

## Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

### Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

### Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

### Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que ellos alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- Recaliente completamente la comida cocinada

### Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

### Use agua y materias primas seguras

- Use agua tratada para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento



Hay una creciente demanda de la información de inocuidad de los alimentos a nivel internacional, nacional y local. Trabajando con la red de la OMS de oficinas regionales y nacionales, junto con organizaciones colegas, los mensajes de las Cinco Claves pueden difundirse con éxito en todo el mundo. La OMS alienta al gobierno, a la industria y las organizaciones de consumidores a que difundan este importante mensaje de higiene alimentaria.

Para aprender más acerca de las 5 claves y colaboraciones potenciales, contacte:

Françoise Fontannaz

Departamento de Inocuidad de los Alimentos, Zoonosis y

Enfermedades de Transmisión Alimentaria

E.mail:fontannazf@who.int

## Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos: Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos



Organización  
Mundial de la Salud

Avenue Appia 20 - 1211 Ginebra 27 - Suiza



Organización  
Mundial de la Salud

# Cada día miles de personas mueren de enfermedades prevenibles transmitidas por los alimentos

## Enfermedades transmitidas por los alimentos

- Es un problema tanto de países en desarrollo como de países desarrollados
- Es una presión en los sistemas de atención de salud
- Afecta gravemente a lactantes, los niños pequeños, el anciano y el enfermo
- Crea un círculo vicioso de la diarrea y malnutrición
- Afecta la economía nacional y el desarrollo, y el comercio internacional

Los alimentos pueden contaminarse con microorganismos peligrosos en cualquier punto antes del consumo.

Siguiendo pasos sencillos de higiene se pueden prevenir la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos.



Siguiendo las Cinco Claves no solo se previene la enfermedad por comer alimentos contaminados sino también se contribuye a la prevención de las enfermedades causadas por manipulación de animales infectados, como la gripe aviar.

## Conocimiento es la clave de la salud

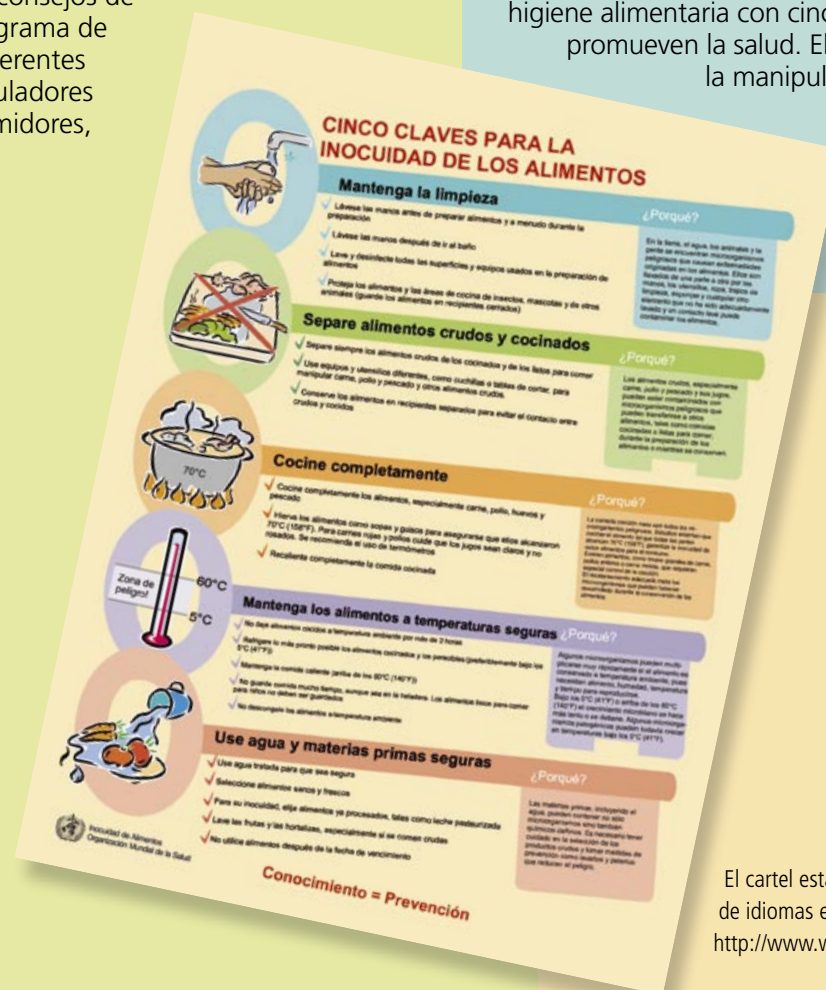
La OMS promueve activamente la adaptación de los mensajes sanitarios mundiales al nivel local. Proyectos educativos están poniéndose en práctica a nivel de la comunidad gracias a la contribución del Reino Unido (DFID).

El cartel de las cinco claves se ha traducido en más de 30 idiomas. La OMS también ha creado un manual de capacitación con consejos de cómo adaptar el programa de capacitación para diferentes grupos meta (manipuladores de alimentos, consumidores, escolares, mujeres).

## Una manipulación apropiada de los alimentos es decisiva para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.

### La OMS en acción

La OMS ha desarrollado un mensaje mundial de higiene alimentaria con cinco pasos clave que promueven la salud. El mensaje explica la manipulación segura y las prácticas de preparación de los alimentos.



El cartel está disponible en una variedad de idiomas en formato electrónico: <http://www.who.int/foodsafety/consumer/en>