimentos seguros y frescos.
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.



COCINE COMPLETAMENTE

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurar que alcanzan 70 °C (158 °F).
- Recaliente completamente la comida cocinada.



MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes y durante la preparación de alimentos.
- 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 de insectos u otros animales.



SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados.



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 (preferiblemente bajo los 5 °C [41 °F]).
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60 °C [140 °F]).
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.



OPS

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

PANAFTOSA
Centro Panamericano de Fiebre Aftosa y Salud Pública Veterinaria