

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR

MEDIDAS HIGIÉNICAS PARA PREVENIR LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS

- Lavar con agua y detergente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
- Utilizar siempre jabón y agua limpia.
- Tomar platos, cubiertos y fuentes por los bordes; cubiertos, por el mango; vasos, por el fondo y tasas, por el mango.
- Lavar y desinfectar los alimentos que se van a utilizar.
- Lavarse las manos antes de pelar o cortar los alimentos.
- Trabajar y comer sobre superficies limpias y desinfectadas.
- Al mezclar los alimentos, no hacerlo con las manos (utilizar espátulas).
- Conservar alimentos perecederos o frescos en la heladera.
- Calentar el alimento mínimo a 65°C.
- Calcular cantidades justas que se van a utilizar en un corto período de tiempo, evitando recalentar o dejar los alimentos sobre la mesa o sobre una mesada o mostrador.
- Servir los alimentos con utensilios limpios.
- Utilizar concentraciones adecuadas de desinfectantes para la higienización y sanitación de vajilla y utensilios alimentarios.

5 CLAVES DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

1

Utilizar agua y materias primas seguras. Todos los alimentos que se consuman deben provenir de fuentes confiables. Usar agua potable o tratada. Seleccionar frutas y verduras y limpiarlas, enjuagándolas con agua para eliminar tierra e impurezas; luego desinfectar dejando actuar 20 minutos. Verificar la fecha de vencimiento y nunca consumir alimentos vencidos.

Cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados. Hervir los alimentos como sopas y guisos. Eso asegura que el alimento alcance una temperatura de 70°C. Para las carnes rojas y pollos cuidar que no queden partes crudas. Recalentar completamente la comida cocinada.

2

3

Separar los alimentos crudos de los cocidos. Evitar la contaminación cruzada. Los alimentos crudos pueden estar contaminados y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer. Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto. Usar utensilios diferentes, como platos, tenedores, cucharas, para manipular alimentos crudos y cocidos.

¿Cómo y cuándo lavarse las manos? Siempre lavarse las manos con agua caliente y jabón, frotándolas bien. Antes de: tocar alimentos para comerlos, antes de cocinar. Después de: ir al baño, venir de la calle, tocar objetos de uso diario, estornudar, toser, sonarse la nariz, tocar animales y mascotas, viajar en transporte.

4

5

Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas. No descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Calentar el alimento de forma tal que en su interior alcance también altas temperaturas (todas las partes deben alcanzar los 70°C). Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos. No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

