

## 5. CALENTAMIENTO

- ◆ Los alimentos deben estar CALIENTES y liberar vapor para servirse. Entibiarlos no es suficiente.
- ◆ Recalentar los alimentos al menos a 74 °C. Llevar las sopas salsas y guisos a ebullición.
- ◆ Mantener los alimentos fuera de la zona de peligro (5-60 °C).
- ◆ Colocar a los restos en contenedores pequeños. Refrigerar o congelar inmediatamente.
- ◆ ¡En caso de duda descartar!



LIPA, Laboratorio de Investigación en  
Productos Agroindustriales. Calle 60 y 119.  
La Plata, Buenos Aires, Argentina.

Teléfono: 0221-4236758 Int. 441  
Correo: [lipa@agro.unlp.edu.ar](mailto:lipa@agro.unlp.edu.ar)

## *Serie Alimentos:* **Elaboración segura de alimentos**



**Facultad de  
Ciencias Agrarias y  
Forestales  
Universidad  
Nacional de La Plata**

# Cinco pasos para la elaboración segura de alimentos

La preparación de alimentos en forma insegura puede resultar en la transmisión de enfermedades. Respetando los siguientes pasos los riesgos pueden reducirse :



## 1. PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN

- ◆ Asegurarse que haya lugar de trabajo, capacidad de cocción y refrigeración acordes con la cantidad de alimentos a preparar.
- ◆ Determinar si existe una fuente de agua limpia. Caso contrario, llevar agua para la preparación de los alimentos y limpieza de utensilios.



## 2. ALMACENAR Y PREPARAR LOS ALIMENTOS EN FORMA SEGURA

Refrigerar o congelar los alimentos

para evitar que permanezcan por más de 2 horas a temperatura ambiente.

- ◆ Destinar un sitio de preparación para los alimentos crudos y otro para los alimentos cocidos.
- ◆ Lavarse las manos por al menos 20 segundos antes y después de cocinar y luego de ir al baño.
- ◆ Nunca colocar los alimentos cocidos en la misma tabla o plato en los que estuvieron los alimentos crudos.



- ◆ Emplear tablas diferentes para carnes y vegetales que se consumirán crudos.

- ◆ Lavar las tablas, utensilios y superficies de trabajo en forma frecuente con agua potable tibia con detergente.



## 3. COCINAR BIEN

- ◆ Cocinar los alimentos hasta su temperatura mínima segura. Esta es la única forma de asegurar que las bacterias nocivas que pudieran estar presentes fueron destruidas.



- ◆ Nunca cocinar los alimentos en forma incompleta para finalizar su cocción luego, pues puede favorecer el riesgo de desarrollo de bacterias.

## 4. TRANSPORTAR LOS ALIMENTOS DE MODO SEGURO

- ◆ Mantener los alimentos calientes, CALIENTES y los fríos, FRÍOS.
- ◆ Los alimentos calientes deben envasarse bien y mantenerse a 60 °C o más y los fríos debajo de 5 °C.