

EN CUALQUIER SITIO

Mantén una higiene adecuada.

Lávate las manos con jabón y agua limpia y sécatelas preferiblemente con paños de un solo uso.

Si no hay fuentes de agua potable, asegúrate de llevar una botella para poder lavarte antes de manipular alimentos.

Lávate siempre después de tocar alimentos crudos.

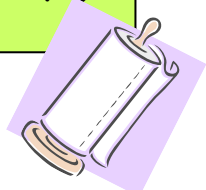
Evita la contaminación cruzada.

Al preparar o manipular los alimentos, es imprescindible separar los crudos de los ya cocinados o los listos para el consumo, así como usar platos, cuchillos, etc. distintos.

Lava las frutas y verduras antes de consumirlas

Limpia adecuadamente todas las frutas y verduras, incluso aquellas con corteza no comestible.

No uses alimentos que contengan huevo crudo (mayonesas, salsas,...)



BARBACOA

Utiliza maderas preferiblemente no resinosas, de primer uso, sin restos de barnices ni pinturas.



Saca la carne o el pescado crudo de la nevera portátil cuando las brasas ya estén preparadas.

iiiiChurrascado no significa bien hecho!!!!

Si quemamos demasiado la carne, pueden aparecer sustancias con efecto cancerígeno.

Además, los alimentos pueden no estar adecuadamente cocinados en su interior. Deben tener un color uniforme en toda su superficie. Si es necesario, haz pequeños cortes para comprobar el cocinado.

Evita la contaminación cruzada, no uses las mismas pinzas, bandejas, cuchillos,... para los alimentos crudos y los cocinados.

Infórmate de los lugares y épocas autorizados para realizar barbacoas



LAS BACTERIAS TAMBIÉN VAN DE PICNIC

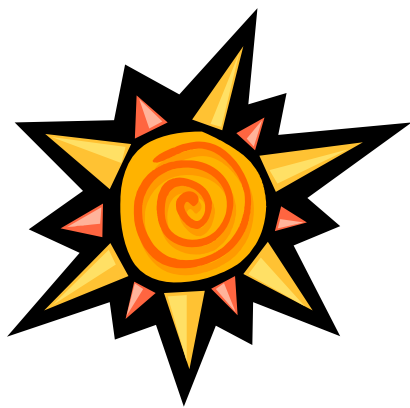


COMER SEGURO AL AIRE LIBRE

A LAS BACTERIAS LES GUSTA EL VERANO

Las altas temperaturas no sólo multiplican nuestras actividades al aire libre: barbacoas, picnics, parrilladas... también favorecen el crecimiento de las bacterias en los alimentos.

En verano, más que nunca, es imprescindible seguir unos sencillos consejos para que tus alimentos sean seguros.



CONSERVA LA CADENA DEL FRÍO

Justo antes de salir guarda en la nevera portátil los alimentos que necesiten frío.

Utiliza mejor acumuladores de frío. Si vas a usar cubitos de hielo, asegúrate que el agua derretida no entre en contacto directo con los alimentos.

Coloca la nevera a la sombra.

Mantén los alimentos en la nevera hasta inmediatamente antes del cocinado o de su consumo.

Evita abrir innecesariamente la nevera portátil, perderemos frío cada vez que lo hagamos.



ANTES DE SALIR.....



Si llevas alimentos cocinados, debes mantenerlos en el frigorífico hasta última hora.

Cuaja bien la tortilla y consérvala en la nevera hasta el momento de salir y pasarla a la nevera portátil.

Utiliza recipientes adecuados para guardar cada alimento.

Si llevas alimentos crudos, sepáralos de los alimentos ya cocinados o los listos para el consumo, y evita que si desprenden líquidos puedan contaminar otros productos.

Asegúrate de lavar adecuadamente toda la fruta y verdura.

