5 CLAVES

PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS EN LA NAVIDAD

Aproximadamente un tercio de los brotes de Enfermedades Transmitidas por Alimentos ocurren en el ambiente familiar

En las fiestas de fin de año los alimentos son preparados en gran cantidad y anticipación y esto aumenta los riesgos.

El agua y los alimentos son "seguros" cuando no tienen microbios peligrosos (bacterias, virus, parásitos u hongos), químicos tóxicos o agentes físicos externos (tierra, pelo, insectos, etc.) que son un riesgo para nuestra salud. Un alimento seguro es llamado también inocuo.
El agua segura es aquella que se le ha aplicado algún tratamiento de purificación, el cual elimina los microbios y químicos tóxicos, haciéndola segura para beberla o utilizarla para preparar alimentos.

Asegúrese de que tanto usted como el lugar en el que prepara los alimentos estén limpios. Los microbios peligrosos se encuentran en el suelo, aire, el agua, los animales y las personas. Estos gérmenes se trasladan por medio de nuestras manos, los trapos o paños sucios y los utensilios de cocina, en especial, las tablas de cortar.

Los alimentos crudos, en especial la carne, el pollo, el pescado y sus jugos pueden contener microbios peligrosos que pueden contaminar otros alimentos crudos durante la preparación y el almacenamiento de la comida.**Es conveniente mantener separados alimentos crudos de los cocidos** para prevenir la transferencia de microbios y así evitar la contaminación cruzada.

Es muy importante cocinar los alimentos completamente para matar los microbios peligrosos que pudieran contener. Se debe prestar especial atención a alimentos como: la carne picada, enrollados de carnes, trozos grandes de carne y pollo, pescado, cerdo y los huevos y productos como la mayonesa, crema pastedera, etc.

Los microbios se multiplican rápidamente si los alimentos preparados se dejan a temperatura ambiente por más de 2 horas. La comida debe estar bien caliente o bien fría, ya que a estás temperaturas, los microbios no pueden reproducirse.

Aplique las 5 CLAVES para prevenir las enfermedades y tener unas FELICES FIESTAS!!!

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud
Salud Pública Veterinaria
Centro Panamericano de Fiebre Aftosa

110 1902 - 2012

Siganos
Facebook: PANAFTOSA
Twitter: panaftosa_inf
http://new.paho.org/panaftosa