

1 La compra, un primer paso en confianza

• Examina la tienda:

Condiciones higiénicas del establecimiento y de los dependientes.
Que los productos que lo requieran estén refrigerados o congelados.

• Examina el producto:

Que el aspecto externo del alimento sea bueno.
Que los envases o embalajes estén en perfecto estado.
Que la etiqueta contenga toda la información referente a ingredientes, categoría, peso, condiciones de conservación, fecha de caducidad...

2 Mantén la cadena del frío

- Compra los refrigerados y congelados en el último momento y transportálos en bolsas especiales para evitar que se descongelen.
- Almacénalos lo antes posible en la balda correspondiente del congelador o de la nevera.

3 ¡Qué corra el aire en tu nevera!

- No llenes la nevera excesivamente, manténla limpia y en perfecto estado técnico para asegurar las temperaturas de seguridad.
- Guarda los alimentos protegidos en recipientes tapados y coloca los productos cocinados en las baldas superiores y en las inferiores los crudos, para evitar posibles contaminaciones.



4 ¡Limpiar, envasar, etiquetar y al congelador!

• Limpiar:

Antes de congelar limpia los alimentos y desecha las partes no comestibles.

• Envasar y etiquetar:

Coloca los alimentos en recipientes herméticos y con una etiqueta.

• Congelar:

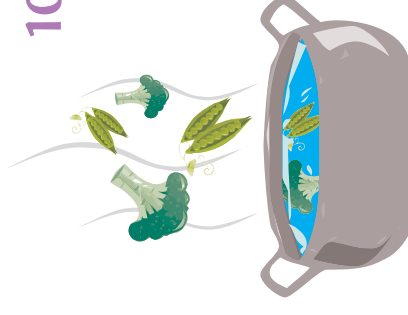
- La congelación debe ser rápida, comprueba la potencia de tu congelador.

5 ¡Ojo al descongelar!

- El método más seguro para descongelar es en el frigorífico. Verduras y hortalizas pueden descongelarse directamente en agua hirviendo.
- Consume los alimentos descongelados en 24 horas y no los vuelvas a congelar.

6 Alimento fresco no significa alimento limpio

- Limpia cuidadosamente los alimentos que se consumen en crudo como las hortalizas.
- Para preparar salsas frías como la mayonesa extrema las precauciones de higiene, consérvalas en frío y consúmelas lo antes posible.
- Los platos preparados con calor pero de consumo frío como las natillas o la crema pastelera son también considerados de riesgo.



7 La cocción contra los gérmenes

- Cocinar a altas temperaturas (fritura, horno, guiso...) es casi siempre un método de higienización eficaz.
- Si el consumo no va a ser inmediato, mantén el alimento cocinado bien caliente o bien frío, evitando las temperaturas templadas, y durante un muy corto periodo de tiempo, o si no congelalo.

8 Que no se te crucen las bacterias

- El paso de microorganismo de un alimento a otro a través de utensilios o superficies se llama contaminación cruzada y es la causa más común de las toxiinfecciones alimentarias.
- Limpia los utensilios y superficies cada vez que manipules un alimento diferente y recuerda que tus manos son un utensilio más.

9 Tus manos, un instrumento más

- No olvides que tú también puedes contaminar los alimentos, debes ser cuidadoso con tu higiene personal. Tu concienciación y actitud es el punto clave para evitar las toxiinfecciones alimentarias.



10 Tu cocina, una gran aliada

- El diseño de la cocina puede ayudar a mejorar sus condiciones de higiene, los elementos deben permitir cocinar "a marcha hacia delante" limpiar, almacenar, manipular, emplatado para evitar recontaminar el alimento. Recuerda que existen, materiales, productos de limpieza e incluso electrodomésticos que incorporan sustancias antibacterias.



El Instituto Silestone para la Higiene en la Cocina es la primera plataforma en España dedicada al intercambio de opiniones, el estudio y la divulgación de la higiene en la cocina y de su influencia en la salud y la calidad de vida de los ciudadanos.



Las 10 claves de la
higiene en la cocina

“Unos correctos hábitos de higiene son la base para una cocina segura”

Secretaría
Instituto Silestone para la Higiene en la Cocina
Rbla. De Catalunya,18, 1 - 08007 Barcelona
Tel. 93 481 36 20 Fax 93 342 50 21
www.institutosilestone.com