

# COMO PREVENIR intoxicaciones alimentarias

## Lavado de manos y limpieza de superficies y equipos

- Lávate las manos frecuentemente
- Es importante hacerlo antes y después de manipular los alimentos, sonarse, estornudar o ir al servicio
- Limpia y desinfecta superficies de trabajo y equipos regularmente



## Cocinar completamente los alimentos de riesgo



- Cocina la carne completamente a una temperatura mayor o igual a 70°C durante al menos 2 minutos
- Las hamburguesas poco hechas, crudas o aún rosadas en el centro, suponen un riesgo de enfermedad
- Cocina con la menor antelación posible

## Separar alimentos crudos de cocinados

- Mantén separados los alimentos crudos de los cocinados
- Al transportarlos y conservarlos, evita los derrames de fluidos
- Usa utensilios diferentes para cada tipo de alimento



## Lavar bien los vegetales crudos

- Lava bien los vegetales crudos
- Y no olvides desinfectarlos

## Control estricto de temperaturas

- Controla la temperatura de las neveras
- Las temperaturas óptimas de refrigeración se encuentran comprendidas entre +1°C y +4°C
- Mantén la comida caliente a 65°C o más

