

## Recipientes seguros



Fíjate en el etiquetado del recipiente. Tiene que aparecer el símbolo de la copa y el tenedor o indicar “para contacto con alimentos”.

También es importante que compruebes y sigas las instrucciones de uso que permitan su correcta utilización, por ejemplo, si aparece el símbolo de un microondas significa que es apto para este uso.



## Transporte

Es recomendable utilizar bolsas isoterma para llevar los alimentos. Limpia regularmente estas bolsas, y siempre si se han producido derrames en su interior.

Transporta los alimentos evitando cambios bruscos de temperatura, golpes y derrames.

Tras el transporte, refrigera convenientemente tu comida hasta su consumo.

## Fuera de casa

Las comidas así como las sobras de comida, no deben consumirse frías. Asegúrate de calentarlas a más de 75 °C.

Cuando utilices un horno microondas, presta atención a las instrucciones del fabricante para asegurar una temperatura uniforme y suficiente en los alimentos. Cubre los alimentos, remuévelos y gíralos para calentarlos de manera uniforme.

Deja hervir las salsas, sopas y jugos de carne cuando los recalientes.

Si compras alimentos ya cocinados, sigue con atención las indicaciones de la etiqueta.

# De tu cocina a la oficina

## Recomendaciones para consumir tu comida fuera de casa



Hoy en día cada vez son más las comidas que se realizan fuera de casa. En muchas ocasiones optamos por cocinar en casa nuestros alimentos para consumirlos en nuestro lugar de trabajo, de estudio,... La preparación, el almacenamiento y el calentamiento de estas comidas pueden conllevar unos riesgos fáciles de evitar con unas normas mínimas de higiene.



## Preparación en casa

Planifica tu comida: conseguirás un menú saludable y evitarás riesgos cocinando porciones de consumo individual.

Lávate las manos con jabón y agua caliente, al menos durante 20 segundos, antes y después de manipular los alimentos.

Manipula siempre carne, mariscos, pescados y huevos crudos separados entre sí y de otros alimentos.

Las manos, las superficies y los utensilios de cocina utilizados se deben lavar a fondo después de manipular cualquier alimento crudo.

## Preparando ensaladas

Lava las frutas y hortalizas crudas. Puedes utilizar agua con lejía apta para desinfección del agua de bebida (consultar la etiqueta), a razón de 4 gotas por litro de agua. Sumerge las frutas y hortalizas durante al menos 10 minutos y después realiza un enjuagado abundante con agua potable.

## Cocinando en casa

Cocina adecuadamente los alimentos. Controla la temperatura en varios puntos del alimento para asegurar que el calor se ha distribuido de manera uniforme (debe cambiar de color en el centro del producto).

Cocina la carne hasta que al pinchar un tenedor este salga limpio de jugos.

Los pescados bien cocinados tienen una textura firme.

Si vas a utilizar huevos, cocínalos hasta que la yema y la clara estén duras.

Divide las comidas en porciones de consumo, se enfriarán más rápido y evitarás una mayor manipulación.

## Almacenamiento

Una vez cocinados, introduce los alimentos en recipientes adecuados y no los dejes fuera del refrigerador durante más de 2 horas, o más de una hora si la temperatura es mayor de 30 °C. Las bacterias que pueden causar enfermedades crecen rápidamente a temperatura ambiente.

Guarda los alimentos cocinados en el frigorífico en recipientes cerrados, separados y lejos de los quesos y los alimentos crudos.

Usa los alimentos refrigerados regularmente, no deben permanecer más de 3 días en la nevera.

Si compras los alimentos ya cocinados respeta la fecha que se indica en la etiqueta.

Utiliza recipientes o compartimentos diferentes para productos crudos (ensaladas, frutas...) y cocinados.