

## 4 Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente. Almacene en refrigeración lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente por debajo de 5° C.
- Mantenga la comida ya cocinada que va a ser consumida caliente por encima de los 60° C.
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador. Los alimentos para niños deben consumirse inmediatamente una vez preparados.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente sino en la parte baja del frigorífico.



### ¿Por qué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente en los alimentos si se conservan a temperatura ambiente. Por debajo de 5° C el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene aunque algunos microorganismos todavía pueden crecer por debajo de 5° C.

## 5 Use agua y alimentos seguros

- Use agua potable.
- Seleccione alimentos saludables y frescos.
- No consuma leche no procesada, es decir, que no haya sido pasteurizada o esterilizada.
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No consuma alimentos después de su fecha de caducidad.

Basado en las "5 claves para la seguridad de los alimentos" de la Organización Mundial de la Salud.



### ¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con microorganismos y sustancias químicas. Algunas medidas ayudan a disminuir el riesgo. Por ejemplo, lavar y pelar las frutas y verduras.

## Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos: las cinco claves para la seguridad de los alimentos

1



2



3



4



5



# 1 Mantenga la limpieza

- Lávese siempre las manos antes de preparar alimentos y también varias veces durante la preparación.
- Lávese siempre las manos después de ir al baño.
- Lave cuidadosamente todas las superficies y el menaje usado en la preparación de la comida.
- Proteja los alimentos y la cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).



## ¿Por qué?

En la tierra, los animales y las personas hay microorganismos que pueden causar enfermedades. Estos microorganismos pueden ser transportados por las manos, los utensilios, la ropa, paños de cocina, esponjas y cualquier otro elemento que no se lave adecuadamente. Un leve contacto con ellos puede contaminar los alimentos.

# 2 Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- No utilice los mismos utensilios, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos, como pescado, carne o pollo, y para alimentos ya cocinados.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



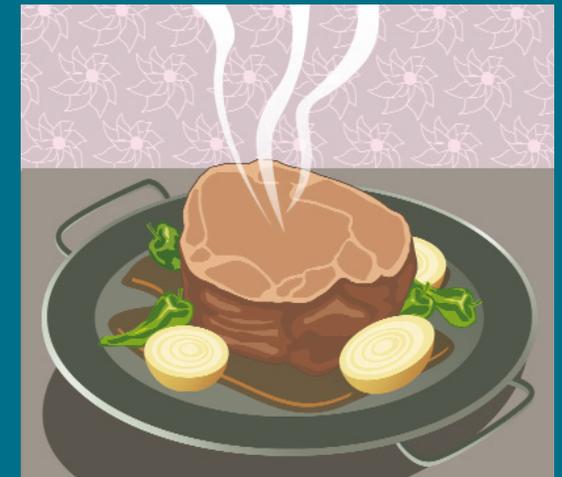
## ¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente la carne, el pollo, el pescado y sus jugos pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos. Estos microorganismos pueden transferirse a alimentos cocinados o listos para comer durante su preparación o almacenamiento.

# 3 Cueza, guise, ase o fría completamente

- Al cocinar evite que los alimentos queden crudos en su interior, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado.
- Asegúrese de que las sopas y los guisos alcancen la ebullición.
- Recaliente bien la comida cocinada.

Siguiendo estas cinco claves de la Organización Mundial de la Salud no sólo se previenen enfermedades por comer alimentos contaminados sino que también se contribuye a prevenir otras enfermedades causadas por manipular animales infectados.



## ¿Por qué?

Una cocción correcta elimina los microorganismos peligrosos. Los estudios indican que cocinando de manera que se alcancen 70° C en todo el alimento se garantiza su inocuidad. Se debe controlar especialmente la cocción completa de los trozos grandes de carne, los pollos enteros o la carne picada.