



REGLAS DE ORO PARA LA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS BASADAS EN LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS



1.- Consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente



2.- Cocine correctamente los alimentos



3.- Consuma los alimentos inmediatamente después de ser cocinados



4.- Conserve los alimentos cocinados a temperaturas seguras



5.- Calentar suficientemente los alimentos cocinados



6.- Evite el contacto entre alimentos crudos y cocinados



7.- Asegure una correcta higiene de la persona que va a manipular los alimentos y una limpieza adecuada en todas las superficies de la cocina.



8.- Mantenga los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales de compañía.



9.- Utilice exclusivamente agua potable



10.- No consuma alimentos perecederos que estén expuesto a temperatura ambiente

Agencia de Protección de la Salud
y Seguridad Alimentaria

con SUMO cuidado



Junta de
Castilla y León



1. Consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente.

- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- No consuma leche sin tratamiento térmico (leche cruda).
- Lave las frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

Recuerde: El cuidado en la selección de los alimentos y la manipulación higiénica reducen el peligro.



2. Cocine correctamente los alimentos.

- Cocine completamente los alimentos, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado.
- La temperatura a la que debe someterse el alimento debe ser suficiente para que alcance un mínimo de 70° C en el centro del producto.

Recuerde: Los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos. Si los alimentos se cocinan bien, los microorganismos pueden ser destruidos por el calor.



3. Consuma los alimentos inmediatamente después de ser cocinados.

- No deje nunca los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
- Si prepara en casa mayonesas, salsas, cremas, etc., deberá consumirlos inmediatamente.

Recuerde: cuanto menos tiempo transcurra entre la preparación de los alimentos y su consumo mayor es su seguridad.



4. Conserve los alimentos cocinados a temperaturas seguras.

- La comida que se quiera conservar caliente, se ha de mantener a más de 65°C.
- Mantenga por debajo de 8°C la comida que debe conservarse en frío.
- Refrigere la comida perecedera, en recipientes cerrados.
- Enfríe rápidamente la comida cocinada.
- No deje la comida a temperatura ambiente.
- No guarde la comida mucho tiempo, ni siquiera en el frigorífico.
- Descongele los productos en el frigorífico, dentro de sus envases o recipientes.

Recuerde: los microorganismos se multiplican rápidamente y pueden duplicar su número cada 15 minutos. A temperatura ambiente, un microorganismo



puede convertirse en millones sobre una comida preparada.

5. Caliente suficientemente los alimentos cocinados.

- Para regenerar comidas, conservadas en refrigeración o congelación, se recalentarán en el menor tiempo posible, asegurándose de que se alcance en el centro del producto una temperatura igual o superior a 65 °C.

Recuerde: el calentamiento insuficiente no mata los microorganismos peligrosos y aumenta el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si la comida se vuelve a guardar.



6. Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.

- Separe en todo momento los alimentos crudos de la comida ya preparada.
- Utilice diferentes herramientas y utensilios, como cuchillos y tablas de cortar para manejar carne cruda, aves y pescado u otros alimentos y lávelos siempre tras su uso.
- Extremar el cuidado en el uso de paños de cocina. Un alimento cocinado puede volver a contaminarse al contactar con objetos contaminados.

Recuerde: los microorganismos peligrosos pueden estar presentes en los alimentos crudos sin que el alimento muestre signos de deterioro.



7. Asegure una correcta higiene de la persona que va a manipular los alimentos y una limpieza adecuada en todas las superficies de la cocina.

- Lávese las manos con agua caliente y jabón siempre antes de manipular alimentos y especialmente después de haber ido al baño, manejado alimentos crudos, materiales sucios y tocado animales.
- Las superficies de trabajo y tablas de corte deben ser de fácil limpieza.
- Mantenga limpias las superficies, recipientes y utensilios en contacto con los alimentos antes y después de cada uso.
- Lave regularmente los manteles y paños de cocina.
- Lave y desinfecte las bayetas y otros utensilios de limpieza.

Recuerde: los microorganismos peligrosos se transmiten fácilmente de un lugar a otro y el más mínimo contacto puede contaminar los alimentos.



8. Mantenga los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales de compañía.

- Proteja los alimentos y las zonas de cocina de insectos, mascotas y otros animales.
- Guarde los alimentos en recipientes cerrados.
- En sus excursiones, no deje nunca los alimentos a la intemperie.

Recuerde: los animales pueden ser portadores de gérmenes patógenos y parásitos que originan enfermedades de transmisión alimentaria.



9. Utilice exclusivamente agua potable.

- El agua para beber debe tener exclusivamente estos dos orígenes: aguas emvasadas o aguas de la red pública.
- No beba agua procedente de pozos o fuentes que no esté potabilizada.
- El agua utilizada para lavar frutas y verduras o para hacer hielo debe ser igualmente potable.

Recuerde: El agua no tratada o de origen desconocido, puede contener no solamente microorganismos sino también sustancias químicas o contaminantes peligrosos.



10. No consuma alimentos perecederos que estén expuesto a temperatura ambiente.

- Refrigere los alimentos lo antes posible tras su compra.
- En los establecimientos públicos la comida preparada debe estar protegida por vitrinas y conservados en condiciones sanitarias adecuadas.
- Rechace los alimentos expuestos sin protección.

Recuerde: Las personas el medio ambiente y los insectos pueden ser causa de contaminación de estos alimentos.

El consumidor debe ser exigente con el cumplimiento de estas medidas

Agencia de Protección de la Salud
y Seguridad Alimentaria

con SUMO cuidado



Junta de
Castilla y León