

Recomendaciones FEAD para evitar las toxiinfecciones alimentarias

1. Mantener siempre una adecuada higiene de manos antes y después de manipular los alimentos. Las superficies en contacto con los alimentos también deben estar limpias.

2. Lavar adecuadamente las frutas y hortalizas que se vayan a consumir crudas.

3. No interrumpir la cadena de frío y seguir las recomendaciones de refrigeración y conservación de los alimentos.

4. Confirmar que la temperatura del congelador es inferior a -4° . Es aconsejable que el proceso de descongelación se haga en el frigorífico durante la noche anterior a la preparación.



5. Guardar los alimentos sobrantes en el refrigerador en las primeras 2 horas tras su preparación y consumir en los primeros 3 ó 4 días.

6. Respetar las fechas de caducidad de los alimentos.

7. Rechazar los envases abombados, oxidados o deteriorados.

8. Vigilar las condiciones de higiene de los alimentos en el momento de la compra.

9. Asegurar cocción adecuada de las carnes y embutidos.

10. Para evitar la listeriosis no consumir lácteos no pasteurizados si forma parte de algún grupo de riesgo (pacientes inmunodeprimidos, mujeres embarazadas y recién nacidos).

