

## CUATRO NORMAS PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Para prevenir toxiinfecciones alimentarias es importante respetar unas normas de higiene durante la preparación y la conservación de las comidas, que ayudan a garantizar la seguridad de los alimentos que comemos.

Las toxiinfecciones son enfermedades que se manifiestan sobre todo con síntomas digestivos, como los vómitos y las diarreas, y que se producen cuando una persona consume un alimento contaminado por microorganismos, como por ejemplo la salmonela.

Está perfectamente establecida la relación entre determinadas prácticas incorrectas y estas enfermedades. Respetar las cuatro normas básicas de higiene, o sea,

**limpiar,  
separar,  
cocer y  
enfriar,**

ayuda a evitar las toxiinfecciones

En colaboración con:

- Departament de Salut
- Agència Catalana del Consum

Con la participació de:

- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió Cívica de Consumidors i mestresses de casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Promotora de l'Orientació del Consum de la gent gran (PROGRAN)

Para ampliar la información:  
[acsa@gencat.cat](mailto:acsa@gencat.cat)

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444** 

 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

# CUATRO NORMAS PARA PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS

limpiar

separar

cocer

enfriar



# LIMPIAR

1



- Lávese las manos antes de empezar a preparar alimentos, después de manipular alimentos crudos y siempre que, durante la preparación de las comidas, manipule basura, pañales, dinero, etc.
- Lávese las manos después de ir al WC, estornudar, toser, sonarse, y después de tocar animales domésticos.
- Limpie las superficies y los utensilios de cocina antes de utilizarlos y, especialmente, después de manipular alimentos crudos, como carne, pescado, huevos, pollo, etc.
- Proteja los alimentos y la cocina de insectos y animales domésticos.
- Lave las frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudas.

## ¿Por qué?

- En el suelo, en los animales y en las personas existen algunos microorganismos peligrosos, que pueden dar lugar a enfermedades de transmisión alimentaria.
- A través de las manos, trapos y otros utensilios de cocina podemos dispersar estos microorganismos y contaminar los alimentos.



# SEPARAR

2

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados. Sepárelos también de los que se consumirán en crudo y ya están limpios.
- Utilice utensilios de cocina diferentes (tenedores, cuchillos, platos, etc.) para manipular estos alimentos.
- En la nevera, conserve los alimentos crudos y los cocinados en espacios diferenciados y en recipientes tapados para evitar la contaminación entre ellos.

## ¿Por qué?

- Los alimentos crudos pueden contener microorganismos susceptibles de contaminar los alimentos cocinados o los de consumo crudo que ya estén limpios.



# COCER

3

- Cueza suficientemente los alimentos, especialmente, la carne, el pollo, los huevos y el pescado.
- Cueza los alimentos que contengan huevo a una temperatura superior a los 75°C en el centro del producto. Cuaje bien las tortillas.
- Los asados de carne y pollo tienen que llegar a los 75°C en el centro de la pieza. Asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados.
- Recaliente bien la comida. Un alimento está suficientemente caliente cuando hay que dejarlo enfriar para poder consumirlo.



## ¿Por qué?

- La cocción elimina los microorganismos peligrosos de los alimentos. Si no se alcanza la temperatura adecuada, los microorganismos sobreviven.
- El recalentamiento a la temperatura suficiente mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación del alimento.

# ENFRIAR

4

- Prepare las comidas con la mínima antelación posible antes de consumirlas y, cuando esto no sea posible, consérvelas refrigeradas.
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados. No los mantenga a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Reparta la comida en recipientes pequeños para facilitar su enfriamiento.
- Descongele los alimentos dentro del frigorífico o en el microondas justo antes de prepararlos; no los descongele a temperatura ambiente.

## ¿Por qué?

- Algunos microorganismos se multiplican muy rápidamente si la comida se conserva a temperatura ambiente.
- Por debajo de los 5°C y por encima de los 65°C el crecimiento de los microorganismos se retarda o se detiene.

