CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y varias veces durante la preparación.
- Cuide su higiene personal.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de la entrada de insectos, mascotas y otros animales (guarde alimentos en recipientes cerrados).

¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades.

Los microorganismos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas.

Todo elemento de cocina no lavado adecuadamente puede contaminar los alimentos.

Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- Use equipos y utensilios como cuchillos o tablas de cortar diferentes para manipular carne, pollo y pescadote otros alimentos crudos como verduras y frutas.
- Mantenga los alimentos en recipientes separados para evitar contacto entre crudos y cocinados.

¿Por qué?

Los microorganismos pueden contaminar otros alimentos, comidas cocinadas o listas para comer durante su preparación o conservación.

Cocine completamente

- Cocine correctamente los alimentos especialmente carne, pollo, huevo y pescado.
- Hierva los alimentos como caldos y guisos para asegurarse que alcancen 70°c . Para carnes rojas y pollo cuide que no queden partes rojas en su interior.
- Se recomienda el uso de termómetros.
- Recaliente completamente la comida cocinada, hasta alcanzar 70 °c.

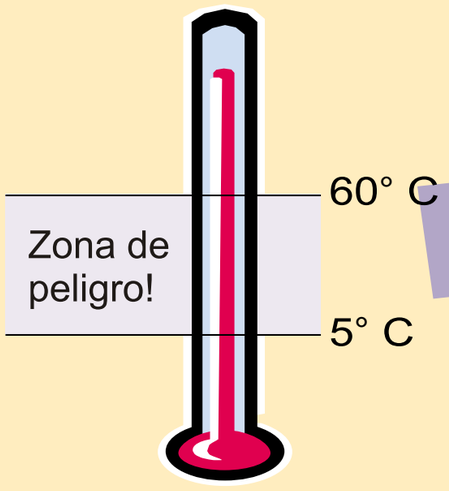
¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos.

Cocinar el alimento hasta que todas las partes alcancen 70°c garantiza la inocuidad para el consumo.

Se requier especial control de la cocción de trozoz grandes de carne, pollo entero y carne molida.

La comida preparada, no consumida y guardada debe se recalentada completamente antes de su consumo para matar los microorganismos.



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Enfríe lo mas pronto posible los alimentos cocinados y los preparados y manténgalos por debajo de 5°c.
- Mantenga la comida caliente arriba de 60°c.
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué?

Si el alimento es conservado a temperatura ambiente los microorganismos se multiplican mas rápidamente.

En cambio por debajo de los 5°c o por encima de 60°c la multiplicación de microorganismos se hace mas lenta o se detiene.

Use agua y alimentos seguros

- Use agua potable o asegúrese de potabilizarla para su consumo y antes de la preparación de alimentos.
- Selecciones alimentos sanos y frescos.
- Elija alimentos ya procesados como leche pasteurizada en lugar de leche cruda.
- Lave correctamente las frutas y verduras, especialmente si se comen cruda.
- No utilice ni consuma alimentos después de su fecha de vencimiento.

¿Por qué?

En los alimentos y el agua (incluyendo el hielo) se pueden encontrar microorganismos y sustancias quimicas peligrosas, por este motivo debemos tener cuidado en la selección de los mismos.

El consumo y utilización del agua potable o tratada ayuda a prevenir enfermedades.

Conocimiento = Prevención

Bicentenario de la Indepencia Nacional 1811 -2011

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
Presidencia de la República del Paraguay
INAN
Organización Mundial de la Salud
Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud