

# Decálogo de buenas prácticas de higiene

**1** Compre los alimentos en establecimientos limpios y cuyos responsables apliquen **prácticas higiénicas adecuadas**.

**2** Compre alimentos que estén **conservados adecuadamente** y dentro del periodo de consumo preferente o de caducidad.

**3** **Guarde inmediatamente** en el frigorífico los alimentos frescos, preparados, las sobras (a temperatura  $<5^{\circ}\text{C}$ ) y los congelados (a temperatura  $<-18^{\circ}\text{C}$ ).

**4** **Evite** que los alimentos frescos y los que se van a descongelar toquen los alimentos cocinados, las sobras y los alimentos listos para el consumo en el frigorífico y encimeras.

**5** **Descongele los alimentos congelados lentamente** en el frigorífico, sacándolos del congelador con antelación suficiente para su descongelación.

**6** **Cocine los alimentos y las sobras a una temperatura superior a los  $70^{\circ}\text{C}$** , evitando que la carne y las aves estén rojas o suelten jugos rojos o rosados, y los huevos hasta que la yema y la clara estén cuajadas.

**7** Evite mantener los alimentos preparados, cocinados y las sobras a **temperatura ambiente** más de dos horas; consúmalos inmediatamente después de cocinarlos.

**8** **Limpie** las tablas de cortar, los utensilios y las encimeras después de haberlos usado para manipular alimentos frescos.

**9** **Lávese bien las manos** antes de preparar los alimentos y después de tocar animales, ir al aseo...

**10** **Si tiene dudas** sobre algún alimento o ha pasado su fecha de caducidad, no lo consuma.

*La Unión Europea ha situado la seguridad de los alimentos y la salud pública entre sus principales objetivos, algo que implica a todos los eslabones de la cadena alimentaria. ¿Qué puede hacer el propio consumidor por su seguridad alimentaria?*

