Food Safety for Fruits and Vegetables Restaurant Safety Infographic – Spanish



5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

MANTÉN LA LIMPIEZA

Lávate las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.

Lávate las manos después de ir al baño.



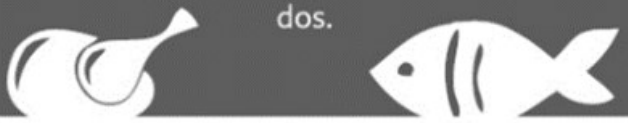
Desinfecta los utensilios de cocina.



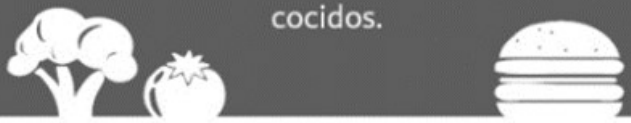
Guarda los alimentos en recipientes limpios y ciérralos.

SEPARA ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

Usa equipos y utensilios diferentes para la carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.



Conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



COCINA COMPLETAMENTE

Cocina completamente los alimentos, especialmente si se trata de carne, pollo, huevos o pescado.

Si cocinas carnes rojas o pollo, cuida que los jugos que desprenden sean claros y no rosados.



Recalienta completamente la comida cocinada.



MANTÉN LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

No dejes los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.



No guardes comida por periodos largos, especialmente en la nevera del refrigerador.

No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.



USA AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS



Usa agua purificada para cocinar.

Para su inocuidad, elije alimentos ya procesados, por ejemplo la leche pasteurizada.

Lava frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.



No consumas alimentos después de su fecha de vencimiento.



Fuente: https://www.estudiahosteleria.com