

# PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS



Las toxiinfecciones son enfermedades transmitidas por los alimentos. Para prevenirlas es necesario respetar unas normas de higiene.

## LIMPIAR

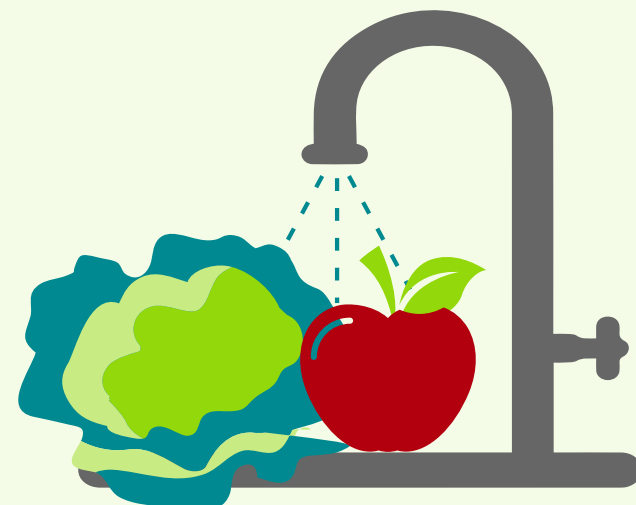
Los alimentos pueden transmitir microorganismos peligrosos.



Lave utensilios y mesas con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de manipular el siguiente.



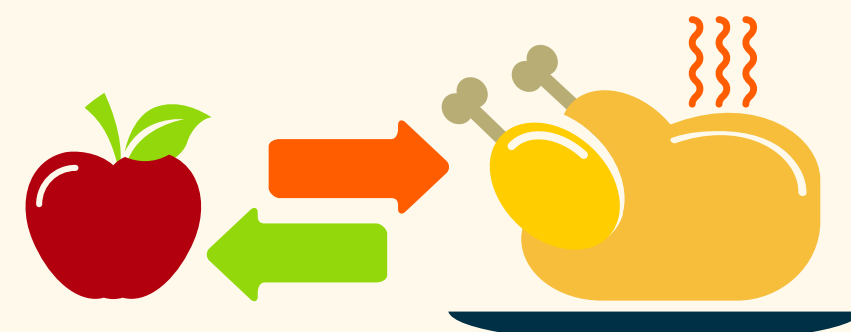
Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular alimentos y después de usar el baño y de estar con niños o mascotas.



Lave las frutas y verduras frescas en agua corriente del grifo, aunque la piel no se vaya a comer.

## SEPARAR

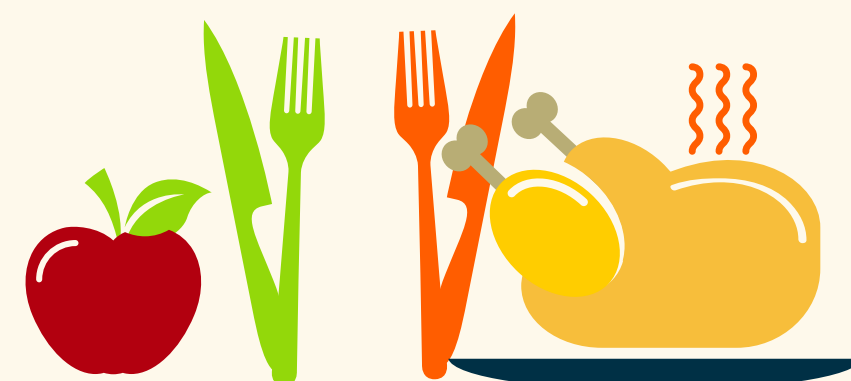
Los alimentos crudos pueden contaminar los alimentos cocinados. La contaminación de alimentos crudos se elimina cocinando correctamente.



Separe alimentos crudos de alimentos cocinados.



En la nevera, almacene los alimentos en recipientes cerrados.



Utilice utensilios de cocina diferentes para alimentos crudos y para alimentos cocinados.

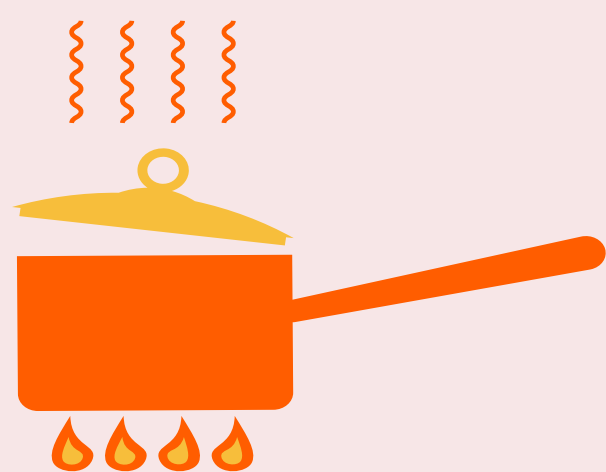
## COCINAR

Si se cocina correctamente, se eliminan los microorganismos peligrosos.

**+75°C**



Las comidas más susceptibles de contaminar son el pollo y los huevos. Durante la cocción se debe alcanzar 75 °C en el interior de la pieza.



Cocine bien los alimentos, especialmente los de origen animal: carne, pescado y huevos.



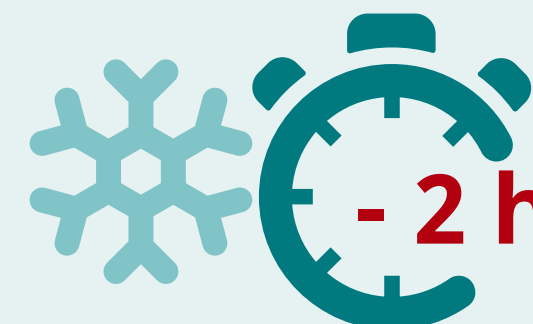
Recaliente los alimentos a suficiente temperatura para destruir los microorganismos que puedan haber crecido durante el almacenamiento.

## ENFRIAR

Los microorganismos se multiplican rápidamente a temperatura ambiente.



Lo ideal es consumir los alimentos justo después de su elaboración.



Si no es posible, se deben introducir en la nevera antes de dos horas.



Los alimentos se refrigeran mejor en recipientes pequeños.



No descongele a temperatura ambiente. Mejor dentro de la nevera.



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - [www.seguretatalimentaria.caib.es](http://www.seguretatalimentaria.caib.es)

