



10 recomendaciones de higiene en la cocina

1. Mantenga las manos bien limpias en todo momento.
2. Evite preparar alimentos si tiene algún síntoma de enfermedad gastrointestinal.
3. Utilice superficies y utensilios diferentes (platos, cuchillos, tablas de corte, etc.) para cortar o preparar alimentos crudos y cocinados. Evite la contaminación cruzada a través de manos, utensilios o por contacto directo.
4. Descongele los alimentos en la nevera o en el microondas; nunca lo haga a temperatura ambiente.
5. Cocine los alimentos al menos a una temperatura de 70 °C durante dos minutos en el centro del producto.
6. Utilice papel de cocina y evite usar paños y esponjas, ya que pueden contener microorganismos.
7. Ponga los alimentos que no deban consumirse inmediatamente en el refrigerador o congelador tan pronto como sea posible y siempre dentro de las 2 horas posteriores a su elaboración.
8. Mantenga la temperatura del refrigerador entre 0 °C y 4 °C.
9. Consuma los alimentos conservados en refrigeración (4 °C) en un máximo de 2-4 días. Para conservarlos más tiempo deben congelarse.
10. Mantenga el refrigerador siempre bien limpio.