

# UTILIZA

alimentos frescos y AGUA POTABLE para lavar frutas y hortalizas



- Usa agua y alimentos seguros.
- Usa agua potable.
- Selecciona alimentos saludables y frescos.
- No consumas leche no procesada, es decir, que no haya sido pasteurizada o esterilizada.
- Lava las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No consumas alimentos después de su fecha de caducidad.

## ¿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.



# DEBES COCINAR

a ALTA TEMPERATURA y el tiempo suficiente

- Cuece, guisa, asa o fríe completamente.
- Al cocinar evita que los alimentos queden crudos en su interior, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado.
- Recalienta bien la comida cocinada. Se previenen enfermedades causadas por manipular animales infectados.
- Asegúrate de que las sopas y los guisos alcancen la ebullición.

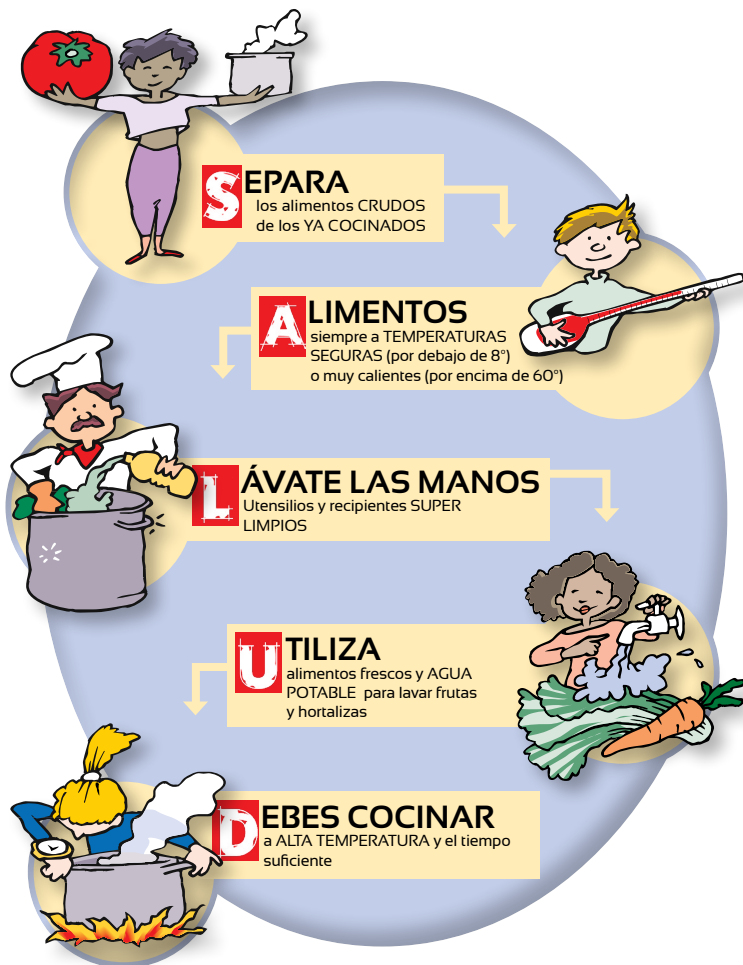
## ¿POR QUÉ?

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.

TEXTOS BASADOS EN LAS "5 CLAVES PARA LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS" DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

# ALIMENTOS SEGUROS

Tu Ayuntamiento te recuerda



ILUSTRACIONES: DEPARTAMENTO GRÁFICO DEL AYUNTAMIENTO DE FUENLABRADA. 2105



Ayuntamiento de Arganda del Rey

ayto-arganda.es





**S**EPARA  
los alimentos CRUDOS  
de los YA COCINADOS

- Separa siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los ya listos para comer.
- No utilices los mismos utensilios, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos, como pescado, carne o pollo, y para alimentos ya cocinados.
- Conserva 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.



**A**LIMENTOS  
siempre a TEMPERATURAS  
SEGURAS (por debajo de 8°) o  
muy calientes (por encima de 60°)

- Mantén los alimentos a temperaturas seguras.
- No dejes los alimentos cocinados a temperatura ambiente. Pon a refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente por debajo de 8° C.
- Mantén la comida ya cocinada y que va a ser consumida caliente por encima de los 60° C.
- No guardes comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador. Los alimentos para niños deben consumirse inmediatamente una vez preparados.
- No descongeles 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 8° C el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene aunque algunos microorganismos todavía pueden crecer por debajo de 8° C.



**L**ÁVATE  
LAS MANOS

Utensilios y recipientes  
SUPER LIMPIOS

- Mantén la limpieza.
- Lávate siempre las manos antes de preparar alimentos y también varias veces durante la preparación.
- Lávate siempre las manos después de ir al baño.
- Lava cuidadosamente todas las superficies y el menaje usado en la preparación de la comida. Protege los alimentos y la cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarda los alimentos en recipientes cerrados).

## ¿POR QUÉ?

En la tierra, en los animales y en 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.