

5 claves de la inocuidad de los Alimentos



El presente rotafolio educativo tiene como propósito constituirse en una herramienta práctica para la capacitación de recursos humanos en inocuidad de los alimentos en el nivel local.

El mismo podrá utilizarse como un rotafolio de posters didácticos, con conceptos accesibles para toda la comunidad, sobre las 5 claves para la inocuidad de los alimentos y recomendaciones para la prevención del Síndrome Urémico Hemolítico (SUH).

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE

www.anmat.gov.ar

Guiar tus
alimentos
es cuidar tu
salud

Higiene



Mantenga la higiene

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales

¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y las personas se encuentran peligrosas bacterias que causan enfermedades. Mientras que la mayoría de las bacterias no causan enfermedad, algunas bacterias peligrosas están ampliamente distribuidas en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estas bacterias son transportadas en las manos, la ropa y los utensilios y en contacto con los alimentos se transfieren a estos causando enfermedades transmitidas por los alimentos."

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE
www.anmat.gov.ar

Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud

Separe los alimentos crudos de los cocidos

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

Contaminación crudo-cocido



¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante su preparación.

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE
www.anmat.gov.ar

Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud

Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Para alimentos a base de carnes picada, cuide que no queden partes rojas en el interior. Se recomienda el uso de termómetros.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C.
- Recaliente completamente la comida cocinada.

Cocción completa



¿Por qué?

La correcta cocción mata las bacterias peligrosas. Estudios enseñan que cocinar el alimento, tal que todas las partes alcancen 70° C, garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción.

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE
www.anmat.gov.ar

Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente bajo los 5° C).
- Mantenga bien caliente la comida lista para servir (arriba de los 60° C).
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

Temperaturas seguras



¿Por qué?

Las bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente. Bajo los 5°C o arriba de los 60°C el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene. Algunas bacterias peligrosas pueden todavía crecer a temperaturas menores a 5°C.

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE
www.anmat.gov.ar

Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud

Use agua y alimentos seguros

- Use agua potable o asegúrese de potabilizarla antes de su consumo.
- Seleccione alimentos saludables y frescos.
- Prefiera alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada.
- Lave las frutas y las hortalizas minuciosamente, especialmente si se consumen crudas.
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

Alimentos seguros



¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas o sustancias químicas. Algunas sustancias tóxicas pueden formarse en alimentos dañados o con hongos. Seleccionar los alimentos cuidadosamente y aplicar algunas medidas simples como lavar y pelar las frutas y verduras, disminuyen el riesgo.

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE
www.anmat.gov.ar

Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud

Recomendaciones al realizar sus compras, cuando come fuera del hogar y en casa

- El tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera nunca debe superar las 2 horas, para no cortar la cadena de frío.
- No compre leche sin pasteurizar.
- Las comidas listas para consumir deben estar almacenadas en forma separada de las carnes crudas.
- Nunca compre comidas listas para consumir que se encuentran expuestas junto a carnes crudas.
- Elija establecimientos que merezcan su confianza.
- Lave siempre sus manos con agua caliente y jabón antes de comer.
- Exija que las carnes estén bien cocidas, compruebe que no queden partes rojas o rosadas en su interior.
- Las comidas elaboradas a base de carne picada o trozada, deben cocinarse completamente hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.
- Respete las instrucciones de cocción indicadas por el elaborador en el envase.

Prevención del Síndrome Urémico Hemolítico



(SUH)

Si usted presenta síntomas como diarrea, vómitos y/o dolor abdominal evite manipular y/o preparar alimentos hasta tanto remitan los síntomas.

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE
www.anmat.gov.ar

Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud