

# ASPECTOS GENERALES





## PARA UN BUEN MANEJO DE ALIMENTOS

### ¿Cómo nos aseguramos de trabajar en un espacio limpio?

#### LIMPIANDO FRECUENTEMENTE sus manos y utensillos

- Utilice agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y tocar mascotas.
- Lave los utensillos, tablas de cortar, vajilla y mostradores con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de preparar el siguiente.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de cocina. Si usa paños de toalla, límpielos diariamente con agua caliente.

### ¿Cómo evitamos la contaminación cruzada<sup>6</sup>?

#### SEPARANDO LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS Y LOS VEGETALES DE LAS CARNES

- Separe las carnes, aves y pescados crudos de otros alimentos y en su heladera u otro método de conservación equivalente.
- Si es posible, use una tabla de cortar para frutas y verduras frescas y otra separada para carnes, aves y pescados crudos y lávelas inmediatamente luego de su uso.
- Nunca coloque alimentos cocidos en el mismo plato que fue usado para carnes, aves y pescados crudos.

### ¿Cómo cocinar los alimentos para asegurarnos que no transmitan enfermedades?

- **COCINANDO** hasta una temperatura adecuada todo tipo de carnes de cualquier

---

<sup>6</sup> Directa: Se da cuando un alimento limpio entra en contacto directo con un alimento contaminado. Indirecta: Es la más frecuente y difícil de controlar. Se da cuando un alimento limpio entra en contacto con una superficie que anteriormente tocó un alimento contaminado.

animal para que no queden crudos en el interior.

- Las carnes rojas una vez cocidas deben quedar de color marrón en el centro. El cerdo y las aves deben estar blanquecinos. Los pescados deben alcanzar suficiente temperatura para que se desprenda la carne de los huesos.
- Comidas con huevo, entero o formando parte de la preparación es conveniente cocinarlas completamente.
- Recaliente hasta hervir las salsas, sopas y las sobras que no hayan sido tocadas por ningún comensal.

### **¿Cómo lograr que los alimentos duren más tiempo sin alterarse?**

#### **ENFRIANDO**

- Es una manera de mantenerlos sanos.
- Es conveniente refrigerarlos dentro de la primera hora.
- Descongele los alimentos en agua fría o dentro de la heladera. No lo haga a temperatura ambiente<sup>7</sup>. Una vez descongelados, no volver a congelar. Los alimentos crudos descongelados sólo se podrán congelar nuevamente si han sido bien cocinados.
- Cuando desee tiernizar o condimentar alimentos durante un largo tiempo colóquelos dentro de la heladera.
- Coloque los alimentos o preparaciones en porciones para que se enfríen rápidamente.
- No llene demasiado el refrigerador para que circule el aire frío.

Los congeladores deben registrar una temperatura de  $-17.8\text{ }^{\circ}\text{C}$  o menos y los refrigeradores,  $4.4\text{ }^{\circ}\text{C}$  o menos.

---

<sup>7</sup>  $20^{\circ}\text{C}$ , temperatura de mayor desarrollo de microorganismos