



# COME SANO COME SEGURO

Las enfermedades transmitidas por los alimentos son muy comunes. Suelen presentar síntomas como fiebre, dolores musculares y de cabeza y gastroenteritis.

En la mayoría de los casos cursan de forma leve y sólo algunas veces presentan gravedad, sobre todo si afectan a niños, ancianos, embarazadas y personas con las defensas disminuidas.

Habitualmente las asociamos al consumo de alimentos fuera del hogar, sin embargo casi la mitad de los casos suceden en él.

Nosotros como consumidores también podemos evitarlas.

## Cinco reglas básicas para preparar alimentos seguros en el hogar.

 **Escoge:** elige agua y alimentos seguros.

 **Limpia:** lávate las manos y lava los utensilios y encimeras frecuentemente.

 **Separa:** no mezcles alimentos crudos y cocinados.

 **Cocina:** evita que los alimentos queden crudos en su interior.

 **Enfría:** mantén los alimentos a temperaturas seguras.





# escoge

## agua y alimentos seguros

Los alimentos, el agua e incluso el hielo pueden estar contaminados con microorganismos y sustancias químicas.

Usa siempre agua potable para preparar y limpiar los alimentos.

Compra y consume siempre los alimentos en establecimientos autorizados y controlados sanitariamente.

Selecciona alimentos frescos y saludables.

No consumas alimentos después de su fecha de caducidad.

Lava y pela las frutas y verduras, sobre todo si se consumen crudas.

No consumas leche si no está pasteurizada o esterilizada y sometida a un tratamiento térmico adecuado.





# limpia

*En la tierra, en los animales y en las personas hay microorganismos que pueden causar enfermedades. Estos microorganismos pueden ser transportados por las manos, los utensilios y ropa de trabajo si no se lavan adecuadamente. Un leve contacto puede contaminar los alimentos.*

- Lava todas las superficies de la cocina como encimeras y los platos, cazuelas y utensilios usados en la preparación de la comida.
- Lávate siempre las manos antes de preparar los alimentos y frecuentemente durante la preparación.

## CÓMO lavarse las manos:

- Mójate bien las manos con agua tibia y agrega jabón.
- Frota bien las manos, muñecas, uñas y espacios entre los dedos, durante por lo menos 20 segundos.
- Enjuágate y luego sécate las manos con una toalla de tela limpia, ¡o usa una toalla de papel!

## CUÁNDO lavarse las manos:

- Antes y después de manipular alimentos. Después de manipular alimentos crudos y antes de continuar con otras operaciones.
- Después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.

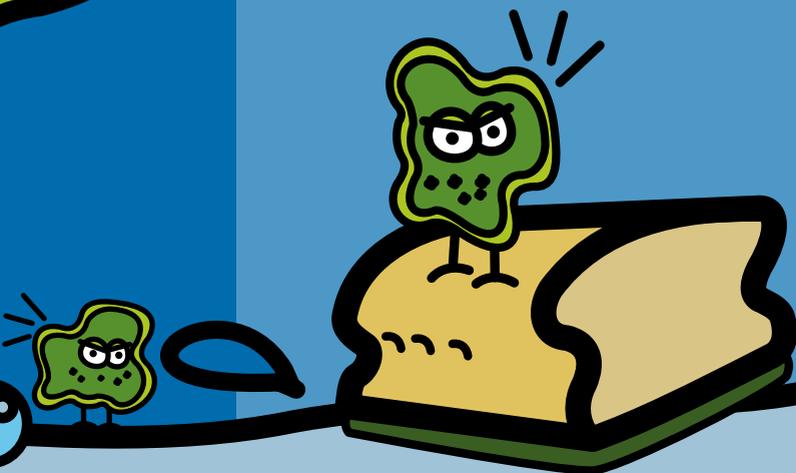


## Los paños de cocina de tela pueden ser una fuente de contaminación de alimentos.

- Separa los trapos que se utilizan en las áreas donde se manipulan alimentos crudos, de las zonas de alimentos cocinados.
  - Desinféctalos con frecuencia (no sobrepasar las 24 horas de uso).
  - No te seques las manos con un trapo que antes hayas usado para manipular alimentos crudos, como carne o pescado.
  - Sustitúyelos por papel de cocina.
- 
- Cambia frecuentemente los estropajos y las bayetas y limpia cuidadosamente el fregadero todos los días.
  - La ropa de calle o la que usas para limpiar puede estar contaminada. Usa un delantal exclusivo para cocinar.

## En tu cocina:

- Evita los animales de compañía y los insectos.
- Evita el polvo: no barras el suelo mientras cocinas.
- Mantén la basura lejos de los alimentos en un recipiente con tapa.
- Almacena los productos de limpieza lejos de los alimentos.





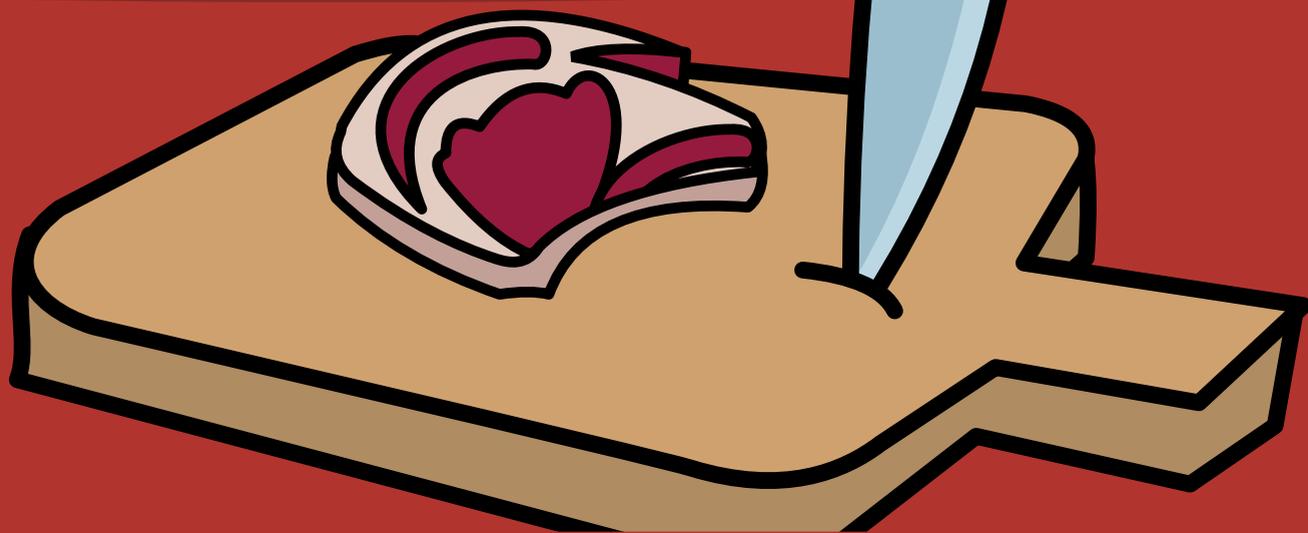
# separa

Los alimentos crudos especialmente la carne, el pollo, el pescado y sus jugos pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos. Estos microorganismos pueden transferirse a los alimentos cocinados y a los listos para comer durante su preparación o su almacenamiento.

- Separa siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- Conserva los alimentos crudos y los listos para comer en recipientes cerrados y separados, eligiendo distintas zonas del frigorífico para su colocación.
- Utiliza tablas , cuchillos y platos diferentes para los alimentos crudos y los cocinados.

## Tablas de cortar: **Usa dos**

- Si es posible, usa una tabla de cortar para carne cruda de ternera, pollo, pescados y mariscos crudos, y otra para frutas y verduras frescas.
- Si no tienes dos tablas de cortar, primero prepara las frutas y verduras y luego sepáralas en un lugar seguro. Lava muy bien las tablas de cortar con agua caliente y jabón. Luego, prepara la carne cruda de ternera, pollo, pescados o mariscos. Lava nuevamente la tabla de cortar.





# cocina

Evita que los alimentos queden crudos en su interior

**Una cocción correcta** elimina los organismos peligrosos. Si se alcanzan en todo el alimento los 70 °C, se garantiza su inocuidad.

- Al cocinar evita que los alimentos queden crudos en su interior, sobre todo los trozos grandes de carne, pollos asados enteros y carnes picadas, pescados y huevos.
- Asegúrate de que las sopas y guisos alcanzan la temperatura de ebullición.
- Al recalentar la comida también es recomendable que se superen los 70 °C por lo que se deberá calentar hasta que salga vapor del alimento.



70°





# enfría

Mantén los alimentos a temperaturas seguras

*Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente en los alimentos si se conservan a temperatura ambiente.*

*Por debajo de 5°C muchos de ellos no pueden crecer o lo hacen muy lentamente.*

- No dejes los alimentos cocinados ni las sobras a temperatura ambiente más de dos horas.
- Almacena los alimentos cocinados lo más rápidamente posible en el frigorífico. Aunque ten en cuenta que si los metes demasiado calientes dentro del frigorífico, puede elevarse la temperatura en el interior.
- No guardes la comida preparada o las sobras mucho tiempo en el frigorífico.

Comida preparada y sobras, 2-3 días  
Pescado fresco: 2 días  
Carne fresca: 2-5 días  
Leche abierta: 3 días

- Los alimentos para niños deben prepararse inmediatamente antes de ser consumidos.
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente. Pueden crecer bacterias en la “zona de peligro”, el rango de temperaturas que generalmente está entre 4° y 60° C.

## 3 maneras de descongelar alimentos:

1

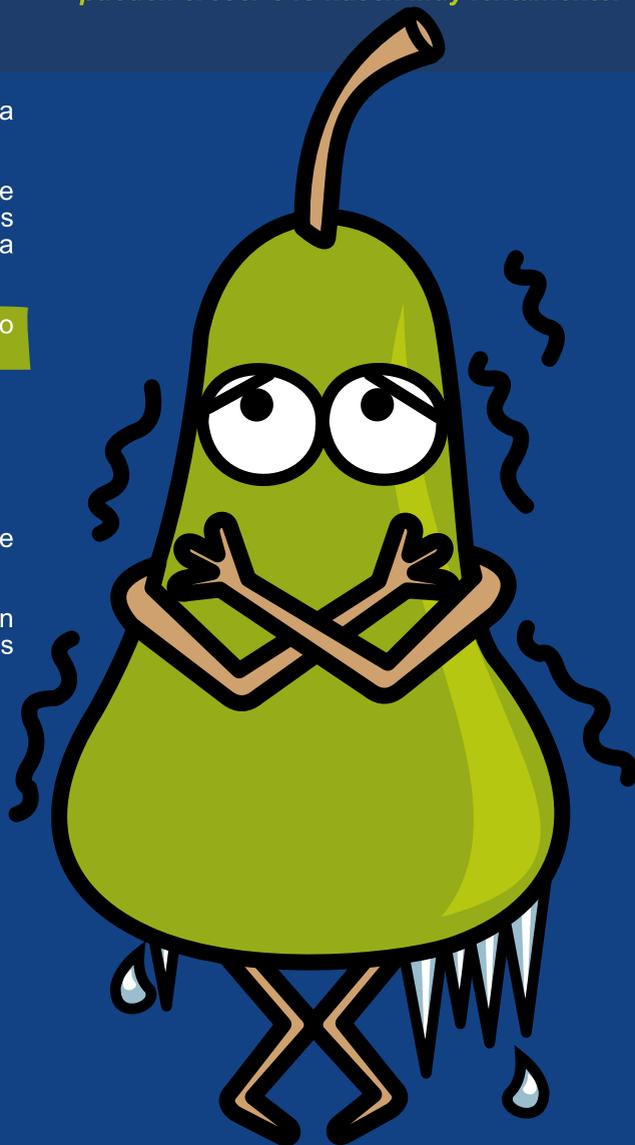
**En el refrigerador.**  
Las temperaturas frías evitan que la mayoría de las bacterias nocivas se multipliquen.

2

**En agua fría.**  
Cambia el agua cada media hora para mantener el agua fría.

3

**Usando el microondas,**  
pero cocina los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.



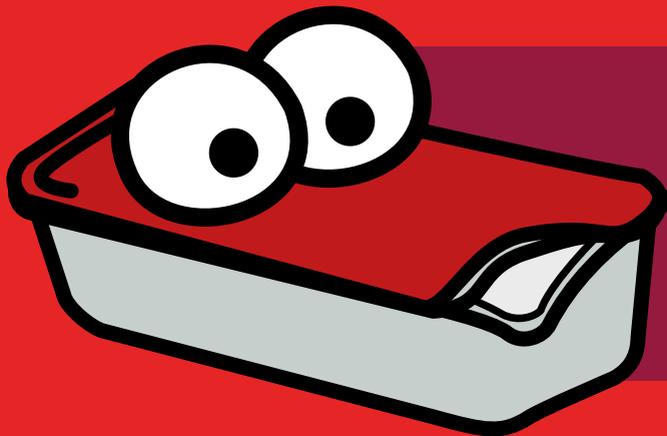
# microondas

## Descongelando en el microondas

- Saca los alimentos de su envoltura antes de descongelarlos. No uses bandejas de espuma plástica ni envolturas de plástico porque no están hechas para resistir temperaturas altas. Si estos materiales llegan a derretirse o dañarse, podrían mezclarse elementos químicos dañinos con los alimentos.
- Cocina las carnes, aves, platos con huevos, y pescados, inmediatamente después de haber sido descongelados en el horno de microondas ya que ciertas partes de los alimentos congelados pueden empezar a cocerse durante la descongelación. No guardes alimentos parcialmente cocidos para usarlos más tarde.

## Recalentando en el microondas

- Agrega un poco de líquido a la comida y cúbrela con una tapa de plástico (con ventilación en una punta) o con una tapa de vidrio. Esto forma vapor, que ayuda a inactivar las bacterias nocivas.
- Usa un microondas con plato giratorio para asegurar que la temperatura se alcanza por igual en todas las partes del alimento.



## Recipientes y Envolturas

- Usa sólo recipientes que hayan sido fabricados especialmente para ser usados en los hornos de microondas. Los recipientes de vidrio, de cerámica y toda clase de plásticos, deberán llevar una etiqueta que diga que pueden usarse en los hornos de microondas.

# frigorífico

La Temperatura siempre entre **4° y 5°**

*Coloca los alimentos crudos y los ya cocinados en estantes separados y en envases tapados y cerrados.*

- Los huevos, productos lácteos, embutidos, sobras, pasteles y todos aquellos productos en los que se especifique en el envase "Una vez abierto, consérvase en frío", colócalos en los estantes de medio (4-5°) y en el de arriba (8°C).
- El punto más frío del frigorífico es el estante de abajo (2°C), justo encima del cajón de las verduras, en aquellos frigoríficos que tienen el congelador abajo. Por tanto, aquí debemos situar los alimentos más perecederos como la carne y el pescado frescos.
- Los cajones de abajo (hasta 10°C) están pensados para guardar verduras y frutas, que podrían estropearse a temperaturas inferiores.



*No es aconsejable poner demasiada comida en el frigorífico, el aire debe circular entre los alimentos*



- Los compartimentos o estantes de la puerta son los menos fríos del frigorífico (10-15°C) y están destinados a almacenar productos que sólo necesitan una ligera refrigeración, como las bebidas, las salsas comerciales como la mostaza y el ketchup, la mantequilla y la margarina.
- Productos como la leche y la mantequilla o la margarina se han de conservar aislados de alimentos que despiden olor, porque lo captan con facilidad.

### **No todos los alimentos necesitan conservarse en el frigorífico**

Algunos incluso pierden calidad si se guardan en el frigorífico: las frutas exóticas o tropicales, los tomates, las judías verdes, los pepinos y los calabacines, los plátanos y las frutas y verduras que necesitan madurar.

El pan se estropea más rápidamente en la nevera.

### **Guarda los alimentos siempre bien tapados**

Las carnes y los pescados se han de colocar preferentemente en recipientes cerrados provistos de una rejilla para que no estén en contacto con el jugo que desprenden.

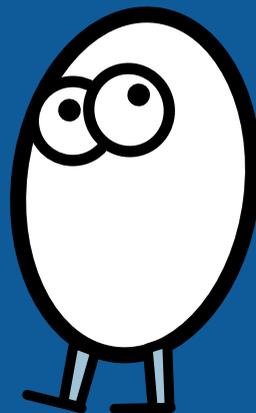
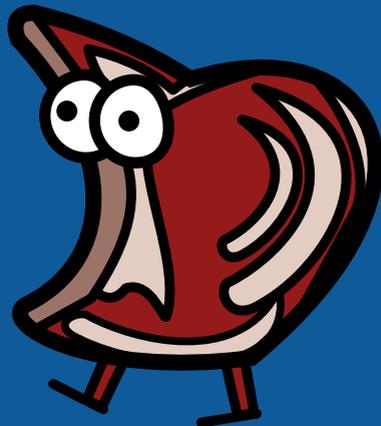
Las sobras se conservarán en recipientes limpios, poco profundos y que puedan taparse.

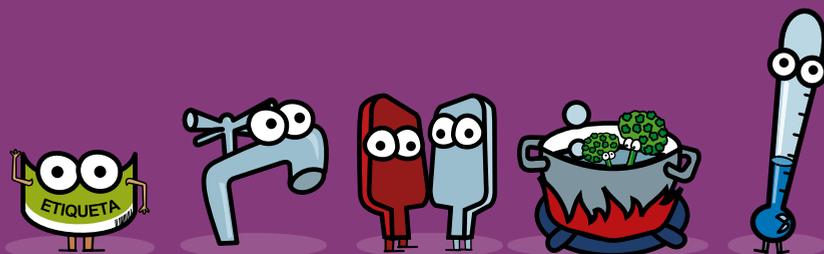
### **Deja enfriar los alimentos antes de colocarlos en el frigorífico.**

Si metes un plato caliente en la nevera, sube la temperatura, por lo que hay riesgo de contaminación y además, el aparato no funciona eficazmente.

### **Lo primero que entra en el frigorífico es lo primero que debe salir.**

Cuando metas alimentos en el frigorífico, sitúa los productos recién comprados detrás de los que ya estaban dentro.





**recuerda**

Escoge - Limpia - Separa - Cocina - Enfría



**Ayuntamiento  
de Salamanca**  
Salud Pública



*Escuela Municipal  
de Salud*

Escuela Municipal de Salud  
C/ Valencia nº 19, 1ª planta  
923245575 - Fax: 923197492  
atusalud@aytosalamanca.es  
www.aytosalamanca.es