

La ASSAL realiza un importante esfuerzo de vigilancia y control sanitario en las industrias y establecimientos alimentarios. Sin embargo, también los consumidores pueden hacer mucho para evitar algunas de las causas que pueden producir enfermedades ligadas al consumo de alimentos.

+ INFO

www.assal.gov.ar/5claves

5 CLAVES PARA MANTENER ALIMENTOS SEGUROS Y EVITAR ENFERMEDADES

La mayoría de las **Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA)** son causadas por microorganismos peligrosos.

Estas enfermedades se pueden prevenir teniendo en cuenta las 5 claves para mantener alimentos seguros y prevenir enfermedades.





ELEGÍ USAR AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS

Los alimentos, el agua e inclusive el hielo, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos

- Utilizó agua segura.
- Lavá bien las frutas y hortalizas antes de consumirlas.
- Seleccioná alimentos seguros; por ejemplo, no consumas leche si no está pasteurizada o esterilizada.



LIMPIÁ Y MANTENÉ LA HIGIENE

Los microorganismos peligrosos pueden ser transportados por las manos, los equipos, los utensilios y la ropa de trabajo, si no se lavan adecuadamente. Un leve contacto con los alimentos puede contaminarlos

- Lavá y desinfectá todas las superficies, equipos y utensilios utilizados en la preparación de alimentos.
- Protegé los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.
- Lavate las manos con agua segura y jabón antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y cada vez que sea necesario.
- Utilizó ropa exclusiva para cocinar.



COCINÁ COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS

Una cocción completa elimina los microorganismos peligrosos

- Evitá que los alimentos queden crudos en su interior, sobre todo los trozos grandes de carnes, pollos enteros, carnes molidas, pescados y huevos.
- Recalentá la comida completamente superando los 70° C de temperatura.



SEPARÁ Y EVITÁ LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Los alimentos crudos pueden contener microorganismos peligrosos, factibles de transferirse a los alimentos cocidos y a los listos para consumir durante su preparación y almacenamiento

- Separá siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Conservá los alimentos crudos en recipientes cerrados y separados del resto, y en distintas zonas de la heladera para su almacenamiento.
- Utilizar tablas, cuchillos, repasadores y platos diferentes para manipular los alimentos crudos y cocidos.



ENFRÍÁ Y MANTENÉ A TEMPERATURA SEGUROS

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente en los alimentos si se conservan a temperatura ambiente

- Mantené refrigerado los alimentos perecederos (preferentemente por debajo de los 5° C).
- Mantené bien caliente la comida lista para servir (preferentemente por encima de los 60° C).
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.
- No cortes la cadena de frío durante el traslado de los alimentos a los picnic o colonias.
- No compres alimentos que no hayan sido adecuadamente conservados o refrigerados.