



Julio 2020

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

¿Sabías que casi 1 de cada 10 personas se ve afectada cada año por una intoxicación o una infección alimentaria? Para evitarlas, puedes adoptar las siguientes medidas:

1. Cocina los alimentos a una temperatura mínima de 70°C. Si recalientas, hazlo solo una vez.
2. Si vas a manipular alimentos, lávate las manos y mantén limpia la superficie de la cocina.
3. Evita el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.
4. Refrigerera o congela los alimentos cocinados antes de 2 horas tras su elaboración. Los alimentos refrigerados no deben permanecer más de 3 días en la nevera.
5. Conserva la fruta y verdura en la parte inferior de la nevera, separadas del resto de alimentos; lávala con agua potable antes de su consumo.
6. Si es necesario transportar alimentos, se recomienda utilizar bolsas isoterma, refrigerando el alimento lo antes posible hasta su consumo.
7. Asegúrate, cuando comas fuera de casa, de que los alimentos perecederos están protegidos por vitrinas, refrigerados siempre que sea preciso y conservados en condiciones sanitarias adecuadas.
8. Para evitar la salmonella, compra huevos con la cáscara intacta, consévalos en la nevera y no los casques en el borde del plato que vayas a utilizar.
9. Consume inmediatamente la tortilla o consévala en la nevera no más de 2 días.
10. Con respecto a las salsas y mayonesas, se recomienda elaborarlas con huevo pasteurizado o industrial; y en caso de utilizar huevo crudo prepararlas poco antes de su consumo, conservarla en el frigorífico y no guardar las sobras.
11. Si va a consumir pescado crudo o poco cocinado, para prevenir la anisakiasis, se recomienda congelarlo durante 5 días a -20°C.
12. No consumas leche cruda.



**Recuerda, la presencia de microorganismos en los alimentos
no tiene por qué modificar su aspecto**