

Los alimentos pasan por numerosas etapas y procesos desde su producción hasta su consumo. La última etapa de esta cadena alimentaria comprende la compra, conservación, preparación, cocinado y consumo de los alimentos en los hogares y restaurantes, en los cuales se deben aplicar tres reglas básicas para garantizar la seguridad alimentaria.

## Las 3 reglas básicas

# de la seguridad alimentaria



### REGLA Nº 1. LA TEMPERATURA

#### ¿Cómo afecta la temperatura a los virus, bacterias y parásitos?

- Frío: Aplicando temperaturas de refrigeración o congelación a los alimentos se impide el crecimiento de bacterias. La congelación actúa destruyendo la mayoría de los parásitos.
- Calor: Aplicando temperaturas de más de 70°C en todo el alimento mediante cocción, fritura o asado, durante tiempos suficientes, se destruyen la mayoría de virus, bacterias y parásitos.

#### ¿Cómo se debe actuar?

- Manteniendo siempre los alimentos refrigerados por debajo de 5°C y los congelados por debajo de 18°C.
- Cocinando los alimentos, completamente, por encima de 70°C.



### REGLA Nº 2. LIMPIEZA

#### ¿Cómo se ensucian los utensilios, superficies, equipos y manos?

- Superficies, utensilios y equipos: por el contacto con los alimentos frescos, con el resto de alimentos, con manos y sucios, con el polvo depositado durante tiempo prolongado.
- Manos: tocando alimentos frescos, basura, utensilios, equipos o encimeras y trapos sucios, así como el pelo, la nariz, pañuelos y animales domésticos.

#### ¿Cómo se debe actuar?

- Limpiando los utensilios, equipos, superficies de las cocinas y trapos.
- Lavándose las manos siempre después de usar el cuarto de baño, de tocar alimentos frescos, y antes de empezar las tareas culinarias.



### REGLA Nº 3. SEPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

#### ¿Cómo se produce la contaminación cruzada?

- Por contacto directo de unos alimentos con otros en el frigorífico o en las encimeras.
- Por contacto indirecto de unos alimentos con otros, cuando se tocan con las manos alimentos frescos y después alimentos listos para el consumo o cocinados, por usar los mismos utensilios, superficies o pequeños electrodomésticos.

#### ¿Cómo se puede evitar?

- Separando alimentos frescos de los ya cocinados o listos para el consumo.
- Lavándose las manos y limpiando los utensilios y las encimeras después de tocar alimentos frescos.