

**Recomendaciones para prevenir  
LA LISTERIA MONOCYTOGENENES EN LA CADENA PRODUCTIVA  
DEL ALIMENTO.**

- 1) Cocine completamente los alimentos crudos de origen animal de forma tal que en el centro del alimento la temperatura llegue a 72 °C. (Sería importante medir esta temperatura con un termómetro de pincho)
- 2) Recaliente los alimentos listos para consumir en forma completa, una sola vez, hasta llegar a temperaturas de cocción (72 °C)
- 3) No recaliente ni cocine alimentos en microondas, ya que no tenemos certeza de que en todo el interior del alimento, se ha alcanzado la temperatura segura mínima necesaria para matar las bacterias que pueden estar presentes en el alimento.
- 4) Conserve alimentos perecederos a temperaturas seguras, o bien fríos por debajo de 5 °C o bien calientes por encima de 65 °C.
- 5) Lave minuciosamente vegetales y frutas crudas antes de prepararlas. El lavado debe hacerse bajo el chorro fuerte de la canilla para desprender tierra y otros contaminantes y luego realizar una desinfección sumergiendo las frutas y verduras durante 15 minutos con agua potable y una cucharada sopera de solución de hipoclorito de sodio. Luego enjuague para eliminar los restos de desinfectante.
- 6) Separe en el momento de preparar o de almacenar, alimentos cocidos o listos para el consumo de crudos.
- 7) En el momento de exponer fiambres en vitrinas refrigeradas, extremar las medidas de higiene, ya que son alimentos que muchas veces no se calientan a la hora del consumo:
  - Mantener las vitrinas y heladeras limpias y desinfectadas.
  - Instrumentar Procedimientos de limpieza y desinfección que aseguren la sistematización de la misma (P.O.E.S.), tanto en planta como en cada uno de los equipos menores: heladeras, mesadas, cortadoras de fiambre, etc.
  - Evitar pinchar los fiambre con precios o códigos ya que le estamos introduciendo contaminantes (contaminación cruzada). Sustituir los carteles por otros métodos higiénicos (carteles externos al alimento).
  - Controlar fechas de vencimiento y condiciones de almacenamiento, usando el método F.I.F.O (primero entra primero sale).
- 8) Lávese las manos y lave los utensilios que usa para preparar alimentos cada vez que sea necesario y siempre al cambiar de actividad. Recuerde lavarse las manos siempre después de ir al baño.
- 9) Use siempre alimentos seguros de proveedores registrados y habilitados ya que eso implica que hay un control sobre el alimento y la empresa que lo comercializa.

**RECUERDE:**

**CONOCIMIENTO = PREVENCIÓN**