

Preparación segura de alimentos

La gente puede enfermarse por gérmenes que no sean visibles, pero que estén en el lugar donde se preparan los alimentos.

ESTAS SON CINCO MANERAS DE PREVENIR ENFERMEDADES:

MANTENER LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos.
- Siempre lávese las manos después de usar el retrete [inodoro].
- Lave las superficies de trabajo y los utensilios de cocina.
- Mantenga alejados a los animales y a los insectos.



SEPARAR LO CRUDO DE LO COCIDO

- Mantenga la carne vacuna, el pescado y la carne de aves de corral crudas separados de otros alimentos.
- No utilice el mismo cuchillo ni la misma superficie de corte para carnes crudas y otros alimentos.



COCINAR POR COMPLETO

- Cocine bien los alimentos, en especial la carne vacuna, la carne de aves de corral, los huevos, y el pescado y los mariscos.
- Permita que los alimentos como las sopas y los guisos hiervan antes de consumirlos.



MANTENER LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- Mantenga calientes los alimentos cocidos hasta que se consuman (60° C/140° F).
- No mantenga los alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.



UTILIZAR AGUA Y ALIMENTOS CONFIABLES

- Para cocinar, utilice agua que sea potable.
- Lave las verduras crudas y las frutas sin pelar antes de consumirlas.



Adaptado del póster Food Safety Poster, World Health Organization (WHO/SDE/PHE/FOS/01.1)

<https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/multisectoral-actions-in-food-systems/five-keys-to-safer-food-poster>