

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA PREPARAR LOS MENUS DE FIAMBRERA

Recomendaciones para las familias

La posibilidad de llevar en una fiambrrera la comida al centro educativo puede ser una buena opción para las familias. Recordad que hay que mantener siempre los hábitos de higiene para evitar intoxicaciones alimentarias:

- **Hay que lavarse las manos** antes de empezar a preparar la comida.
- **Lavar las verduras y hortalizas**, especialmente las de consumo en crudo.
- **Cocer bien los alimentos**, sobretodo, la carne y el pollo. Hay que asegurar que los jugos de las carnes son claros y no rosados. Los jugos claros indican que la cocción es completa y que se ha alcanzado una temperatura suficiente para destruir los microbios.
- **Cuajar bien el huevo** de las tortillas, quiches y otros productos elaborados con huevo crudo. El huevo sin cuajar es un medio idóneo para que crezcan microorganismos.
- **Evitar** preparaciones caseras a base de huevo crudo como, por ejemplo, mahonesa, postres a base de nata, huevo y cremas, etc., por el riesgo de contaminación microbiana.
- Cocinar los alimentos con suficiente antelación, mejor el día antes para garantizar que la comida alcanza la **temperatura de refrigeración de al menos 8°C**.
- **Ajustar las raciones** para evitar desperdiciar alimentos.
- **Identificar** la fiambrrera con el nombre del alumno.
- Sacar la fiambrrera de la nevera en el último momento y transportarla en una bolsa isotérmica para **no romper la cadena de frío**.
- La fiambrrera debe ser de material **apto para los alimentos**, apta para el microondas y debe estar **limpia**.
- Hay que **lavar** la fiambrrera cada día con agua y jabón.
- Recordad a los alumnos que, al llegar al centro educativo, deben dejar las fiambrreras en el frigorífico **lo antes posible**. Es importante que no dejen la bolsa con la fiambrrera a temperatura ambiente.

