

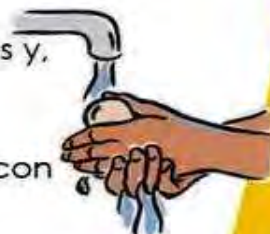
INOCUIDAD DE ALIMENTOS

Garantizar la inocuidad de los alimentos, es **decir que no hagan daño cuando se consumen**, es responsabilidad de todos y todas.

Por lo tanto, es importante manipular adecuadamente los alimentos, realizando medidas como las siguientes:

Higiene

- Lávese bien las manos antes de tocar los alimentos y, a menudo, durante la preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Evite el contacto de alimentos y áreas de cocina con insectos, mascotas y otros animales



Agua segura

- Utilice agua potable o hervida en su consumo o para lavar los utensilios y los alimentos crudos como frutas y verduras



Alimentos seguros

- Separe los alimentos crudos de los cocidos para evitar una contaminación cruzada
- Revise que los alimentos no muestren signos de deterioro o descomposición o que estén vencidos
- Use equipo y utensilios diferentes, como cuchillo o tablas de cortar para manipular carnes y otros alimentos crudos
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos



Ingiera alimentos bien cocidos

- Cocine completamente los alimentos, especialmente, carnes, pollos, huevos y pescados
- Cuide que en los alimentos a base de carne picada, no queden partes rojas en el interior
- Recaliente completamente la comida cocinada
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcancen los 70 grados centígrados



Temperaturas seguras

- Entríe adecuadamente los alimentos o consúmalos, luego de prepararlos
- Mantenga bien caliente la comida lista para servir
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente



No arriesguemos nuestra salud y nuestro bolsillo, velemos por la inocuidad de los alimentos



SISTEMA NACIONAL DE
**PROTECCIÓN
AL CONSUMIDOR**