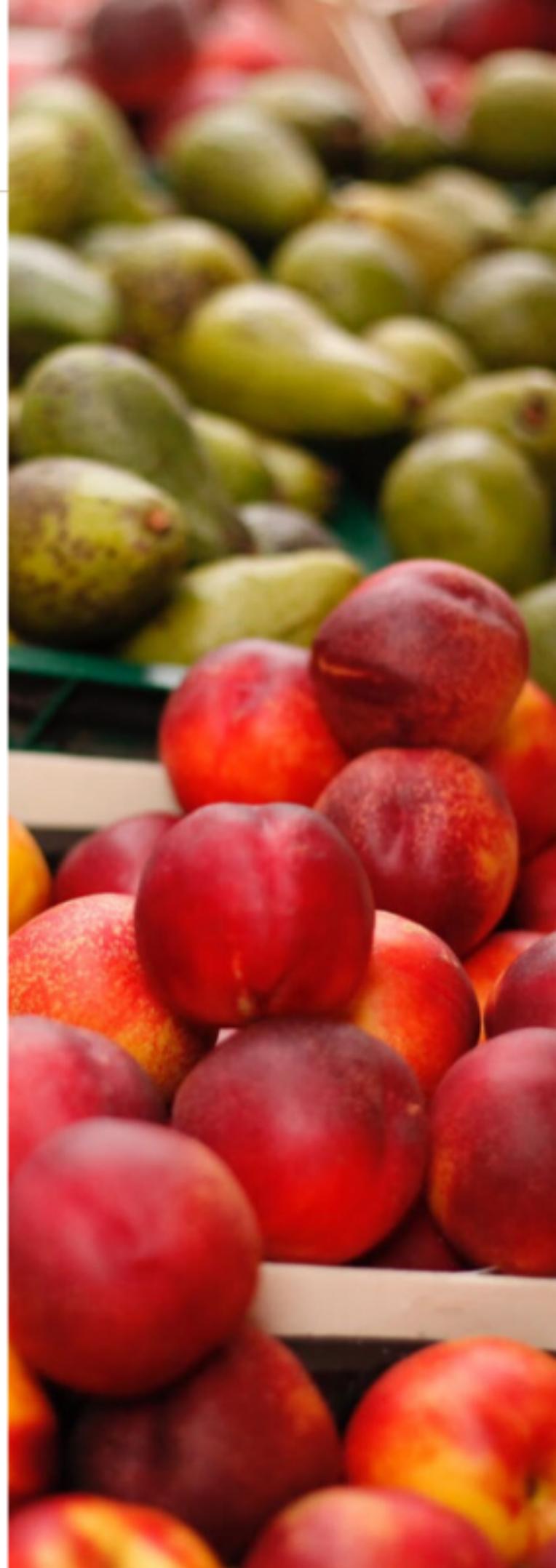


ALIMENTACIÓN SEGURA EN CASA

Laboratorio de Investigación en
Productos Agroindustriales



1. COMPRAR FRESCO

Comprar alimentos sólo de fuentes confiables.

El orden de los comercios da una pauta del cuidado que reciben los alimentos.

La higiene de las instalaciones y el personal son fundamentales en todo establecimiento que comercializa alimentos.



1. COMPRAR FRESCO

Verificar la fecha de vencimiento en todos los alimentos envasados.

Tomar los alimentos refrigerados (lácteos, carne, congelados) al final de la compra, o minimizar los retrasos hasta que se enfrían nuevamente.

No comprar alimentos con olores, sabores o colores anormales, envases con signos de haber sido abiertos, latas oxidadas o abolladas.



2. LIMPIAR

Lavarse las manos con agua y jabón antes y luego de cocinar para prevenir contaminaciones.

Lavar los utensilios, tablas y mesadas con agua y jabón.

Para desinfectar superficies emplear agua con una cucharita de lavandina por litro de agua.

Lavar las frutas y vegetales con agua antes de consumir o usar.



3. SEPARAR

Mantener carne, pollo y huevos alejados de los alimentos listos para consumir.

Separar estos alimentos en la compra y colocar en bolsas plásticas herméticas para prevenir el derrame de los jugos.



3. SEPARAR

Emplear diferentes tablas para carnes y para otros alimentos o asegurarse de lavarlas y desinfectarlas entre usos.

Nunca colocar alimentos cocidos en platos en los que estuvo el alimento crudo si no han sido lavados.



4. COCINAR

Temperaturas mínimas seguras de
cocción en la zona más gruesa:

Carne en trozos 62 °C | Carne
picada 72 °C | Pollo 75 °C.

Huevos 72 °C y asegurarse que
clara y yema estén firmes.

Alimentos recalentados 75 °C.

En el caso de contar con acceso a
leche cruda, pasteurizarla al
menos a 73 °C durante 15 seg.



5. REFRIGERAR

La temperatura de la heladera debe estar entre 1 y 4°C.

Los alimentos deben descongelarse en el microondas, heladera o agua fría.

No dejar alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Dividir ollas grandes con alimentos (sopa, guiso) en contenedores más pequeños.

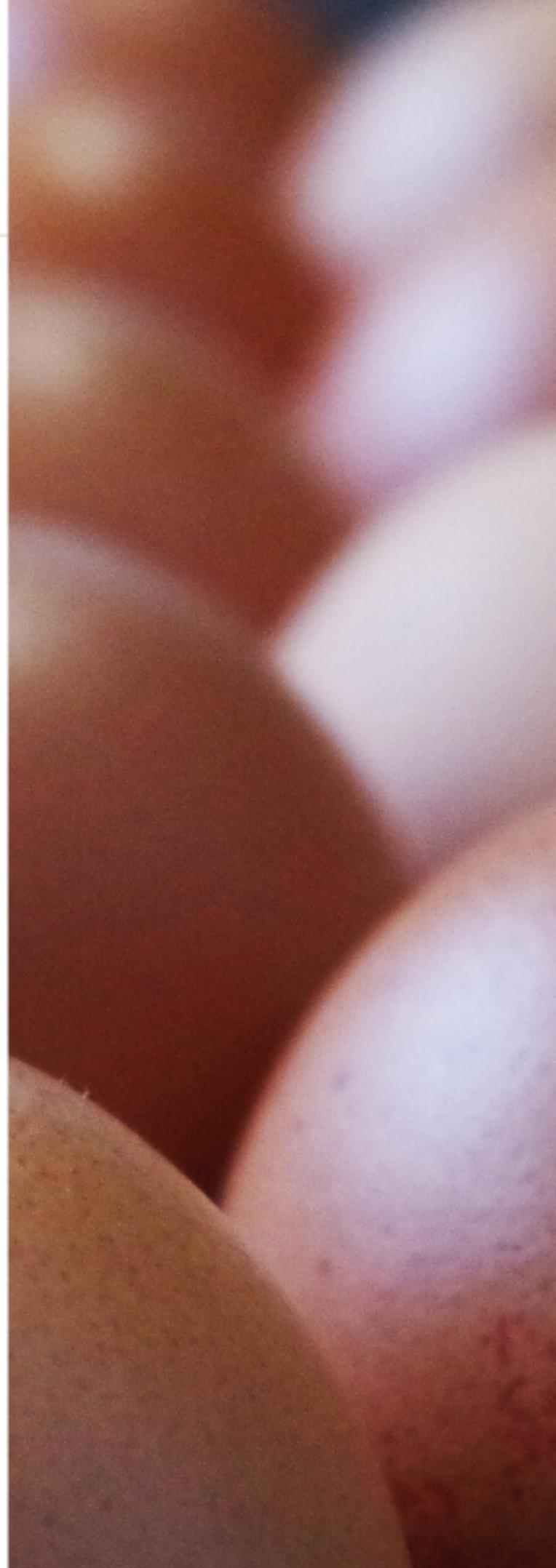


5. REFRIGERAR

Almacenar los huevos en su cartón original y utilizar en 3-5 semanas.

En lo posible comprar vegetales refrigerados.

Refrigerar cualquier alimento preparado que no vaya a ser inmediatamente consumido. Guardarlo en el microondas, horno o taparlo y dejarlo a temperatura ambiente no son prácticas recomendables.





LIPPA

**Laboratorio de Investigación
en Productos Agroindustriales**

