

# ¿CÓMO PUEDES EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS?



LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, ESTÁ EN TUS MANOS

## 1. LIMPIA A MENUDO TUS MANOS, Y LAS SUPERFICIES DE TRABAJO



Las bacterias pueden dispersarse y multiplicarse en las áreas de manipulación de alimentos. Para evitarlo, debemos cuidar el lavado de las manos, así como de los equipos, los útiles y las superficies de trabajo

## 2. SEPARA Y EVITA LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Es importante impedir que los alimentos listos para consumir se contaminen con superficies, ropas, utensilios o con alimentos crudos.



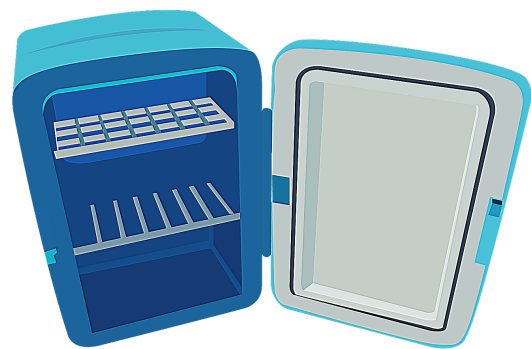
## 3. COCINA A LA TEMPERATURA ADECUADA



Cocinar bien los alimentos es una de las mejores formas de eliminar las bacterias que pudieran contener. Pero, para que el método sea eficaz, los alimentos han de calentarse el tiempo suficiente y a la temperatura adecuada..

## 4. REFRIGERA RÁPIDAMENTE

Una vez preparados, los alimentos deben enfriarse lo más rápidamente posible, ya que las temperaturas de refrigeración impiden que los gérmenes se multipliquen



## 5. EVITA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO Y RECICLA

Un tercio de la producción total alimentaria se desperdicia. Más de 40% del desperdicio se genera en el comercio al por menor y en los hogares.



Otra manera de consumir...¡es posible!



Gobierno del Principado de Asturias

Consejería de Salud

Agencia de Seguridad Alimentaria, Sanidad Ambiental y Consumo