

APRENDE NORMAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

1. **Refrigera los alimentos perecederos lo antes posible.** Todos los alimentos frescos deben guardarse en nevera o sitio fresco lo antes posible.
2. **En la nevera no amontonar los alimentos.** Hay que guardarlos ordenados y mantenerlos siempre cubiertos en recipientes cerrados o con papel film
3. **Descongela adecuadamente.**
 - a. No descongeles alimentos sin envasar directamente en agua
 - b. Descongela dejándolos en el frigorífico o en el microondas, evita dejarlos a temperatura ambiente.
 - c. Una vez descongelado consúmelo inmediatamente.
 - d. No recongeles alimentos ya descongelados. Aumenta el riesgo de contaminación bacteriana
4. **Mantén higiene en la cocina:**
 - a. Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a cocinar y tras manipular alimentos.
 - b. Hay que lavar bien las superficies de la cocina como tablas de cortado y las encimeras.
 - c. Hay que lavar bien los utensilios principalmente cuchillos que se hayan utilizado. No cortar todo con el mismo cuchillo, o lavarlo al pasar de un alimento a otro.
5. **No se debe mezclar en la misma tabla o encimera alimentos crudos con alimentos ya cocinados.**
6. **Hay que lavar bien los alimentos que se comen crudos,** como frutas sobre todo si se comen con piel y las verduras, como las que se utilizan en ensaladas.
7. **No se deben tomar crudos alimentos** como huevos, carne o pescado, salvo bajo circunstancias de higiene y control extremo. Con ello evitaremos infecciones bacterianas como salmonella, estafilococos etc. La leche debe tomarse pasteurizada.
8. **Para evitar anisakis** los pescados deben tomarse bien cocinados. Si se van a tomar crudos siempre deben congelarse antes al menos 72 horas.
9. **Controla el cubo de basura,** manténlo alejado de los alimentos,. Debe estar limpio y tapado. Se debe tirar la basura diariamente.
10. **Es muy importante leer las etiquetas de los alimentos.** Nos dan información sobre la conservación y fecha de caducidad. Recuerda que una vez abiertos por lo general los alimentos sobre todo precocinados y crudos deben consumirse rápidamente.