

# 6 puntos para prevenir la intoxicación alimentaria en casa

## ① Compra de alimentos

Verificar la fecha de caducidad, etc.

Envolver la carne y el pescado por separado

Utilizar compresas frías (o hielo), si es posible.

Super Market

COOL

Volver directo a casa sin desviarse

## ② Conservación en casa

Guardarlo en el refrigerador inmediatamente al llegar a casa

Solo llenar hasta un 70%

El tiempo de apertura/cierre de la puerta sea lo más corto posible

Mantener el refrigerador por debajo de 10 °C y el congelador por debajo de -15 °C

Guardar las carnes y pescados envueltos para evitar que se salgan los líquidos

## ③ Preparación previa

Botar la basura con frecuencia

Descongelar los alimentos congelados en el refrigerador

Usar toallas y paños de cocina limpios

Lavar y desinfectar con agua hirviendo después de cortar carnes y pescados

Lavarse las manos con frecuencia

Mantener carnes y pescados alejados de los alimentos que se comen crudos

Lavar bien las verduras también

Lavar y desinfectar los utensilios como cuchillos y paños de cocina

## ④ Cocción

Lavarse las manos antes de cocinar

Al usar el microondas, asegurarse de que se caliente uniformemente

En caso de dejar de cocinar a mitad de cocción, guardar la comida en el refrigerador

Mantener la cocina limpia

¡¡Calentar bien la comida!! (La temperatura en el centro debe ser de 75 °C o más durante 1 minuto)

## ⑤ Comida

Utilizar los utensilios y vajillas limpios para servir

Lavarse las manos antes de comer

No dejar la comida a temperatura ambiente por mucho tiempo

## ⑥ Sobras

Lavarse las manos antes de trabajar

Si ha pasado demasiado tiempo o si parece sospechoso, desecharlo

Conservarlas en el refrigerador

Utilizar los utensilios y contenedores limpios

Dividir en porciones pequeñas para que se enfríen rápidamente

A la hora de recalentar, calentarlo muy bien (La temperatura de 75 °C o más)

## 3 Puntos para prevenir la intoxicación alimentaria

- 1 No contaminar la comida con bacterias y virus
- 2 No dejar que aumenten las bacterias que están en las comidas.
- 3 Eliminar las bacterias y virus que están en la comida y/o utensilios de cocina