

Fundación **MAPFRE**



Síguenos en:



[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)

Tel. [+34] 91 602 52 21



UNA BUENA  
**SEGURIDAD ALIMENTARIA**  
EMPIEZA EN CASA

**CONSEJOS SOBRE HIGIENE  
Y SEGURIDAD ALIMENTARIA  
EN EL HOGAR**



Fundación  
**MAPFRE**

SEGUIR NUESTROS CONSEJOS  
SEGURO QUE .....

## TE SIENTAN MUY BIEN

- La industria alimentaria en España aplica **medidas de control e higiene** con base a normativas cada vez más estrictas, que ayudan a mejorar la inocuidad de los alimentos desde el origen.
- No obstante, seguir ciertas medidas de higiene y **consejos a la hora de comprar, y al manipular y cocinar alimentos en el hogar**, resulta clave para nuestra seguridad.
- De esta forma **evitaremos toxiinfecciones alimentarias** y reduciremos la cantidad de alimento desperdiciado.



## + ¿SABÍAS QUE...?

- No es lo mismo fecha de caducidad que fecha de consumo preferente?
- + La de caducidad indica la fecha hasta la que el alimento es seguro. Aparece en carnes frescas envasadas, yogures, verduras cortadas, etc. **No consumir alimentos caducados.**
  - + La de consumo preferente indica la fecha hasta la que el alimento conserva su calidad sensorial. Aparece en el arroz, las pastas, legumbres, aceites, etc. **Pasada esa fecha el alimento sigue siendo seguro si se ha conservado adecuadamente.**

- ☒ **Cuaja bien los productos elaborados con huevo crudo** (tortillas, quiches, etc.). Evita las salsas caseras con base de huevo crudo.
- ☒ **Cocina los alimentos con suficiente antelación** para poder enfriar convenientemente, y no mantengas las comidas a temperatura ambiente más de dos horas.
- ☒ Evita las elaboraciones de **postres caseros sin tratamiento térmico** con base de huevo o nata.
- ☒ **Refrigera las comidas lo antes posible** dentro de las fiambreras.

#### DURANTE EL TRANSPORTE:

- ☒ Saca la fiambarrera del frigorífico en el último momento y transpórtala en **un recipiente isoterma de uso alimentario**.
- ☒ **Guarda las fiambreras en el frigorífico** tan pronto llegues a tu destino.
- ☒ **Recalienta la comida dentro de la fiambarrera**, removiendo si es necesario para asegurar que todo el alimento alcance temperaturas de ebullición.
- ☒ Asegúrate de **limpiar y desinfectar las neveras y microondas** con frecuencia.

## DÓNDE Y CÓMO

**COMPRAR** Procura elegir establecimientos que presenten los productos de forma adecuada y segura.



#### COMPRUEBA SIEMPRE QUE...

- ✗ Los alimentos **no envasados** estén fuera del alcance del público, o protegidos por vitrinas (carnes y fiambres al corte, pescados y mariscos frescos, etc.)
- ✗ Los alimentos **congelados y refrigerados** estén en cámaras limpias y sin escarcha.
- ✗ Las latas de **conservas** no estén oxidadas, deformadas o hinchadas.
- ✗ El **etiquetado de carnes, pescados y mariscos** indiquen su origen, fecha de elaboración y fecha de caducidad.
- ✗ La **mantequilla, nata, yogures y quesos** estén envasados, etiquetados y refrigerados.

✗ Los **huevos** estén limpios y sin grietas.

✗ La **fruta y la verdura** no presente magulladuras ni daños externos.

#### Y ADEMÁS...

✗ **No te dejes seducir** por los envases, las ofertas, la publicidad o las declaraciones nutricionales o de propiedades saludables.

✗ Lee las etiquetas y **valora el alimento en su conjunto**, basándote en la lista de ingredientes, nivel de procesado y valor nutritivo.

## DURANTE EL **TRANSPORTE** A CASA...



- **Separa** las frutas y verduras de las carnes, pescados y mariscos.
- Utiliza una **bolsa diferente** para los productos de limpieza.
- Compra los **congelados y refrigerados en último lugar**, y utiliza para su transporte bolsas isotérmicas.
- **Dirígete directamente a casa** y evita que la compra permanezca demasiado tiempo dentro del coche o en espacios pequeños y cerrados.



## SI UTILIZAS **FIAMBRERA** PRESTA ATENCIÓN



- ☒ Utiliza **recipientes de uso alimentario y aptos para lavavajillas y microondas**, mejor si están libres de BPA (Bisfenol A). Esta información se indica en el propio envase.
- ☒ Asegúrate de limpiar bien las fiambreras antes de su uso.
- ☒ Sigue las cuatro normas básicas para garantizar la seguridad de los alimentos en la fiambarrera: limpiar, separar, cocer y enfriar.
- ☒ Asegúrate de cocer suficientemente los alimentos: los jugos de las carnes deben ser claros (cocción completa) y no rosados (cocción incompleta).



- ✗ **El mejor envase es el vidrio:** limpia y desinfecta en el lavavajillas, o sécalo en el horno durante 15 minutos a 140°C.
- ✗ **Introduce los alimentos cocinados o crudos** en el tarro, dejando al menos un centímetro por debajo de la tapa. **Ciérralo y mételo en una olla** con agua templada, **hierve** durante al menos 60 minutos (30 minutos en olla a presión) y **deja enfriar** en el mismo recipiente.
- ✗ **Almacena en lugar fresco y seco.** Los tarros deben identificarse con el producto que contienen y la fecha de envasado. Consumir antes de un año.
- ✗ Para reducir el riesgo de **botulismo, principal enemigo de las conservas caseras**, se necesitan temperaturas de al menos 100°C durante 20 minutos o más, además de esterilizar los tarros previamente y acidificar con ácido cítrico o vinagre.



## Y **AL LLEGAR** A CASA...



- △ Guarda cada alimento a la **temperatura aconsejada por el fabricante**, empezando por los congelados y refrigerados.
- △ Asegúrate de que el recipiente en el que guardas las carnes y los pescados en la nevera tiene una **rejilla que separe el alimento de sus jugos**.
- △ Si es posible, utiliza **recipientes con tapa** para evitar la mezcla de olores.
- △ **Si congelas** un alimento fuera de su envase, escribe la fecha de congelación.
- △ Si has comprado **pescado fresco sin eviscerar**, límpialo antes de meterlo en la nevera.
- △ Coloca los **huevos en el espacio que tienen reservado** en la nevera.
- △ Guarda las **frutas y hortalizas en la parte menos fría** de la nevera. Generalmente suele estar en los cajones inferiores.
- △ Coloca los **alimentos cocinados o listos para consumir** en la parte superior de la nevera, y siempre separados de los crudos.
- △ Como norma general, **el orden correcto en la nevera es (de arriba abajo)** alimentos cocinados o listos para el consumo, carnes y pescados crudos, y frutas y verduras.
- △ **Vigila la temperatura de la nevera y el congelador** de forma regular, y mantenlos limpios y ordenados.
- △ Utiliza el sistema **"primero en entrar, primero en salir"**: coloca de forma más accesible los alimentos que tienen más cercana su fecha de consumo preferente o caducidad.



  
**EVITA RIESGOS**  
AL PREPARAR TU COMIDA 

-  Al cocinar, **mantén limpias las superficies y los utensilios** con los que vayas a manipular los alimentos.
-  **Lávate bien las manos** antes de tocar los alimentos. Y si es necesario, vuelve a lavártelas durante la preparación de la comida.
-  Si tienes alguna **herida en las manos**, tápala con una protección impermeable.
-  Nunca utilices recipientes, superficies o utensilios que hayan estado en **contacto con alimentos crudos** para manipular alimentos ya cocinados.
-  **Evita toser o estornudar** sobre los alimentos.



ELABORA TUS  
**CONSERVAS CASERAS**  
DE FORMA SEGURA 

Las técnicas de conservación más habituales combinan el **uso de azúcar, sal o vinagre con la aplicación de calor**, para reducir el contenido de microorganismos y evitar su desarrollo.

**PROCEDIMIENTO:**

-  Asegúrate de que las **superficies y utensilios** estén bien limpios.
-  Selecciona las materias primas y **elimina sus partes deterioradas** o no comestibles.

# CÓMO CONGELAR Y DESCONGELAR CORRECTAMENTE

- Puedes congelar prácticamente **todos los alimentos**.
- Conviene **escaldar previamente frutas y hortalizas** durante unos minutos.
- Las **carnes, pescados y mariscos frescos** pueden congelarse directamente en papel de aluminio, bolsa de plástico o táper cerrado, y siempre con su fecha.
- Para **descongelar carnes y pescados**, utiliza la parte inferior de la nevera o el microondas en posición de descongelación.
- **No vuelvas a congelar** un alimento previamente descongelado, y consúmelo lo antes posible.



- **Cocina directamente sin descongelar** el marisco, las verduras y los platos preparados.
- **Calienta al baño maría o en el microondas**, en posición de descongelación, los productos congelados con salsas o jugos.

## FRUTAS Y VERDURAS:

- **Lávalas antes de pelarlas.** Así evitarás que la contaminación pase del cuchillo al alimento.
- Utiliza **cepillos específicos para frutas y verduras de cáscara dura** (melón, sandía, pepino, calabacín, etc.) y sécalas con papel de cocina.
- **Sumerge las frutas y verduras que vayas a consumir crudas y con piel** durante 5 minutos en agua con 1 cucharadita de lejía apta para desinfectar agua de bebida, y aclárala con agua abundante.
- **Lava las hierbas aromáticas frescas y los germinados de semillas** igual que las frutas y las verduras, especialmente si vas a consumirlas en crudo.
- Las **frutas y verduras cortadas y refrigeradas** ya vienen listas para consumir, por lo que no hace falta que las desinfectes.



## A LA HORA DE **COCINAR**



- ✿ Prepara tus comidas con la **mínima antelación antes de consumir**. Cuando no sea posible, consérvalas siempre refrigeradas.
- ✿ **Asegúrate de cocinar bien los alimentos**, especialmente cuando se trata de carnes, pescados, mariscos y huevos.
- ✿ Si vas a preparar **platos con pescado crudo o poco cocinado**, congélalos previamente a -20° al menos 24 horas, una vez eviscerados y limpios.
- ✿ **Si preparas mayonesa**, utiliza huevos limpios y sin grietas, añade zumo de limón o vinagre y guárdala en el refrigerador no más de 24 horas.



## **LO QUE SOBRA** TAMBIÉN IMPORTA



- + **Refrigera o congela** la comida que sobre en un plazo máximo de 2 horas, en un recipiente limpio y cerrado.
- + Para que la **comida cocinada se enfríe antes**, remuévela con frecuencia y deposítala en uno o varios recipientes de base amplia y poco llenos.
- + **Congela en porciones ajustadas a su uso** y apuntando siempre la fecha.
- + **Conserva los alimentos cocinados** en la nevera un máximo de 3-4 días.
- + **Al recalentar los restos**, deja que las salsas, sopas y jugos hiervan durante unos minutos. Remueve bien la comida para asegurarte de que se calienta por todas partes.
- + **No recalientes más de una vez** la comida, ni la mezcles con alimentos frescos.
- + **No pruebes nunca las sobras** si no sabes cuánto tiempo lleva almacenada.

