

# SEGURIDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS EN LA COCINA



## PERSONAS QUE MANIPULAN ALIMENTOS

- Lleve una bata limpia.
- No está permitido comer ni fumar en la cocina.
- Tápese los cortes y heridas con tiritas de colores brillantes.
- Si tiene diarrea o vómitos, no debe trabajar en la cocina hasta que hayan transcurrido 48 horas sin ningún síntoma.
- Lávese las manos con jabón y agua caliente antes de preparar ningún alimento y con frecuencia durante la preparación, sobre todo tras manipular alimentos crudos y después de ir al aseo.

## ¿POR QUÉ?

Para impedir la contaminación de los alimentos

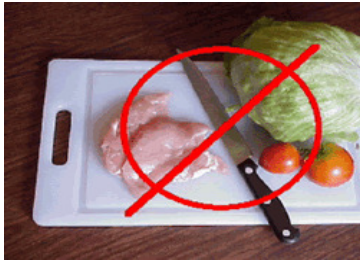


## LIMPIAR

- Limpie con agua caliente con jabón y después desinfecte las superficies de trabajo (con desinfectante o un spray antibacteriano) y los fregaderos antes de empezar a trabajar y después de preparar alimentos crudos. Asegúrese de que todos los paños estén limpios o utilice paños de un solo uso como rollos de cocina de papel.
- Compruebe con frecuencia que no hay insectos ni plagas en la cocina y las zonas de almacenamiento de alimentos.

## ¿POR QUÉ?

Hay bacterias en la tierra, el agua, los animales y las personas. Estas se pueden transferir de las manos, ropa o utensilios (sobre todo las tablas de cortar) a los alimentos.



## CONTAMINACIÓN ENTRE ALIMENTOS

- Utilice unos utensilios como cuchillos y tablas para la preparación de carne cruda y tubérculos y otros distintos para la preparación de alimentos cocinados o listos para comer. Limpie y desinfectelos a fondo después de cada uso.
- Tape todos los alimentos para impedir que haya contacto entre los alimentos crudos y cocinados.
- La carne cruda, aves y mariscos deben almacenarse en el frigorífico debajo de todos los demás alimentos cocinados y listos para comer.
- Todos los artículos de limpieza deben almacenarse lejos de los alimentos.

## ¿POR QUÉ?

Las bacterias procedentes de la carne cruda, de aves y los huevos pueden transferirse a otros alimentos desde las superficies, aparatos, manos y ropa durante su preparación.



## COCINAR

- Cocine todos los alimentos a conciencia, sobre todo las carnes, aves, los huevos y el marisco.
- Deje que las sopas y los guisos hiervan y remuévalos con frecuencia.
- Trozos de carne cocinados: compruebe que el jugo es transparente (no de color rosa).
- Hamburguesas y pollo: compruebe que la carne no quede rosa en el centro. Si se mantienen los alimentos calientes antes de servirlos, debe hacerlo a más de 63 °C.
- Los alimentos recalentados deben estar muy calientes por todas partes.

## ¿POR QUÉ?

Si se cocinan adecuadamente, la mayoría de los microorganismos de los alimentos mueren. Debería alcanzarse una temperatura de 75 °C en el centro. Es recomendable utilizar un termómetro.



## ENFRIAR

- Mantenga el frigorífico a una temperatura de 5 °C o menos y el congelador a -18 °C o menos.
- Enfrié los alimentos cocinados tan rápido como pueda —el objetivo es en el plazo de 90 minutos— y, a continuación, métalos en el frigorífico o congelador si fuera necesario.
- Descongelar: antes de cocinarlos, los alimentos deben haberse descongelado completamente en el frigorífico o una habitación fresca **antes de cocinarlos**.
- Compruebe la temperatura del frigorífico o congelador todos los días y tome nota de esta.

## ¿POR QUÉ?

Los alimentos calientes se deben enfriar rápidamente para impedir el crecimiento de bacterias, que se reduce significativamente a 5 °C o una temperatura inferior. Dejar alimentos cocinados y percederos a temperatura ambiente aumenta el riesgo de crecimiento de bacterias.