

Meat, Poultry, Fish and Seafood Safety: Restaurant Safety Infographic – Spanish



5 ALIMENTOS HIGIÉNICOS Y SALUDABLES

claves para

Conservar en buen estado los alimentos es una responsabilidad de todos, por eso, el Día Mundial de la Salud de este año busca fomentar cinco medidas que mejoren la calidad de los alimentos a lo largo de toda la cadena, desde la granja hasta el plato. Conócelas.

1 SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS



- Separe las carnes rojas, las de ave y el pescado crudos de otros alimentos
- Use diferentes utensilios, para manipular alimentos crudos
- Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre crudos y cocinados

2 COCINE LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE



- Especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado
- Hierva los alimentos como sopas y guisos hasta alcanzar los 70°C
- En las carnes rojas y de ave, asegúrese que los jugos sean claros y no rosados
- Recaliente completamente los alimentos cocinados

3 MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS



- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente más de 2 horas
- Refrigere lo antes posible alimentos cocinados y perecederos (de preferencia debajo de 5°C)
- Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir
- No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

4 USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS LIMPIAS



- Use agua segura o tratada
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Elija alimentos procesados, como la leche pasteurizada
- Lave las frutas, verduras y hortalizas, especialmente si se van a comer crudas
- No utilice alimentos caducados

5 MANTENGA LA LIMPIEZA



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

200 enfermedades

causadas por alimentos con bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas

2 millones de muertes al año

relacionadas con alimentos insalubres (la mayoría son niños)

SABÍAS QUE...

Los mensajes básicos de las cinco claves se han traducido a más de 40 idiomas y se utilizan para difundir el mensaje de la OMS sobre la higiene de los alimentos por todo el mundo.