

Basado en las
Cinco claves para la inocuidad de los alimentos
de la **Organización Mundial de la Salud.**

© COMUNIDAD DE MADRID

Edita: Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria.
Dirección General de Salud Pública

Correo electrónico: seguridad.alimentaria@salud.madrid.org

Diseño y maquetación: BOCM

Imprime: BOCM

Tirada: 8.000 ejemplares

Edición: octubre 2016

Depósito legal: M-35188-2016

Impreso en España – Printed in Spain



Cinco claves de seguridad alimentaria



Más información en www.madrid.org/seguridadalimentaria



Claves para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

1

Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de empezar y durante la preparación de la comida, así como después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y los utensilios empleados.
- Proteja los alimentos y las zonas de cocina de insectos, plagas, mascotas y otros animales.



¿Por qué?

Muchos microorganismos están presentes en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estas medidas evitan que se contaminen los alimentos o los utensilios empleados en su preparación con esos microorganismos.

2

Separe los alimentos crudos de los cocinados

- No utilice, sin haberlos limpiado adecuadamente, los mismos utensilios y superficies, como cuchillos y tablas de cortar, para preparar alimentos crudos y alimentos cocinados.
- Conserve los alimentos en recipientes separados.
- ¡Al descongelar los alimentos en la nevera, evite el goteo de líquidos sobre otros alimentos!



¿Por qué?

Los alimentos crudos, en especial las carnes rojas, la carne de aves y los pescados pueden contener microorganismos peligrosos, los cuales podrían contaminar los alimentos cocinados. Esos microorganismos podrían contaminar los alimentos cocinados o listos para el consumo (que no se van a tratar por calor) y producir enfermedades.

3

Cocine completamente los alimentos

- En las carnes rojas y el pollo, compruebe que al corte los jugos no son rosados, sino de color pardo.
- Asegúrese de que las sopas y guisos alcancen la ebullición.
- Recaliente por completo la comida ya cocinada.



¿Por qué?

Para inactivar la mayoría de los microorganismos se recomienda alcanzar 70°C en el centro del producto durante 30 segundos.

4

Conserve los alimentos a temperaturas seguras

- Evite dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de 5° C).
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente: hágalo en la nevera, utilizando el microondas o el horno.
- Si quiere conservar la comida en caliente para consumirla posteriormente, manténgala a 65°C o más. No guarde los alimentos ya cocinados durante más de 2 días en la nevera.



¿Por qué?

A temperatura ambiente los microorganismos se multiplican rápidamente y aumenta el riesgo de aparición de enfermedades.

Al refrigerar se ralentiza su crecimiento y al congelar se detiene.

5

Utilice agua y alimentos seguros

- Use siempre agua potable para cocinar y beber.
- Lave y desinfecte las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No utilice alimentos después de la «**fecha de caducidad**». No obstante, el alimento sigue siendo seguro una vez superada la fecha de «**consumo preferente**», siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado.
- No consuma ni utilice alimentos que presenten signos de alteración (con malos olores, mohos, etc.) y deseche las conservas o envases abombados, con óxido, goteos, etc.



¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden contener microorganismos o sustancias químicas.