20 REGLAS BÁSICAS PARA EL MANEJO HIGIÉNICO CORRECTO DE ALIMENTOS

1. No delegues la responsabilidad de la preparación de los alimentos a otra persona sin supervisión.
2. Asegúrate de comprar ingredientes en lugares certificados/confiables. Solo utiliza productos lácteos que estén elaborados con LECHE PASTEURIZADA.
3. Evita usar latas que estén infladas o golpeadas o cualquier ingrediente que esté caduco o en mal estado.
4. Prepara los alimentos con: cubrebocas, el cabello recogido y cubierto, sin alhajas, con ropa y mandil limpio, y uñas cortas y limpias. Si tienes una cortada/quemada en manos debes usar guantes. Evita toser, estornudar cerca de los alimentos.
5. Lava tus manos con la técnica correcta antes de la preparación y cada vez que sea necesario.
6. No prepares alimentos cuando estés enfermo de vías respiratorias o gastrointestinales.
7. Asegúrate que no haya productos químicos cerca del área de preparación ni objetos que puedan caer en los alimentos como grapas, alfileres, vidrio, etc.
8. Evita fumar, masticar chicle o probar los alimentos con los dedos mientras los preparas.
9. Evita la entrada de polvo, insectos y el paso de mascotas por el área de preparación.
10. Lava y desinfecta tus trapos.
11. Evita el uso de tablas de madera y otros utensilios que no sean de fácil limpieza o que estén rotos o despostillados.
12. Lava y desinfecta correctamente todo el equipo y utensilios que vas a usar antes de usarlos.
13. Lava, enjuaga y desinfecta correctamente todas las frutas y verduras.
14. Mantén los alimentos fríos y cubiertos. Que no se queden afuera del refrigerador. Pre-enfría los alimentos calientes en agua con hielo antes de meterlos al refrigerador.
15. Cocina completamente las carnes. Cuando se recaliente un alimento tiene que llegar a 74°C (que hierva en todas sus partes por lo menos 15 segundos).
16. Evita la contaminación cruzada (que la comida cruda/sucia se mezcle con la cocida/lista para comer).
17. Descongela dentro del refrigerador o en cocción directa.
18. Los alimentos no deben estar a temperatura ambiente más de 2 horas.
19. Transporta los alimentos en recipientes bien cerrados dentro de una hielera limpia con hielo suficiente.
20. Que el área de servicio esté limpia, los platos y cubiertos estén bien lavados, enjuagados y desinfectados, las mesas limpias, manteles y servilletas lavadas. La persona que sirve alimentos debe lavarse las manos con la técnica correcta antes de servirlos. Los comensales deben lavarse las manos antes de comer.

¡LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS DEPENDE DE TI!

Consultoría y capacitación en Inocuidad alimentaria
Tel: 221 2651517
Innoqua.mx
http://innoquamexico.com