

Checklist de Seguridad Alimentaria en Casa

Higiene personal y de la cocina

- Lavar las manos antes y después de manipular alimentos
- Limpiar y desinfectar superficies antes y después de cocinar
- Mantener limpios los utensilios y trapos de cocina

Separación de alimentos

- Usar tablas/cuchillos distintos para alimentos crudos y cocidos
- Guardar carnes, pescados y mariscos crudos separados del resto de alimentos

Cocción y conservación

- Cocinar completamente carnes, aves, pescados y huevos
- Utilizar termómetro de cocina para verificar la temperatura interna
- Refrigerar alimentos perecederos antes de 2 horas
- Mantener la nevera a menos de 5°C y el congelador a -18°C

Almacenamiento seguro

- Revisar fechas de caducidad y consumo preferente
- Organizar despensa con el sistema “primero en entrar, primero en salir”
- Almacenar alimentos en recipientes limpios y cerrados

Limpieza de frutas y verduras

- Lavar frutas y verduras con agua potable antes de consumirlas
- Secar bien antes de guardar

Aqua y residuos

- Usar agua potable para cocinar y limpiar alimentos
- Retirar basura y restos de comida diariamente