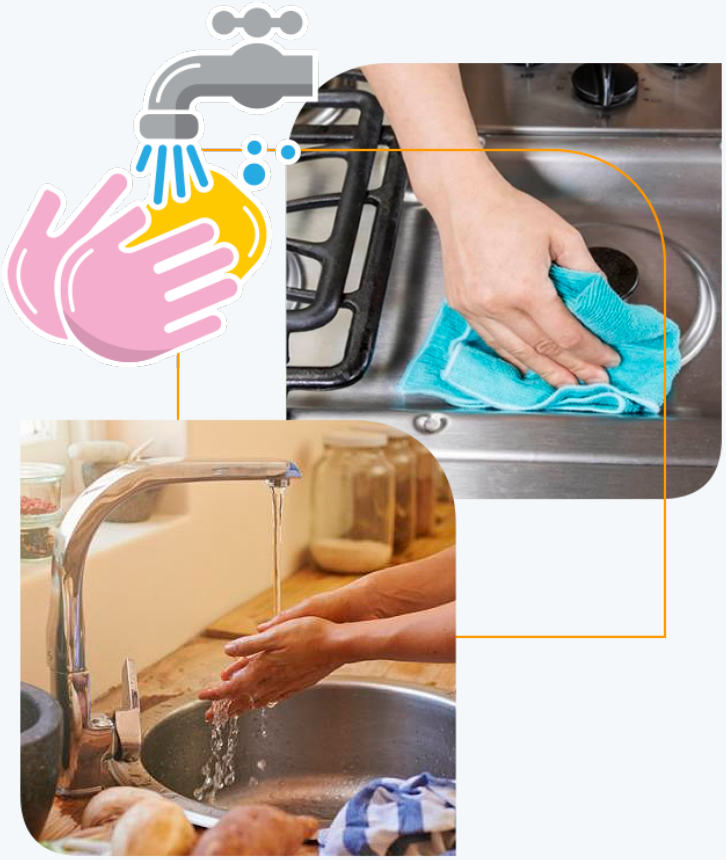
CLAVE 1

Limpiá y mantené la higiene

Los microorganismos peligrosos pueden ser transportados por las manos, los equipos, los utensilios y la ropa de trabajo, si no se lavan adecuadamente; y por los animales y plagas, si no se evita su presencia. Un leve contacto con los alimentos puede contaminarlos.

- Lavá y desinfectá todas las superficies, equipos y utensilios utilizados en la preparación de los alimentos.
- Protegé los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.
- Lavate las manos con agua segura y jabón antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales y cada vez que sea necesario.
- Utilizá ropa exclusiva para cocinar.



CLAVE 2

Elegí usar agua y alimentos seguros

Los alimentos, el agua e inclusive el hielo, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos.

- Usá agua segura. Si no disponés de agua de red, incluso por cortes de luz, hervila durante 5 minutos desde que rompe el hervor y dejala enfriar tapada. O agregá 2 gotas de lavandina común (55 g de cloro activo/l), apta para desinfectar agua, por litro de agua y dejá reposar 30 minutos. Seguí las indicaciones del envase.
- Lavá bien las frutas y hortalizas antes de consumirlas.
- Seleccioná alimentos seguros; por ejemplo, no consumas leche si no está pasteurizada o esterilizada.
- Comprá productos rotulados y en establecimientos habilitados.

En el caso de las compras on-line:

- Realizá la compra en comercios habilitados.
- El envío se debe realizar en vehículos habilitados y refrigerados, si es necesario.
- Evitá, en lo posible, adquirir por este medio alimentos que deban mantenerse refrigerados o congelados.
- Verificá la fecha de vencimiento y el estado de conservación de los productos antes de dar por finalizada la recepción de los artículos comprados.



CLAVE 3

Cociná completamente los alimentos

Una cocción correcta elimina los microorganismos peligrosos.

- Evitá que los alimentos queden crudos en su interior, sobre todo los trozos grandes de carnes, pollos enteros, carnes molidas, pescados y huevos.
- Recalentar la comida completamente superando los 70 °C de temperatura.



CLAVE 4

Separá y evitá la contaminación cruzada

Los alimentos crudos pueden contener microorganismos peligrosos, factibles de transferirse a los alimentos cocidos y a los listos para consumir durante su preparación y almacenamiento.

- Separá siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Conservá los alimentos crudos en recipientes cerrados y separados del resto, y en distintas zonas de la heladera para su almacenamiento.
- Utiliza tablas, repasadores, cuchillos y platos diferentes para manipular los alimentos crudos y cocidos.



CLAVE 5

Enfriá y mantené a temperaturas seguras

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente en los alimentos si se conservan a temperatura ambiente.

- Mantené refrigerados los alimentos perecederos (por debajo de los 5 °C).
- Mantené bien caliente la comida lista para servir (por arriba de los 60 °C).
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente ni bajo el chorro de agua.
- No cortes la cadena de frío durante el traslado de los alimentos a los pic-nic o colonias.
- No compres alimentos que no hayan sido adecuadamente conservados/refrigerados.
- Durante las compras, visitá en último lugar las góndolas de refrigerado y congelado.
- Transportá los alimentos en forma refrigerada en una conservadora y protegidos del sol.
- Luego de comprar alimentos frescos, nunca realices otros trámites. Priorizá su rápida refrigeración.

