

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

1. Mantenga la limpieza

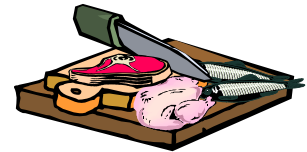
- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de los alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales.

¿Por qué?

En la tierra, en el agua, en los animales y en las personas se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, la ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no haya sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.

2. Separe alimentos crudos y cocidos

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para comer.
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



¿Por qué?

Los alimentos crudos , especialmente carne, pollo, pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden pasar a otros alimentos, tales como comidas ya cocidas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

3. Cocine completamente.



- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C.
- Se recomienda el uso de termómetros.
- Recaliente completamente la comida cocida.

ISETA INFORMA: EDUCANDO AL CONSUMIDOR

Curso Manipulación de los Alimentos

¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Todas las partes del alimento deben alcanzar 70°C, esto garantiza la inocuidad de los alimentos para el consumo.

Existen alimentos, como trozos de carnes grandes, pollos enteros o carne picada, que requieren especial control de la cocción.

El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.

4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
 - Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocidos y los perecederos, preferiblemente por debajo de 5°C.
 - Mantenga la comida caliente (arriba de 60°C)
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados.
 - No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse.

Por debajo de los 5°C o arriba de los 60°C el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene.

5. Use agua y materias primas seguras.



- Use agua tratada para que sea segura.
 - Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se consumen crudas.
 - No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

¿Por qué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no solamente microorganismos sino también productos químicos dañinos.

Informes e Inscripción:

Dpto Cereales y calidad -H.Yrigoyen 931

02317-430388 e-mail: cereales@iseta.edu.ar

www.iseta.edu.ar