

## Recuerde seguir las cuatro normas para manipular los alimentos con seguridad.

### Limpiar

Lávese las manos antes de empezar a preparar la comida y cada vez que tosa, estornude, vaya al lavabo o toque la basura.

### Cocinar

Cocine bien los alimentos para que no queden partes crudas.

### Separar

Separe los alimentos crudos de los que ya estén cocinados.

### Enfriar

Prepare los alimentos poco antes de consumirlos. No los deje a temperatura ambiente durante más de dos horas.

**Más información:**  
**[acsa@gencat.cat](mailto:acsa@gencat.cat)**



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Depòsit legal: B.3548-2013

**Los profesionales sanitarios están cerca de ti.**

**Escucha sus consejos, y si tienes dudas, ponte en contacto.**

**Consejos de seguridad alimentaria para las personas mayores**

**061** CatSalut Respon



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

**La preparación y la cocción adecuadas de los alimentos son importantes para mantener una buena salud, especialmente en las personas mayores.**



Con la edad, las defensas se pueden debilitar; por ello es importante extremar la higiene en la preparación de las comidas y así evitar enfermedades.

- 01. Planifique la compra:** escoja envases adaptados al consumo que tenga que hacer. Si esto no es posible, fraccione el alimento en casa y congele las porciones que no utilice inmediatamente.
- 02. Siga la regla de las dos horas:** Guarde los alimentos frescos en la nevera antes de dos horas de haberlos comprado. Una vez cocinados, no los deje fuera de la nevera más de dos horas. Guárdelos en recipientes tapados o congélelos.
- 03. Compruebe** que la nevera enfría correctamente (5 °C o menos).
- 04. Respete las fechas de caducidad de los alimentos,** sobre todo de aquellos que una vez abiertos se tienen que conservar en la nevera.
- 05. Cocine bien** la carne y el pollo sin que queden partes crudas. Cuaje bien las tortillas.
- 06. Descongele los alimentos dentro de la nevera** o en el microondas justo antes de prepararlos. No los descongele a temperatura ambiente.
- 07. Recaliente bien la comida.** Un alimento está lo bastante caliente cuando se tiene que dejar enfriar para poder comerlo.
- 08. Evite comer** carne, pescado y marisco crudos o salsas con huevo crudo.
- 09. Tome lácteos,** pero evite los quesos frescos elaborados con leche cruda.
- 10. Consuma fruta y hortalizas frescas** y lávelas con un buen chorro de agua del grifo.

