



2. Separe os alimentos crús dos cociñados

- Separe as carnes vermelhas, a carne de ave e o peixe cru dos demás alimentos.
- Use equipos e utensilios diferentes, como coitelos e táboas de cortar, para manipular alimentos crus.
- Conserve os alimentos en recipientes para evitar o contacto entre os crus e os cociñados

Por que?

Os alimentos crus, especialmente as carnes vermelhas, a carne de ave, o peixe e os seus zumes, poden conter microorganismos perigosos que poden transferirse a outros alimentos durante a súa preparación e conservación.



3. Manteña a limpeza

- Lave as mans antes de preparar os alimentos e con frecuencia durante a súa preparación.
- Lave as mans despois de ir ao baño.
- Lave e desinfecte todas as superficies e equipos empregados na preparación de alimentos.
- Protexa os alimentos e as áreas de cociña de insectos, pragas e outros animais.

Por que?

Aínda que a maioría dos microorganismos non provocan enfermidades, os microorganismos perigosos están presentes amplamente no solo, a auga, os animais e as persoas. Estes microorganismos atópanse nas mans, nos panos de limpeza e nos utensilios, especialmente nas táboas de cortar, e ao menor contacto poden pasar aos alimentos e provocar enfermidades de transmisión alimentaria.



4. Use auga e materias primas inocuas

- Use augua segura ou trátela para que o sexa
- Seleccione alimentos sans e frescos.
- Escolla alimentos procesados para a súa inocuidade como o leite pasteurizado.
- Lave a froita, a verdura e as hortalizas, especialmente se se van comer crus .
- Non utilice alimentos caducados.

Por que?

As materias primas, entre elas a auga e o xeo, poden estar contaminadas con microorganismos e produtos químicos perigosos. Pódense formar substancias químicas tóxicas en alimentos danados e balorentos. O coidado na selección das materias primas e a adopción de medidas simples como o lavado e o mondado poden reducir o risco.

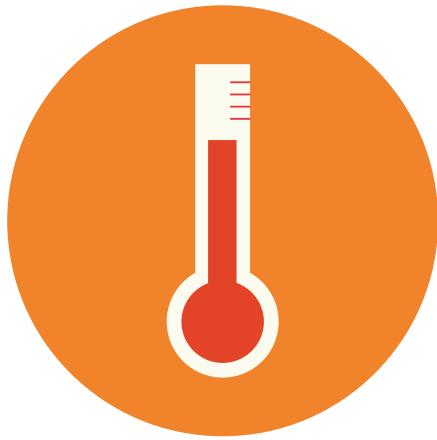


5. Cociñe os alimentos completamente

- Cociñe completamente os alimentos, especialmente las carnes vermelhas, a carne de ave, os ovos e o peixe
- Ferva os alimentos como sopas e guisos para asegurarse de que alcanzaron os 70°C. No caso de las carnes vermelhas e de ave, asegúrese de que os zumes sexan claros e non rosados. Recoméndase o uso dun termómetro.
- Requeza completamente os alimentos cociñados.

Por que?

Cunha cocción axeitada pódense matar case todos os microorganismos perigosos. Tense demostrado en estudos que cociñar os alimentos hasta que alcancen unha temperatura de 70°C pode contribuir a garantir a súa inocuidade para o consumo. Existen alimentos cuja cocción require unha atención especial, como la carne picada, os redondos de carne asada, ou anacos grandes de carne e as aves enteiras.



1. Manteña os alimentos a temperaturas seguras

- Non deixe alimentos cociñados a temperatura ambiente durante máis de 2 horas
- Refrixere o antes posible os alimentos cociñados e os perecedoiros (preferiblemente por debaixo de 5°C)
- Manteña a comida moi quente (a máis de 60°C) antes de servir
 - Non garde alimentos durante moito tempo, áinda que sexa no refrixerador
 - Non desconxele os alimentos a temperatura ambiente.

Por que?

Os microorganismos pódense multiplicar con moita rapidez se os alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a 5°C ou superiores a 60°C, o crecemento microbiano retárdase ou detense. Algúns microorganismos perigosos poden ainda medrar por baixo dos 5°C.



Concello de
OURENSE
Saúde

5 claves para a inocuidade dos alimentos

Inocuidade dos alimentos, unha importante cuestión de saúde

A insalubridade dos alimentos representou un problema para o ser humano desde os albores da historia, e moitos dos problemas actuais nesta materia non son novos. Aínda que os gobernos de todo o mundo se están a esforzar ao máximo por aumentar a salubridade do suministro de alimentos, a existencia de enfermidades de transmisión alimentaria segue a ser un problema de saúde significativo, tanto nos países desenvolvidos coma nos países non desenvolvidos.

Calcúlase que cada ano morren 1,8 millóns de persoas como consecuencia de enfermidades diarréicas, cuxa causa pode atribuírse na maioría dos casos á inxesta de auga ou alimentos contaminados. Unha preparación axeitada dos alimentos pode previr a maioría das enfermidades de transmisión alimentaria.

Máis de 200 enfermidades coñecidas, transmitíntense a través dos alimentos



Concellería de Saúde
rúa Concordia 20, entrecán
T. 988 510 622
www.ourense.es/saude

