



## 2. Separe os alimentos crús dos cociñados

- Separe as carnes vermellas, a carne de ave e o peixe cru dos demais alimentos.
- Use equipos e utensilios diferentes, como coitelos e táboas de cortar, para manipular alimentos crus.
- Conserve os alimentos en recipientes para evitar o contacto entre os crús e os cociñados

### Por que?

Os alimentos crus, especialmente as carnes vermellas, a carne de ave, o peixe e os seus zumes, poden conter microorganismos perigosos que poden transferirse a outros alimentos durante a súa preparación e conservación.



## 3. Manteña a limpeza

- Lave as mans antes de preparar os alimentos e con frecuencia durante a súa preparación.
- Lave as mans despois de ir ao baño.
- Lave e desinfecte todas as superficies e equipos empregados na preparación de alimentos.
- Protexa os alimentos e as áreas de cociña de insectos, pragas e outros animais.

### Por que?

Aínda que a maioría dos microorganismos non provocan enfermidades, os microorganismos perigosos están presentes amplamente no solo, a auga, os animais e as persoas. Estes microorganismos atópanse nas mans, nos panos de limpeza e nos utensilios, especialmente nas táboas de cortar, e ao menor contacto poden pasar aos alimentos e provocar enfermidades de transmisión alimentaria.



## 4. Use auga e materias primas inocuas

- Use auga segura ou trátela para que o sexa
- Seleccione alimentos sans e frescos.
- Escolla alimentos procesados para a súa inocuidade como o leite pasteurizado.
- Lave a froita, a verdura e as hortalizas, especialmente se se van comer crús .
- Non utilice alimentos caducados.

### Por que?

As materias primas, entre elas a auga e o xeo, poden estar contaminadas con microorganismos e produtos químicos perigosos. Pódense formar substancias químicas tóxicas en alimentos danados e balorentos. O coidado na selección das materias primas e a adopción de medidas simples como o lavado e o mondado poden reducir o risco.



## 5. Cociña os alimentos completamente

- Cociña completamente os alimentos, especialmente las carnes vermellas, a carne de ave, os ovos e o peixe
- Ferva os alimentos como sopas e guisos para asegurarse de que alcanzaron os 70°C. No caso de las carnes vermellas e de ave, asegúrese de que os zumes sexan claros e non rosados. Recoméndase o uso dun termómetro.
- Requeza completamente os alimentos cociñados.

### Por que?

Cunha cocción axeitada pódense matar case todos os microorganismos perigosos. Tense demostrado en estudos que cociñar os alimentos hasta que alcancen unha temperatura de 70°C pode contribuir a garantir a súa inocuidade para o consumo. Existen alimentos cuxa cocción require unha atención especial, como la carne picada, os redondos de carne asada, ou anacos grandes de carne e as aves enteiras.



## 1. Manteña os alimentos a temperaturas seguras

- Non deixe alimentos cociñados a temperatura ambiente durante máis de 2 horas
- Refrixere o antes posible os alimentos cociñados e os perecedoiros (preferiblemente por debaixo de 5°C)
- Manteña a comida moi quente (a máis de 60°C) antes de servir
  - Non garde alimentos durante moito tempo, aínda que sexa no refrixerador
  - Non desconxele os alimentos a temperatura ambiente.

### Por que?

Os microorganismos pódense multiplicar con moita rapidez se os alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a 5°C ou superiores a 60°C, o crecemento microbiano retárdase ou detense. Algúns microorganismos perigosos poden aínda medrar por baixo dos 5°C.



**+ info**  
Concellería de Saúde  
rúa Concordia 20, entrechán  
T. 988 510 622  
[www.ourense.es/saude](http://www.ourense.es/saude)

# 5 claves para a inocuidade dos alimentos

## Inocuidade dos alimentos, unha importante cuestión de saúde

A insalubridade dos alimentos representou un problema para o ser humano desde os albores da historia, e moitos dos problemas actuais nesta materia non son novos. Aínda que os gobernos de todo o mundo se están a esforzar ao máximo por aumentar a salubridade do subministro de alimentos, a existencia de enfermidades de transmisión alimentaria segue a ser un problema de saúde significativo, tanto nos países desenvolvidos coma nos países non desenvolvidos.

Calcúlase que cada ano morren 1,8 millóns de persoas como consecuencia de enfermidades diarreicas, cuxa causa pode atribuírse na maioría dos casos á inxesta de auga ou alimentos contaminados. Unha preparación axeitada dos alimentos pode previr a maioría das enfermidades de transmisión alimentaria.

**Máis de 200 enfermidades coñecidas, transmítense a través dos alimentos**

