



# TALLERES CARGILL

**Manipulación e inocuidad de alimentos, prácticas necesarias para llevar nutrición y salud a tu cuerpo**

Comemos por muchas razones, nutrirnos es una fundamental, que se vería limitada si los alimentos que llegaran a nuestra boca estuvieran sucios o contaminados. Así, la inocuidad implica todas esas condiciones que permitirán asegurar que el alimento, una vez sea consumido, no represente ningún riesgo para la salud.

## Repasemos algunos tips:



- Lavar las manos antes y durante la preparación de los alimentos.
- Lavarlas también después de ir al baño.



- Lavar y desinfectar las superficies de trabajo, también las frutas y vegetales; con mayor razón si serán consumidos crudos.



- Manipular y conservar los alimentos crudos por separado de los cocidos, esto evitará la llamada contaminación cruzada.



- Limitar la exposición de los alimentos a la temperatura ambiente, esta es considerada de peligro porque favorece el crecimiento de microorganismos que nos podrían enfermar.

Toma también en consideración otras recomendaciones para una manipulación asertiva que reduzca el posible desperdicio de alimentos en la cocina.



Congela porciones de alimentos para su consumo posterior.



Ordena la alacena según la fecha de vencimiento de los productos para utilizar de primero lo que vencerá más pronto.



Plantea un menú semanal que te permita saber qué comprar, así evitarás que se deterioren alimentos frescos que no utilizarás prontamente.