

ETA

“ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA (ETA)”:

son las causadas por microorganismos patógenos (y/o sustancias químicas tóxicas) presentes en los alimentos, y que son más frecuentes en épocas de calor.

La mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria se pueden prevenir con una **manipulación apropiada**, ya que es necesario que los microorganismos lleguen a los alimentos para que éstos se contaminen y produzcan la enfermedad al consumirlos.



USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua segura o trátela
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- No utilice alimentos caducados
- Si elije alimentos listos para el consumo, cocinados o perecederos, que estén conservados de forma adecuada

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Transferencia de microorganismos desde alimentos crudos o sin desinfectar, hacia los que están listos para el consumo, a través de su manipulación o del contacto

SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- 1.- Separe carnes rojas, carne de ave y pescados crudos de los demás alimentos
- 2.- Utilice mesas de trabajo, equipos y utensilios diferentes o limpie adecuadamente tras cada uso
- 3.- Separe los productos químicos del área de preparación



MANTENGA LA LIMPIEZA

- 1.- Lávese las manos
- 2.- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos
- 3.- Proteja los alimentos y las áreas de cocina



COCINE LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE Y MANTENGA LOS A TEMPERATURAS SEGURAS

Zona de más peligro es el intervalo de temperaturas que va desde los 5°C hasta los 60°C:



No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente. Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir o recaliente completamente los alimentos cocinados.



Cocine completamente los alimentos. Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C.



No guarde alimentos durante mucho tiempo

No descongele los alimentos a temperatura ambiente

