



## **CONSEJOS ALIMENTARIOS**

**PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR BACTERIAS PATÓGENAS SE DEBERÍAN SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Cocinar los alimentos crudos de origen animal (carne, pescado..) a temperaturas elevadas (> 50°C) y evitar beber leche sin tratamiento térmico.
- Lavar cuidadosamente los alimentos que se consumen crudos (verduras, hortalizas, frutas..).
- Lavarse las manos después de manipular alimentos crudos y lavar los utensilios de cocina después de manipular alimentos crudos y antes de utilizarlos con alimentos ya cocinados.
- No mezclar en la nevera los alimentos crudos y los alimentos cocinados o listos para consumir.
- Limpiar a menudo la nevera.
- Una vez abiertos, no conservar demasiado tiempo los productos de charcutería que requieran conservación en nevera (jamón de York, embutido de pavo, lengua de cerdo, gelatina..).
- Los restos alimentarios y los platos precocinados deben ser recalentados cuidadosamente (> 50°C) antes de su consumo.

 <b>EVITAR COMER</b>	 <b>SE PUEDE COMER</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Salchichas tipo Frankfurt y carnes preparadas compradas listas para comer	<input checked="" type="checkbox"/> Salchichas tipo Frankfurt o carnes listas para comer sometidas a cocción intensa hasta el interior del producto
<input checked="" type="checkbox"/> Quesos de pasta blanda (feta, brie, camembert, quesos azules o quesos de estilo mejicano como el queso blanco fresco)  <input checked="" type="checkbox"/> Cualquier queso elaborado con leche no pasteurizada	<input checked="" type="checkbox"/> Quesos de pasta blanda si en la etiqueta indica que están elaborados con leche pasteurizada.  <input checked="" type="checkbox"/> Quesos de pasta dura, de pasta semidura (mozzarella), quesos pasteurizados, o quesos preparados para untar.
<input checked="" type="checkbox"/> Patés NO enlatados o esterilizados	<input checked="" type="checkbox"/> Patés enlatados o esterilizados.
<input checked="" type="checkbox"/> Productos de pesca ahumados que requieran refrigeración (salmón, trucha, pescados blancos, bacalao, atún o caballa)  <input checked="" type="checkbox"/> Pescado o marisco crudo	<input checked="" type="checkbox"/> Productos de pesca ahumados enlatados o esterilizados.  <input checked="" type="checkbox"/> Pescado o marisco cocinado a temperatura > 50°C
<input checked="" type="checkbox"/> Leche cruda (sin pasteurizar) o productos elaborados con leche cruda.	<input checked="" type="checkbox"/> Leche pasteurizada o productos elaborados con leche pasteurizada.
<input checked="" type="checkbox"/> Ensaladas o vegetales comprados ya preparados y listos para comer	<input checked="" type="checkbox"/> Ensaladas preparadas en casa con vegetales crudos bien lavados