

CÓMO PREVENIR intoxicaciones alimentarias



10 Evita la contaminación cruzada

Separa los alimentos crudos de los cocinados, conserva los alimentos en recipientes separados.

9 Cocina completamente

Los alimentos y recalienta por completo (70°C durante 30 segundos) la comida ya cocinada.

8 Lejos de mascotas

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

7 Ojo a la temperaturas

No los dejes a temperatura ambiente ni los mantengas en la nevera más de dos días.

1 No consumir...

Después de la fecha de caducidad o consumo preferente, ni alimentos con malos olores, mohos, o con envase abombado.

2 Cuidado al descongelar

Evita el goteo de líquidos sobre otros alimentos. No descongeles a temperatura ambiente.

3 Lava bien las manos

Antes y después de manipular alimentos (tras manipular basura, ir al baño o cambiar pañales...).

4 Desinfecta espacios

Todas las superficies y utensilios que se van a usar durante la preparación de los alimentos.

5 Limpia la fruta

Lava bien las frutas y verduras antes de su consumo.

6 Cadena de frío

Mantén refrigerados los alimentos sin romper la cadena de frío.

