

CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS Y PREVENIR ENFERMEDADES

La Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria (Assal) recuerda las cinco claves para mantener alimentos seguros y evitar así las enfermedades transmitidas por los mismos.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

> MANTENER LA HIGIENE

- Lavarse las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteger los elementos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y otros animales.

> MANTENER LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Enfriar lo más pronto posible los alimentos cocinados y perecederos (preferentemente bajo los 5° C).
- Mantener bien caliente la comida lista para servir (arriba de los 60° C)
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.

> COCINAS COMPLETAMENTE

- Cocinar completamente los alimentos especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.

- Hervir los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron los 70° C.
- Para carnes rojas y pollos cuidar que no queden partes rojas en su interior. Se recomienda el uso de termómetros.
- Recalentar completamente la comida cocinada.

> USAR AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS

- Usar agua potable o asegúrese de potabilizarla antes del consumo.
- Seleccionar los alimentos sanos y frescos.
- Prefiera alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada.
- Lavar las frutas y hortalizas minuciosamente, especialmente si las consume crudas.
- No utilizar alimentos después de la fecha de su vencimiento.

> SEPARAR LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS

- Separar siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Usar utensilios y equipos diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre los crudos y los cocidos.