Food Safety for Fruits and Vegetables Restaurant Safety Infographic – Spanish

5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

MANTÉN LA LIMPIEZA

- Lávate las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- Lávate las manos después de ir al baño.
- Desinfecta los utensilios de cocina.
- Guarda los alimentos en recipientes limpios y ciérralos.

SEPARA ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- Usa equipos y utensilios diferentes para la carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.
- Conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

COCINA COMPLETAMENTE

- Cocina completamente los alimentos, especialmente si se trata de carne, pollo, huevos o pescado.
- Si cocinas carnes rojas o pollo, cuida que los jugos que desprenden sean claros y no rosados.
- Recalienta completamente la comida cocinada.

MANTÉN LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No dejes los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- No guardes comida por periodos largos, especialmente en la nevera del refrigerador.
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente.

USA AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Usa agua purificada para cocinar.
- Para su inocuidad, elije alimentos ya procesados, por ejemplo la leche pasteurizada.
- Lava frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
- No consumas alimentos después de su fecha de vencimiento.

Fuente: https://www.estudiahosteleria.com