



Los alimentos inocuos permiten la ingesta de nutrientes y promueven el desarrollo humano.



Día Mundial de la

INOCUIDAD de los Alimentos

• Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

1. Mantener la limpieza



- . Lávese las manos antes y durante la preparación de alimentos
- . Lávese las manos después de ir al baño
- . Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- . Proteja los alimentos de insectos u otros animales

1.

2. Separar los alimentos crudos de los cocinados



- . Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos
- . Conserve los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados

2.

3. Cocinar completamente: 70°



- . Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- . Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurar que alcanzan los 70°
- . Recaliente completamente la comida cocinada

3.

4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras (frías/calientes)



- . No deje los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos (2) horas
- . Refrigere lo más pronto los alimentos cocinados y los perecibles
- . Mantenga la comida caliente
- . No descongele los alimentos a temperatura ambiente

4.

5. Usar agua y materias primas seguras



- . Use agua tratada para que sea segura
- . Seleccione alimentos seguros y frescos
- . Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- . Elija alimentos ya procesados, como leche pasteurizada

5.

