

5 CLAVES PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL HOGAR

RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMIDOR

Basado en el documento "cinco claves para la inocuidad de los alimentos" (OMS)

LIMPIEZA

Lávese siempre las manos con agua caliente y jabón antes de manipular alimentos y al retomar esta tarea tras alguna interrupción.

Asegure el correcto estado de limpieza de los materiales, utensilios y superficies que entrarán en contacto con los alimentos.



TEMPERATURA



- Conserve los alimentos en condiciones correctas de temperatura, (refrigeración/congelación). Mantenga la cadena de frío desde la compra y en el almacenamiento.
- Descongele los alimentos en el frigorífico.
- No vuelva a congelar alimentos previamente descongelados.
- Conserve los alimentos cocinados a temperaturas seguras: en refrigeración o congelados.

SEPARACIÓN



- Evite el contacto entre los alimentos frescos y los cocinados.
- En el frigorífico, cubra los alimentos e impida que contacten unos con otros, evite que escurran.
- Evite el contacto de los alimentos durante el transporte, almacenamiento o preparación con superficies sucias y productos de limpieza o tóxicos.

COCINADO



- Si prepara mayonesas, salsas, cremas, etc., deberán consumirse inmediatamente tras su preparación.
- Cocine correctamente los alimentos, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado, alcanzándose al menos 70° C en el centro del producto.
- Caliente suficientemente antes de su consumo los alimentos previamente cocinados, alcanzándose al menos 65° C en el centro del producto.

MATERIAS PRIMAS Y AGUA

- Compruebe en el etiquetado de los alimentos la fecha de caducidad/consumo preferente y la temperatura de conservación.
- Lave las frutas y hortalizas, en particular si se toman crudas.
- Utilice, tanto para su consumo, como para la preparación o limpieza de los alimentos o de los utensilios y superficies, agua apta para consumo.
- Mantenga los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales de compañía.



Conocimiento = Prevención