

# Reglas de seguridad para los alimentos

## Que estén calientes

- Use un termómetro para asegurarse de que los alimentos estén bien cocidos y de que el centro llegue a los 75 °C.
- Los alimentos calientes deben mantenerse a una temperatura de 60 °C o mayor.
- Asegúrese de que el jugo de la carne salga transparente cuando cocine carne molida, pollo o carne rostizada en rollo.



## Que estén fríos

- Los alimentos fríos deben mantenerse a una temperatura de 5 °C o menor.
- Los alimentos congelados deben de estar congelados hasta el punto de estar duros.
- Revise con regularidad la temperatura de las neveras y de áreas de almacenamiento en frío.



## Que estén limpios

- Las tablas de picar, equipo de cocina y utensilios deben estar limpios, desinfectados y secos.
- Limpie y enjuague los trapos de limpiar después de cada uso, y cámbielos con frecuencia.
- Lávese y séquese bien las manos de forma regular.



## Que no se contaminen

- Mantenga los alimentos crudos separados de los cocinados o de los que ya estén listos para comerse.
- Use utensilios y tablas de picar diferentes para preparar alimentos crudos y alimentos cocidos o listos para comerse.
- Descongele los alimentos en la nevera, separados y más abajo que los alimentos ya cocinados o listos para comerse.



## Que se procesen rápidamente

- Limite el tiempo que los alimentos de alto riesgo se encuentran en la zona de temperatura peligrosa (5 °-60 °C) y póngalos otra vez en la nevera en caso de retrasos.
- Las porciones grandes de alimentos tardan más en enfriarse. Divida las porciones grandes en raciones pequeñas antes de ponerlas a enfriar.
- Si algún alimento pasara un total de 4 horas o más en la zona de temperatura peligrosa, tírelo a la basura.



## Que sean seguros para las personas con alergias

- Identifique aquellos ingredientes que puedan causar alergias y póngales una etiqueta, o anote en el menú o en el mostrador si están presentes en los alimentos.
- Use y almacene aquellos alimentos que contienen sustancias que pueden causar alergias de tal manera que no contaminen otros alimentos.
- Capacite a su personal sobre los riesgos de la sustancias que causan alergias presentes en los alimentos, su manejo y cómo informar al respecto.



Don't let your  
food turn nasty

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety](http://www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety)