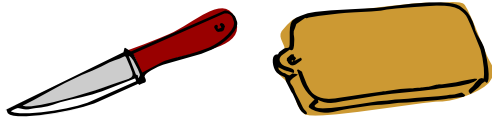


Separar los alimentos crudos de los cocidos

- **Separar** siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- **Para manipular** carnes y otros alimentos crudos, usar equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar.



- **Conservar** los alimentos en recipientes separados, a fin de evitar el contacto entre los crudos y los cocidos.



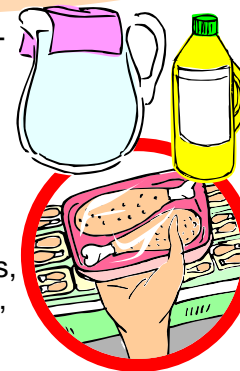
¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas. Éstas pueden transferirse a comidas cocinadas o listas para consumir, ya sea durante su preparación o conservación.



Usar agua y alimentos seguros

- **Utilizar** agua potable o asegurarse de potabilizarla antes de su consumo.
- **Seleccionar** alimentos sanos y frescos.
- **Preferir** alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada, en lugar de la leche cruda.
- **Lavar** las frutas y las hortalizas en forma minuciosa, especialmente si se consumen crudas.
- **No consumir** o utilizar alimentos después de su fecha de vencimiento.



¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas y sustancias químicas, algunas de las cuales pueden formarse incluso en alimentos dañados o con hongos. Por ese motivo, una cuidadosa selección de los alimentos y la aplicación de algunas medidas simples, como lavar y pelar, disminuyen el riesgo.

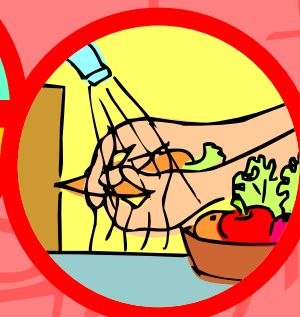
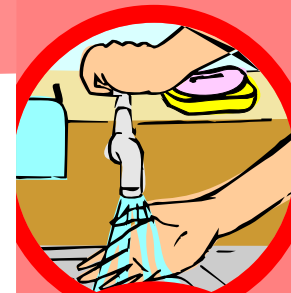


INAN

Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Dirección de
Vigilancia de
Alimentos INAN

Higiene y Manipulación de Alimentos



Ministerio de Salud Pública
y Bienestar Social

Recomendaciones para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAs)



Mantener la higiene

- **Lavarse** las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y varias veces durante la preparación de los mismos. Siempre lavarse las manos después de ir al baño.



- **Lavar y desinfectar** todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.

- **Proteger** los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales.

¿Por qué?

Si bien la mayoría de las bacterias no causan enfermedades, algunas de ellas son peligrosas y están ampliamente distribuidas en el suelo, en el agua, en los animales y en las personas. Al ser transportadas por las manos, la ropa y los utensilios, pueden entrar en contacto con los alimentos y transferirse a éstos, provocando enfermedades.

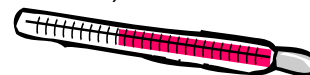


Cocinar completamente los alimentos

- **Cocinar** completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.



- **Hervir** los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (se recomienda el uso de termómetros). Para carnes rojas y pollos, cuide que no queden partes rojas en su interior.



- **Recalentar** completamente la comida cocinada.

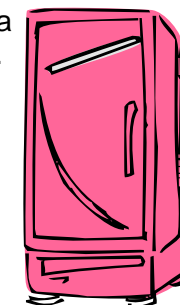
¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todas las bacterias peligrosas. Diversos estudios señalan que cocinar el alimento, de manera que todas sus partes alcancen 70° C, garantiza la inocuidad de su consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, cuya cocción requiere especial control.



Mantener los alimentos a temperaturas seguras

- **No dejar alimentos** cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- **Enfriar** lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de 5° C).
- **Mantener** bien caliente la comida lista para servir (por encima de los 60° C).
- **No guardar** las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
- **No descongelar** los alimentos a temperatura ambiente.



¿Por qué?

Si el alimento es conservado a temperatura ambiente, algunas bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente. En cambio, por debajo de los 5° C o por encima de los 60° C, el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene. De todas maneras, algunas bacterias peligrosas pueden desarrollarse a temperaturas menores a 5°C.