

Brindaron consejos para cocinar de forma segura los alimentos



Con el objetivo de pasar unas vacaciones seguras, el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) brindó algunas sugerencias a la hora de preparar alimentos inocuos para la salud.

Antes de comenzar a cocinar es importante el lavado de manos y desinfección de todas las superficies que se utilizarán. El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse entre 40-60 segundos pasando por toda la superficie de la mano, dorso de las manos, las muñecas, los espacios entre los dedos y debajo de las uñas.

Asimismo, se recomienda que la desinfección de la mesada se haga con una mezcla de 70 % de alcohol y 30 % de agua.

Por otro lado, al preparar los alimentos es indispensable tener en cuenta otras recomendaciones, como el uso de agua potable en todo momento, sea para lavar los productos como para tomarla.

Cocinar alimentos frescos que sean adquiridos con pocos días previos a su preparación. Lavar las frutas y verduras con agua y unas gotas de lavandina que contenga la leyenda “apta desinfección de agua”, de acuerdo a las recomendaciones del rótulo.

Cocinar por completo los alimentos, especialmente la carne, el pollo y los pescados.

Además, no dejar comida a temperatura ambiente por más de dos horas (especialmente aquellas que contengan aderezos). Cuando se termina de consumir, guardar en la heladera inmediatamente.

Refrigerar los alimentos cocinados y perecederos (preferiblemente por debajo de 5°C); la



comida que es caliente debe estarlo a una temperatura de más de 60°C hasta el momento de servirla.

También no descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Es importante separar siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los cocidos; para prepararlos, utilizar diferentes utensilios, como cuchillos y tablas.