

PASOS BÁSICOS PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

- **Limpiar:** Manos, utensilios y superficies
- **Separar:** Alimentos crudos y cocinados
- **Cocinar:** Completamente los alimentos, especialmente carne (74°C), pescados (63°C) y huevos (74°C).
- **Enfriar:** **NO** dejar alimentos a temperatura ambiente >2 horas y **NO** descongelar a temperatura ambiente.

GASTAR MENOS ENERGÍA

- Utilizar microondas
- Batch cooking
- Cocinar varias cosas a la vez
- No abrir mucho puertas ni levantar tapas
- Utilizar el calor residual del horno
- Adaptar el tamaño de la cacerola a la placa

GESTIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL HOGAR



Universidad de Navarra | FACULTAD DE FARMACIA Y NUTRICIÓN



EN LA DESPENSA

- El lugar debe de ser fresco y seco y la temperatura no debe de subir de 17°C .
- Los alimentos no deben de estar en el suelo, para evitar insectos y otros contaminantes.
- Debemos controlar las fechas de caducidad y de consumo preferente.
- Seguiremos la norma de: lo primero que entra por fecha, es lo primero que se consume, para evitar tener que tirarlos.
- Los alimentos de la despensa, una vez abiertos, conservarlos bien protegidos en bolsas o recipientes con tapa y si son conservas, pasarlas al refrigerador.
- Por lo general, frutas y verduras deben de estar separadas.
- Si el alimento lleva etiqueta, respetar las indicaciones de conservación.



EN EL CONGELADOR

- Los alimentos una vez descongelados no se deben volver a congelar.
- Mantener limpio el congelador y no sobrecargarlo para que todos los alimentos tengan la misma temperatura.
- Guardar los alimentos a temperatura ambiente y no calientes y etiquetarlos con la fecha de elaboración para evitar su deterioro.

ORGANIZACIÓN EN EL FRIGORÍFICO



Estante superior: Huevos, lácteos y embutidos

Estante del centro: Alimentos cocinados

Estante inferior: Alimentos crudos y
Productos en descongelación

Cajón inferior: Frutas y verduras

Puerta: Bebidas, mantequilla, salsas no caseras, zumos y
leche

Los alimentos tropicales se estropean en el frigorífico