



NADAL SEGUR A CA NOSTRA



5 claus per a la innocuïtat dels aliments

1. NETEJAR

- Rentau-vos les mans abans i sovint durant la preparació dels aliments. També si anau al bany o si toqueu animals.
- Netejau bé les superfícies i els estris entre la preparació d'aliments diferents.
- Protegiu el menjar en recipients tancats dels insectes, mascotes i altres animals.



2. SEPARAR ALIMENTS CRUS I CUINATS



- Conservau-los en recipients separats, evitant el contacte entre aliments crus i cuinats.
- Feis nets estris, com ganivets o posts, per tallar aliments diferents, com peix cru, carn o verdures.
- Desau els aliments cuinats a la part superior de la gelera, dins recipients tancats, i a la part inferior, els aliments crus com verdures i carn, també separats.

3. CUINAR TOTALMENT ELS ALIMENTS

- Cuinau els aliments adequadament, sobretot la carn, el peix i els ous.
- Assegurau-vos que les sopes i aguiats arribin a ebullició.
- Reencalentiu bé els aliments.



4. DESAR ELS ALIMENTS A TEMPERATURES SEGURES



- Refrigerau els aliments cuinats com abans millor. Evitau deixar-los més de dues hores fora de la gelera.
- Descongelau en refrigeració, a la part baixa de la gelera i en recipients tapats, o bé al microones just abans de cuinar.
- Preparau el menjar amb la mínima antelació possible abans de consumir-lo.

5. USAR AIGUA I ALIMENTS SEGURS

- Triau aliments saludables, frescs i ben etiquetats.
- Consumiu els aliments abans de la data de caducitat.
- Emprau aigua potable.
- Rentau fruites i verdures, especialment si s'han de menjar crues.
- Comprau en establiments amb garanties sanitàries adequades.





NAVIDAD SEGURA EN CASA



5 claves para la inocuidad de los alimentos

1. LIMPIAR

- Lávese las manos antes y a menudo durante la preparación de los alimentos. También si va al baño o toca animales.
- Limpie bien las superficies y utensilios entre la preparación de alimentos distintos.
- Proteja la comida en recipientes cerrados de los insectos, mascotas y otros animales



2. SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- Consérvelos en recipientes separados, evitando el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- Limpie los utensilios, como cuchillos o tablas, para cortar distintos alimentos, como pescado crudo, carne o verduras.
- Guarde en la parte superior de la nevera, en recipientes cerrados, los alimentos cocinados, y en la parte inferior, los alimentos crudos como verduras y carne, también separados.



3. COCINAR TOTALMENTE LOS ALIMENTOS

- Cocine los alimentos adecuadamente, sobretodo la carne, el pescado y los huevos.
- Asegúrese que las sopas y los guisos llegan a ebullición.
- Recaliente bien los alimentos.



4. GUARDAR LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- Refrigere los alimentos cocinados cuanto antes. Evite dejarlos más de dos horas fuera de la nevera.
- Descongele en refrigeración, en la parte baja de la nevera y en recipientes tapados, o bien en el microondas justo antes de cocinar.
- Prepare la comida con la mínima antelación posible antes de consumirla.



5. USAR AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS

- Lave frutas y verduras, especialmente si se van a comer crudas.
- Consuma los alimentos antes de la fecha de caducidad.
- Utilice agua potable.
- Escoja alimentos saludables, frescos y bien etiquetados.
- Compre en establecimientos con garantías sanitarias adecuadas.

