



## DECÁLOGO PARA LA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE ALIMENTOS

1

Consumir alimentos que hayan sido manipulados higiénicamente

2

Cocinar correctamente los alimentos a Tª adecuadas (70°C) para destruir los posibles microorganismos del alimento

3

Consumir los alimentos inmediatamente después de ser cocinados, para evitar la proliferación de microorganismos

4

Un alimento cocinado, es un alimento higienizado. Las sobras de los alimentos deben almacenarse a Tª menores de 5°C

5

Calentar suficientemente los alimentos cocinados

6

Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados

7

Asegurar una correcta higiene de la persona que va a manipular los alimentos y una limpieza adecuada en todas las superficies de la cocina

8

Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales de compañía

9

Utilizar exclusivamente agua potable, ya sea embotellada o de la red pública.

*Nunca usar agua que no esté potabilizada*

10

No consumir alimentos perecederos que estén expuestos a temperaturas ambientes