

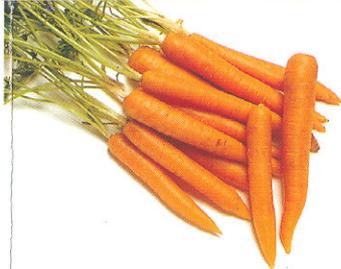
**L**as carnes picadas las conservaremos siempre refrigeradas y el menor tiempo posible. Las cocinaremos evitando que queden crudas o poco hechas.



**L**as verduras y hortalizas que consumimos crudas han de desinfectarse con agua y unas gotas de lejía (5 gotas/l. durante unos minutos) y antes y después se lavan con abundante agua.



**L**a mayonesa puede ser peligrosa, si la elaboramos en casa, los huevos serán frescos y limpios, añadiremos vinagre y/o limón y la consumiremos lo antes posible, conservándola siempre en el frigorífico y tirando los restos.



### Recuerde que:

Una intoxicación alimentaria se produce por un alimento:

- Contaminado.
- Mal conservado.
- Elaborado con demasiada anticipación a su consumo.

Por ello, para evitarlas, consumiremos:

- Alimentos de garantía.
- Correctamente manipulados.
- Adecuadamente conservados hasta su consumo.

En colaboración con:  
**ASOCIACIONES DE  
CONSUMIDORES  
DE ARAGÓN**

 **GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Sanidad,  
Bienestar Social y Trabajo

VERSUS

## Cómo Evitar las Intoxicaciones Alimentarias en el Hogar

 **GOBIERNO  
DE ARAGON**

Departamento de Sanidad,  
Bienestar Social y Trabajo

## Una gran parte de los brotes de intoxicaciones alimentarias se producen en el hogar.

Las causas que favorecen estas enfermedades son principalmente:

- Consumo de alimentos que contienen huevo crudo.
- Conservación a temperatura ambiente.
- Preparación con demasiada antelación al consumo.

Los alimentos que con mayor frecuencia ocasionan intoxicaciones alimentarias son:

- La mayonesa.
- Los huevos y los platos preparados con ellos (tortillas,...).



## Cómo prevenir las intoxicaciones en el hogar



Al comprar alimentos exigiremos calidad en los mismos. Si dudamos del buen estado de un producto lo rechazaremos.

UNA VEZ ABIERTO,  
CONSERVESE EN EL  
FRIGORÍFICO.



En los alimentos envasados comprobaremos en su etiqueta la fecha de caducidad y la temperatura de conservación. En casa todos los alimentos los conservaremos adecuadamente.



NO  
LLENAREMOS  
EN EXCESO EL  
FRIGORÍFICO, Y  
VIGILAREMOS  
QUE ENFRIE  
SUFICIENTE-  
MENTE.

Utilizaremos utensilios limpios y nos lavaremos las manos siempre que sea necesario, (principalmente después de utilizar los servicios y manipular alimentos crudos).



Los alimentos ya cocinados (guisos, tortillas,...) los protegeremos y manipularemos de forma que no haya contacto con los no cocinados o crudos. Si no van a ser consumidos de inmediato los conservaremos refrigerados evitando que permanezcan a temperatura ambiente en la cocina.