

SEGURIDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS EN LA COCINA



PERSONAS QUE MANIPULAN ALIMENTOS

- Lleve una bata limpia.
- No está permitido comer ni fumar en la cocina.
- Tápese los cortes y heridas con tiritas de colores brillantes.
- Si tiene diarrea o vómitos, no debe trabajar en la cocina hasta que hayan transcurrido 48 horas sin ningún síntoma.
- Lávese las manos con jabón y agua caliente antes de preparar ningún alimento y con frecuencia durante la preparación, sobre todo tras manipular alimentos crudos y después de ir al aseo.

¿POR QUÉ?

Para impedir la contaminación de los alimentos

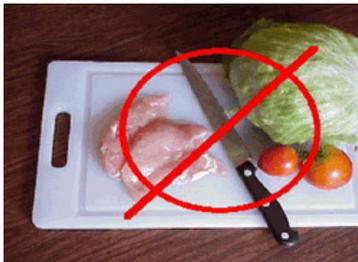


LIMPIAR

- Limpie con agua caliente con jabón y después desinfecte las superficies de trabajo (con desinfectante o un spray antibacteriano) y los fregaderos antes de empezar a trabajar y después de preparar alimentos crudos. Asegúrese de que todos los paños estén limpios o utilice paños de un solo uso como rollos de cocina de papel.
- Compruebe con frecuencia que no hay insectos ni plagas en la cocina y las zonas de almacenamiento de alimentos.

¿POR QUÉ?

Hay bacterias en la tierra, el agua, los animales y las personas. Estas se pueden transferir de las manos, ropa o utensilios (sobre todo las tablas de cortar) a los alimentos.



CONTAMINACIÓN ENTRE ALIMENTOS

- Utilice unos utensilios como cuchillos y tablas para la preparación de carne cruda y tubérculos y otros distintos para la preparación de alimentos cocinados o listos para comer. Limpie y desinfectelos a fondo después de cada uso.
- Tape todos los alimentos para impedir que haya contacto entre los alimentos crudos y cocinados.
- La carne cruda, aves y mariscos deben almacenarse en el frigorífico debajo de todos los demás alimentos cocinados y listos para comer.
- Todos los artículos de limpieza deben almacenarse lejos de los alimentos.

¿POR QUÉ?

Las bacterias procedentes de la carne cruda, de aves y los huevos pueden transferirse a otros alimentos desde las superficies, aparatos, manos y ropa durante su preparación.



COCINAR

- Cocine todos los alimentos a conciencia, sobre todo las carnes, aves, los huevos y el marisco.
- Deje que las sopas y los guisos hiervan y remuévalos con frecuencia.
- Trozos de carne cocinados: compruebe que el jugo es transparente (no de color rosa).
- Hamburguesas y pollo: compruebe que la carne no quede rosa en el centro. Si se mantienen los alimentos calientes antes de servirlos, debe hacerlo a más de 63 °C.
- Los alimentos recalentados deben estar muy calientes por todas partes.

¿POR QUÉ?

Si se cocinan adecuadamente, la mayoría de los microorganismos de los alimentos mueren. Debería alcanzarse una temperatura de 75 °C en el centro. Es recomendable utilizar un termómetro.



ENFRIAR

- Mantenga el frigorífico a una temperatura de 5 °C o menos y el congelador a -18 °C o menos.
- Enfrié los alimentos cocinados tan rápido como pueda —el objetivo es en el plazo de 90 minutos— y, a continuación, métalos en el frigorífico o congelador si fuera necesario.
- Descongelar: antes de cocinarlos, los alimentos deben haberse descongelado completamente en el frigorífico o una habitación fresca **antes de cocinarlos**.
- Compruebe la temperatura del frigorífico o congelador todos los días y tome nota de esta.

¿POR QUÉ?

Los alimentos calientes se deben enfriar rápidamente para impedir el crecimiento de bacterias, que se reduce significativamente a 5 °C o una temperatura inferior. Dejar alimentos cocinados y percederos a temperatura ambiente aumenta el riesgo de crecimiento de bacterias.