

CHECKLIST DESCARGABLE

Seguridad alimentaria en verano

Los 20 hábitos para proteger tu salud en casa 🌞🥗

Marca cada casilla y comprueba si tu cocina está preparada para el verano.

✅ Higiene:

- ☐ Me lavo las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos.
- ☐ Limpio correctamente encimeras, tablas y utensilios después de cada uso.
- ☐ Utilizo tablas o cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocinados (o los lavo entre usos).
- ☐ Cambio con frecuencia los paños y esponjas de cocina.



Conservación y temperatura:

- ☐ Mi frigorífico está a 5 °C o menos.
- ☐ Mi congelador está a -18 °C.
- ☐ No dejo alimentos cocinados fuera de la nevera más de 2 horas (o 1 hora si hace mucho calor).
- ☐ Guardo rápidamente las sobras una vez que se han templado.
- ☐ Evito romper la cadena de frío durante la compra y el transporte.



Prevención de la contaminación cruzada:

- ☐ Mantengo separados los alimentos crudos de los alimentos listos para consumir.
- ☐ Guardo carnes y pescados crudos en recipientes cerrados y en la parte inferior del frigorífico.
- ☐ Nunca reutilizo platos o utensilios que han estado en contacto con alimentos crudos sin lavarlos antes.



Cocinado seguro:

- ☐ Cocino completamente carnes, pescados y huevos.
 - ☐ Recaliento las sobras hasta que estén bien calientes en el centro.
 - ☐ Evito consumir preparaciones con huevo crudo (como mayonesa casera) durante el verano.
-



Compra y organización:

- ☐ Cojo los productos refrigerados y congelados al final de la compra.
 - ☐ Utilizo bolsa isotérmica cuando hace mucho calor.
 - ☐ Compruebo la fecha de caducidad y el estado de los envases.
 - ☐ Organizo correctamente los alimentos dentro del frigorífico.
-



Antes de consumir:

- ☐ Reviso el aspecto, olor y textura de los alimentos.
 - ☐ Si tengo dudas sobre un alimento, **prefiero no consumirlo.**
-



Los alimentos que requieren más atención en verano:

Presta especial cuidado con:

- ☐ Huevos y elaboraciones con huevo crudo
 - ☐ Carne picada y hamburguesas
 - ☐ Pescados y mariscos
 - ☐ Lácteos no pasteurizados
 - ☐ Ensaladillas, arroces y pastas cocinadas
 - ☐ Alimentos preparados para consumir en frío
-

💡 Recuerda:

La regla de oro de la seguridad alimentaria

- Limpia ✓
- Separa ✓
- Cocina ✓
- Enfría ✓

Son cuatro gestos sencillos que ayudan a prevenir la mayoría de las intoxicaciones alimentarias en casa.

🌿 Cuidarte también es cuidar cómo manipulas los alimentos:

La seguridad alimentaria no consiste en hacerlo todo perfecto, sino en incorporar pequeños hábitos que protejan tu salud y la de las personas con las que compartes la mesa.

Unos minutos de atención hoy pueden evitar problemas mañana.

"Pequeños hábitos, gran impacto para tu salud."

My Personal Diet Consulting
Elvira Sanchez V
Lic En Nutrición y Dietética
CAT002936
elvira@my-pdiet.com
+34 635 598 179