

la Preparación

COME SANO
COME SEGURO





Prepara con higiene

- Lávate las manos con frecuencia y utiliza siempre jabón (el agua sólo arrastra la suciedad y el jabón, además, limpia).
- Mantén siempre las superficies y utensilios de tu cocina limpios.
- Prepara los alimentos en zonas separadas.
- Lava frutas y verduras.



Cocina bien

- Consigue que los alimentos alcancen la temperatura adecuada en el centro (tortilla cuajada, hamburguesas o albóndigas... bien hechas, etc.)
- Prepara ensaladas, ensaladillas, salsas y postres sin demora.



Consume rápido

- Tras su preparación o cocinado, consume o enfría los alimentos.
- Si para su consumo debes calentarlos, asegúrate que alcanzan al menos la temperatura de cocinado.





y siempre...

- Evita descongelar a temperatura ambiente.
- Evita usar los mismos utensilios sin lavar para alimentos crudos y cocinados.
- Evita el consumo de alimentos sobre los que tengas la mínima duda (tiempo prolongado de conservación, colores o sabores extraños, etc.).
- Evita consumir frutas y verduras sin lavar.



**Evita la
contaminación
cruzada**

Reglas de Oro

1. Comprar y consumir alimentos seguros.
2. Conservar adecuadamente los alimentos.
3. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
4. Cocinar bien los alimentos.
5. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinar.
6. Recalentar bien los alimentos.
7. Lavarse las manos con tanta frecuencia como sea necesario.
8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de trabajo en la cocina.
9. Proteger los alimentos de roedores y otros animales.
10. Utilizar agua potable.

Reglas de Oro para la preparación de alimentos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



GENERALITAT
VALENCIANA

CONSELLERIA DE SANITAT
DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA

<http://dgsp.san.gva.es>