

Seguridad e higiene alimentaria en casa

Qué hacer, qué riesgo evitas y cómo hacerlo bien, de un vistazo.



SITUACIÓN	RIESGO	CÓMO PREVENIRLO
 Lavado de manos	⚠️ Transmisión de bacterias y virus	→ Agua y jabón 20 segundos antes de cocinar y tras tocar crudo, ir al baño, tocar mascotas o la basura.
 Superficies, utensilios y trapos	⚠️ Contaminación cruzada	→ Agua caliente y jabón tras cada uso. Cambia trapos y estropajos a menudo y déjalos secar .
 Carne, aves, pescado y huevos crudos	⚠️ <i>Salmonella</i> , <i>Campylobacter</i> , <i>E. coli</i>	→ Tablas y cuchillos distintos para crudo y cocinado. No laves el pollo crudo : salpica bacterias.
 Frutas y verduras	⚠️ Tierra, bacterias y parásitos	→ Bajo el grifo frotando, sin jabón . Si se comen crudas, puedes usar un desinfectante apto para alimentos, según su etiqueta.
 Cocinar	⚠️ Gérmenes que sobreviven	→ Al menos 70 °C en el centro (158 °F). Aves y carne picada, sin partes rosadas y con jugos claros.
 Comida fuera de la nevera	⚠️ Las bacterias crecen rápido entre 5 y 60 °C	→ A la nevera antes de 2 horas (1 hora si hace más de 32 °C), en recipientes pequeños para que enfrie antes.
 Nevera y congelador	⚠️ Multiplicación de bacterias	→ Nevera a 4 °C o menos (40 °F). Congelador a -18 °C (0 °F). No la llenes en exceso: el frío debe circular.
 Descongelar	⚠️ Por fuera se calienta; por dentro sigue helado	→ En la nevera, en el microondas (y cocinar enseguida) o en agua fría con bolsa cerrada. Nunca en la encimera .
 Recalentar sobras	⚠️ Bacterias que no se eliminan	→ Hasta que humee en todo el plato (70 °C o más), removiendo a mitad. Recalienta solo una vez .
 Fechas y envases	⚠️ Intoxicación o pérdida de calidad	→ Caducidad : no consumir después. Consumo preferente : seguro si el envase está intacto. Desecha latas abombadas.

Lavar · Separar · Cocinar · Enfriar

