



La agencia española de seguridad alimentaria y el ministerio de sanidad y consumo nos sugieren **cinco claves** o consejos para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos

ESTAS SON LAS CINCO CLAVES

**SEPARE ALIMENTOS
CRUDOS Y COCINADOS**

**MANTENGA LA
LIMPIEZA**

**MANTENGA LOS ALIMENTOS A
TEMPERATURAS SEGURAS**

**CUEZA, GUISE, ASE
O FRIA
COMPLETAMENTE**

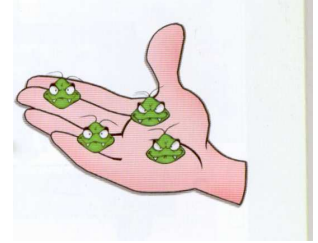
**USE AGUA Y
ALIMENTOS
SEGUROS**



CLAVE 1.

MANTENGA LA LIMPIEZA

☞ Lávese siempre las manos antes de preparar alimentos y también varias veces durante la preparación.

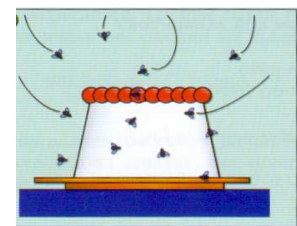


☞ Lávese siempre las manos después de ir al baño



☞ Lave cuidadosamente todas las superficies y el menaje usado en la preparación de la comida

☞ Proteja los alimentos y la cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)



CLAVE 2.

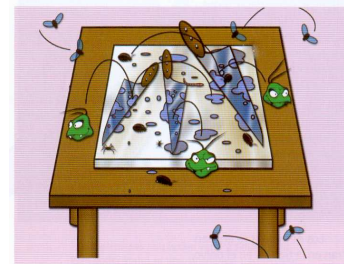
SEPARE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS



- ➡ **Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.**



- ➡ **No utilice los mismos utensilios, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos, como pescado, carne o pollo, y para alimentos ya cocinados**



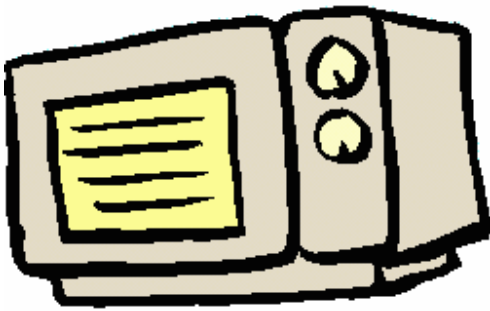
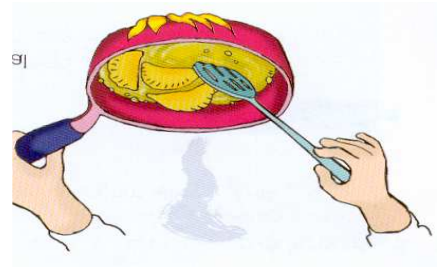
- ➡ **Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos**

CLAVE 3.

CUEZA, GUISE, ASE O FRÍA



☞ Al cocinar evite que los alimentos queden crudos en su interior, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado.



☞ Recaliente la comida cocinada suficientemente

Tampoco conviene prolongar innecesariamente el tiempo de cocinado



CLAVE 4.



MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

👉 No deje los alimentos cocinados a temperatura. Almacene en refrigeración lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente por debajo de 5°C.



👉 Mantenga la comida ya cocinada que va a ser consumida caliente por encima de 65°C



👉 No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador.

👉 No descongele los alimentos a temperatura ambiente, sino en el frigorífico.

CLAVE 5.

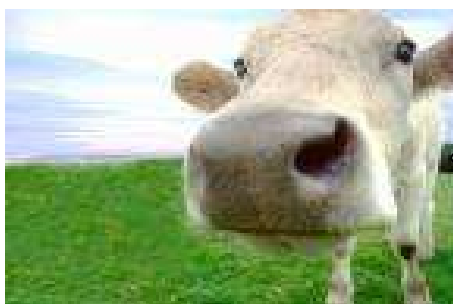
USE AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS



👉 Use siempre agua potable



👉 Seleccione alimentos saludables y frescos



NO consuma leche no procesada, es decir, que no haya sido pasteurizada o esterilizada.

👉 Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se consumen crudas



👉 No consuma alimentos después de su fecha de caducidad