

Sociedad Argentina de Nutrición - 2003
Grupo de trabajo de Pediatría

El comedor tiene que ser un lugar agradable y limpio para preparar y servir la comida

Alimentos frescos



- **...Se guardan en heladera**
Siguiendo un orden
"evitar el contacto entre los alimentos crudos y los que ya están cocidos"
De esta forma se evita la llamada **contaminación cruzada**.

Tener en cuenta además

- **La comida ya cocida** se guarda en la heladera en recipientes cerrados pero conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocidos.
- **La leche larga vida**, también, una vez abierta hay que guardarla en la heladera
- **Los huevos** se lavan en el momento de usarlos
- **Lavar cuidadosamente las frutas y verduras antes de consumirlas**
¡Lavar y preparar los alimentos siempre con agua potable! Si esto no es posible, agregarle 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar al menos 30 minutos antes de utilizar.
- **Los alimentos enlatados** se usan en el momento de abrir la lata, luego guardarlos en otro recipiente y conservarlos en la heladera



Alimentos secos

- **...se guardan en lugar limpio y seco**
"el primer alimento que entra es el primero que sale"



Limpieza de la cocina

- Limpiar **todos los días** los lugares donde se preparan y se sirven las comidas.
- Limpiar el piso **después de cada comida**.
- No preparar un alimento crudo y utilizar después la misma tabla o cuchillo para cortar un alimento cocido.
- **Limpiar la heladera** con agua y detergente una vez por semana y **descongelarla** una vez por mes. **Revisar la heladera todos los días**, y tirar los alimentos en mal estado.
- No guardar los artículos de limpieza en envases de bebidas o alimentos.
- Mantener alejados los animales, insectos y roedores ya que pueden transmitir enfermedades.



Higiene del Personal

Mantener la higiene personal

Se recomienda... Antes de entrar a la cocina sacarse: reloj, pulseras y anillos.

- Usar el cabello atado y cubierto con un gorro o pañuelo limpio
- Usar las uñas cortas y limpias



Lavarse las manos con agua potable y jabón

- Volver a lavarse, si toca alimentos crudos o cosas que no sean de la cocina, por ejemplo, después de ir al baño
- Se aconseja que una persona **no esté** en contacto con la comida si está con:

- Diarrea
- Tos o infecciones respiratorias
- Infecciones o heridas graves en piel

