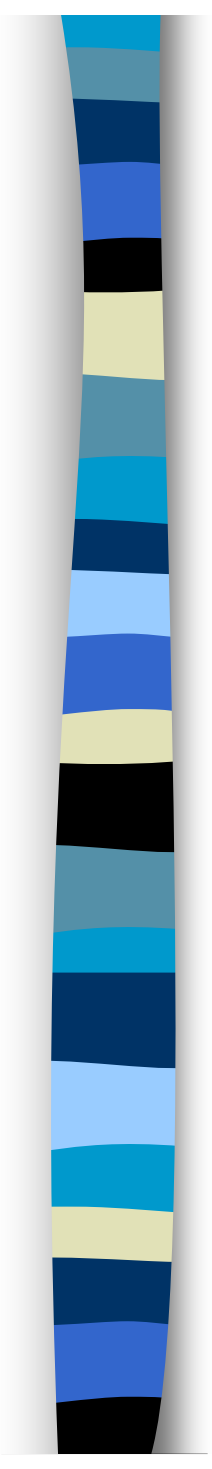
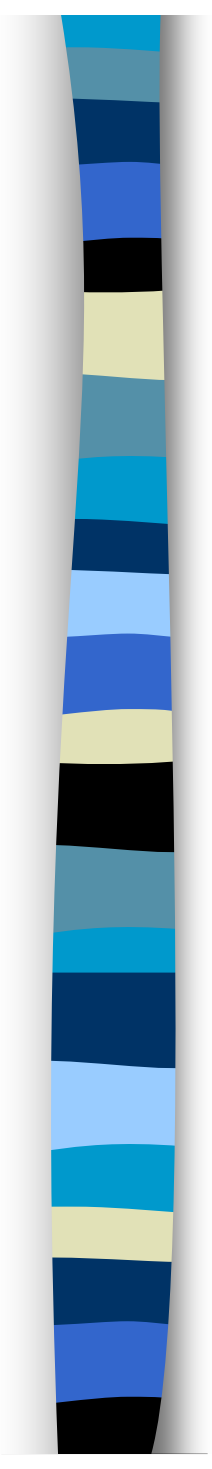


# ELABORACIÓN Y COCCIÓN CORRECTA DE LOS ALIMENTOS.



## CONTAMINACIÓN CRUZADA:se debe evitar.

- Se contamina un producto seguro, listo para usar por el uso de tablas, cuchillas, mesadas o al estar en contacto con productos crudos contaminados.



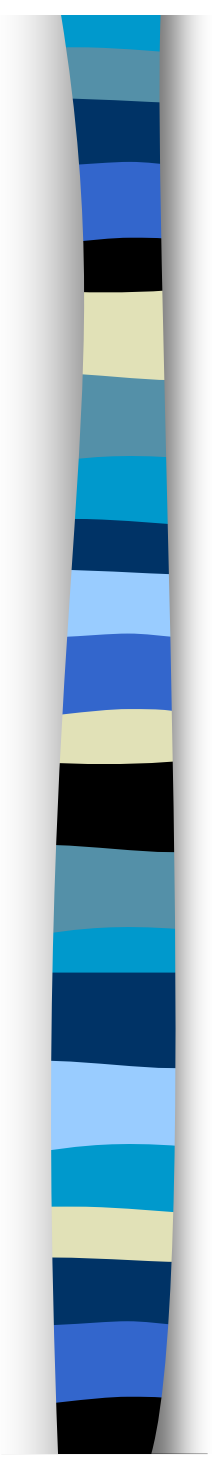
# Elaboración y cocción correcta del alimento

- Cocción adecuada (70°C)

- .Destruye los microorganismos en el centro.

- .No esporas.

- .No toxinas termoestables.

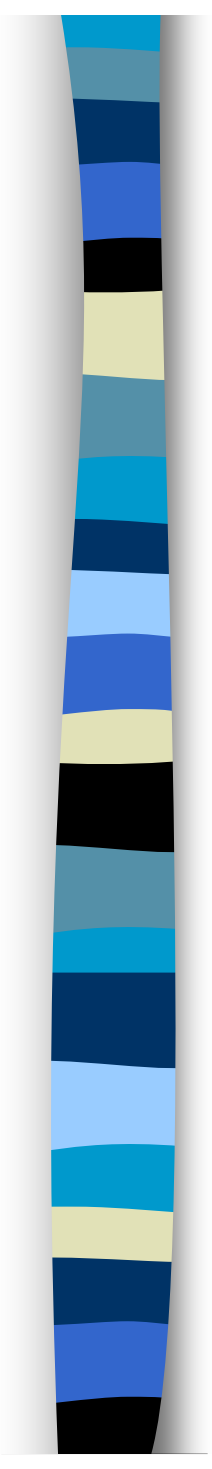


# Recalentamiento

- Antes del consumo:

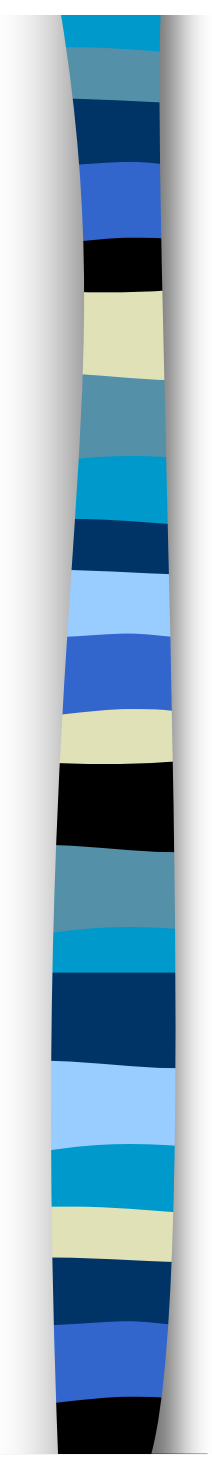
- . Mínimo : 70°C.

- . Sólo una vez.



# Cocción adecuada

- 70°C en el interior.
- Enfriar rápidamente a menos de 10°C (no más de 2 horas).



# Temperatura de mantenimiento

- Alimentos fríos: menos de 10°C.
- Alimentos calientes: más de 70°C.

# LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS...

... y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos



## Utilice agua y alimentos seguros

- ✓ Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o el método SODIS
- ✓ Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos
- ✓ Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes
- ✓ Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas



## Mantenga la Limpieza

- ✓ Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
- ✓ Utilice jabón o cenizas para lavarse las manos
- ✓ Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos
- ✓ Proteja la comida de las plagas, tapándola



## Separe carnes y pescado crudos del resto de alimentos

- ✓ Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos
- ✓ Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos
- ✓ Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados
- ✓ Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos



## Cocine los alimentos completamente

- ✓ Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos
- ✓ En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo cocine hasta que la parte interior no se vea rosada
- ✓ Recalienta la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos)



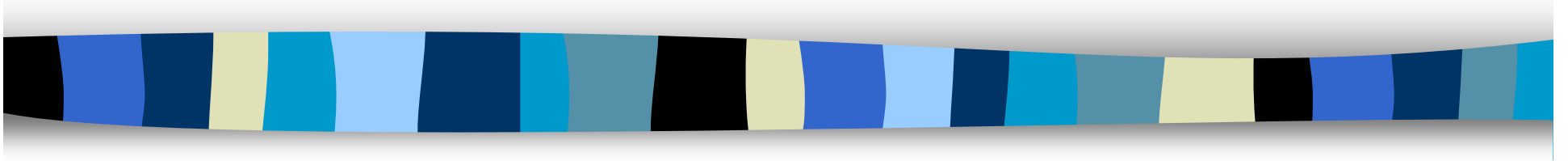
## Mantenga los alimentos a temperaturas seguras (Bien frío o bien caliente)

- ✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ✓ Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla
- ✓ Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.

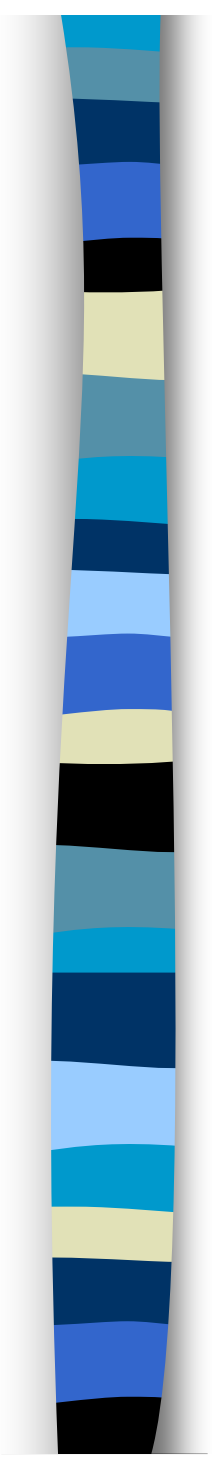
## ¿Cuándo son seguros los alimentos y el agua?

Cuando NO TIENEN microbios peligrosos, químicos tóxicos o agentes físicos externos (tierra, insectos, pelo, etc.) que son un riesgo para nuestra salud. Para que el agua sea considerada "segura", ésta no debe tener ni olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.

# MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.



Higiene adecuada.



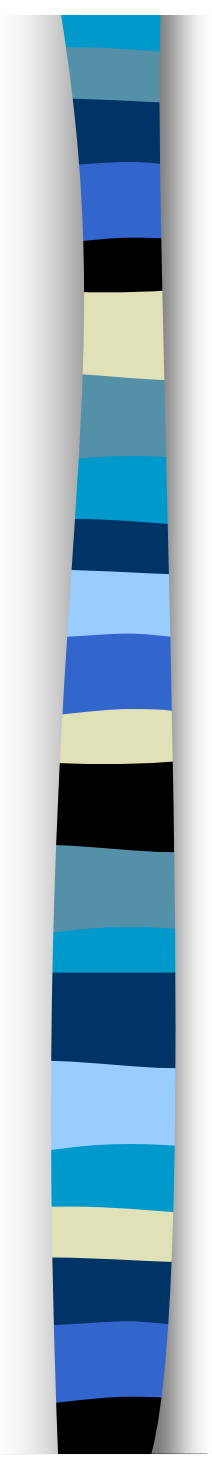
# Higiene personal

- Lavado de manos:

- Cuándo: antes de cocinar, después ir al baño o de tocarse el cabello o nariz, etc.

- Cómo lavarse las manos:

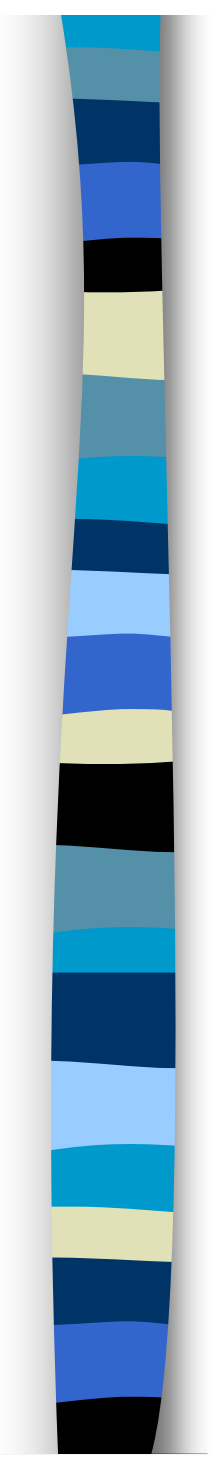
- a)Remangarse y mojarse .
    - b)Enjabonarse 20 segundos.
    - c)Cepillarse las uñas.
    - d)Enjuagarse.
    - e)Secarse.



# Diferencia

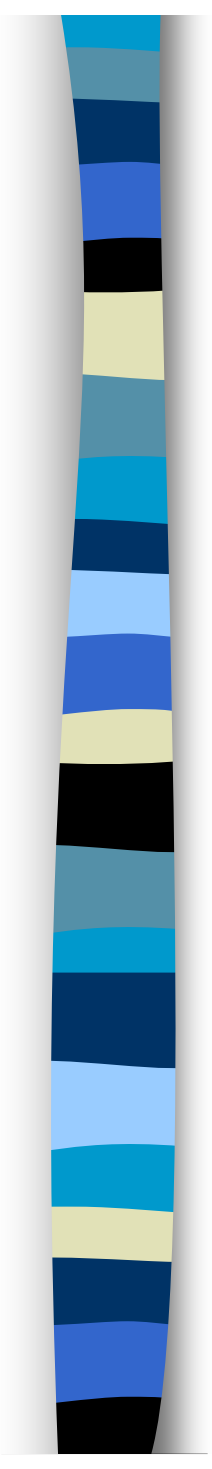
■ Limpieza:  
quitar suciedad.

■ Desinfección:  
quitar  
microorganismos.



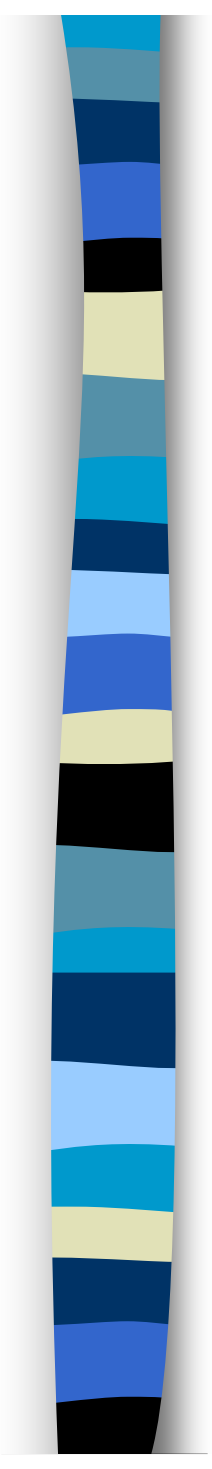
## Tablas de picar.

- Madera: no aconsejadas (muy porosas).
- Plástico: se recomienda este material.
- Usar dos tablas diferentes: para crudos y para cocidos.
- Sumergir en solución de lavandina una vez por semana.



# Desinfectantes

- Clorógenos: hipoclorito de sodio: amplio espectro, económicos, no deja residuo tóxico, no se debe mezclar con detergentes.
- Cantidad mínima de cloro activo: 55-60 gramos por litro.
- Condiciones: debe tener tapa de seguridad, envase resistente, rótulo, indicaciones de uso (2 cdas soperas c/5 litros de agua para la vajilla, 3 gotas por litro de agua para frutas y verduras).



# Temperaturas y desinfección física

- Temperatura ideal de los desinfectantes: 20°C a 40°C .
- Desinfección física: Primero retirar suciedad gruesa para desinfección.
- Agua caliente: útil para inmersión de utensilios y equipos ( no menos de 80°C durante 2 minutos).



MUCHAS GRACIAS .

LUSUH. 1ª JORNADA 2006.