



Cuidados bromatológicos en casa

¿Qué es la bromatología?

La bromatología es la ciencia que estudia los alimentos desde diferentes perspectivas, como su composición, propiedades y relación con la salud. Tiene como objetivo garantizar que los alimentos consumidos sean seguros, nutritivos, y de alta calidad.

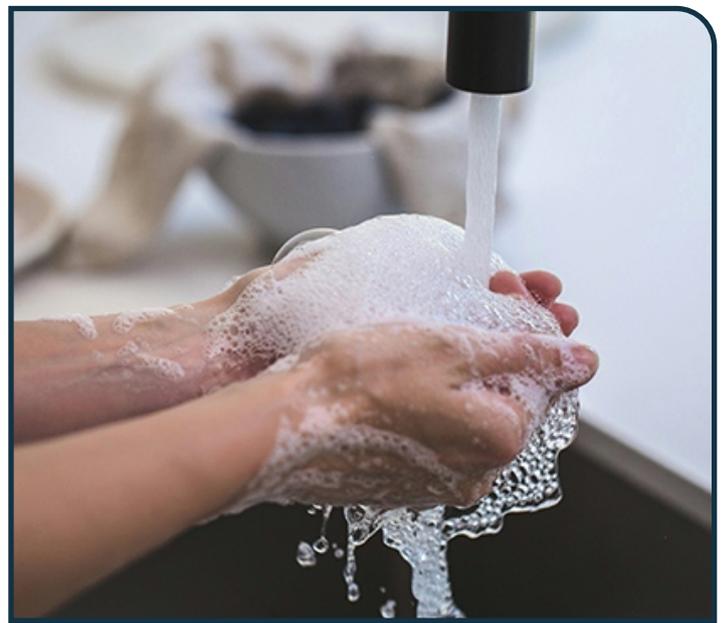
La seguridad alimentaria comienza en tu cocina. Seguir estos cuidados garantiza que los alimentos sean seguros al comer y no causen efectos adversos en la salud.

Conocé los puntos claves para una cocina segura:

Higiene personal:

El lavado de manos es el primer paso hacia la seguridad alimentaria.

Antes de cocinar y después de manipular alimentos crudos, asegurate de lavar tus manos con agua potable y jabón durante al menos 20 segundos.



Manipulación segura de alimentos:

Separá los alimentos crudos de los cocidos para evitar la contaminación cruzada.

Utilizá tablas de cortar y utensilios diferentes para carnes, vegetales y otros alimentos.

Cocción adecuada:

Asegurá la temperatura correcta.

Para garantizar que los alimentos sean inocuos, es fundamental cocinarlos a las temperaturas adecuadas:

- **Carnes:** deben alcanzar al menos 75°C en su interior. Un buen indicador es que los jugos dejen de ser rojos y se tornen marrones o transparentes.
- **Huevos:** tanto la clara como la yema deben quedar bien consistentes; evitá consumirlos crudos o poco cocidos.
- **Pollo y aves:** cociná hasta que no queden partes rosadas y los jugos sean claros.
- **Pescados:** la carne debe ser opaca y desmenuzarse fácilmente con un tenedor.



Conservación y almacenamiento:

Refrigerá los alimentos perecederos a menos de 5°C y congelá los que no vas a usar pronto.

Organizá los alimentos en recipientes herméticos para mantenerlos frescos.



Limpeza de superficies y utensilios:

Lavá utensilios, tablas y mesadas con agua caliente y detergente después de cada uso.

Desinfectá regularmente trapos y esponjas con lavandina apta para alimentos o alcohol al 70% para evitar bacterias.



Ponelo en práctica:

- Lavá y desinfectá frutas y verduras antes de consumirlas.
- Desechá alimentos con signos de deterioro.
- Evitá dejar comida cocida a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Recordá:

Una cocina limpia y ordenada es clave para cuidar tu salud y la de los tuyos.