

10 CONSEJOS DE LA O.M.S. PARA UNA ADECUADA PREPARACIÓN

HIGIENICA DE LOS ALIMENTOS:

1. ELEGIR ALIMENTOS TRATADOS CON FINES HIGIÉNICOS: muchos alimentos están mejor en estado natural, otros sólo están seguros cuando están tratados.
2. COCINAR BIEN LOS ALIMENTOS: la temperatura aplicada debe llegar a 70°C en toda la masa de éste.
3. CONSUMIR INMEDIATAMENTE LOS ALIMENTOS COCINADOS: cuando se enfrían a temperatura ambiente, los microbios proliferan.
4. GUARDAR CUIDADOSAMENTE LOS ALIMENTOS COCINADOS: deben protegerse de la contaminación en cualquier momento o situación, las temperaturas de peligro están entre: 6 y 63°C
5. RECALENTAR BIEN LOS ALIMENTOS COCINADOS: todas las partes del alimento alcanzarán al menos una temperatura de 70°C.
6. EVITAR EL CONTACTO ENTRE LOS ALIMENTOS CRUDOS Y LOS COCINADOS.
7. LAVARSE LAS MANOS A MENUDO.
8. MANTENER ESCRUPULOSAMENTE LIMPIAS TODAS LAS SUPERFICIES DE LA COCINA
9. MANTENER LOS ALIMENTOS FUERA DEL ALCANCE DE INSECTOS, ROEDORES Y OTROS ANIMALES
10. UTILIZAR AGUA PURA.