

CADENA

CONTENIDOS ACTUALIZADOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



**SELECCIÓN,
PREPARACIÓN
Y CONSERVACIÓN
DE ALIMENTOS**

14

MÓDULO II

HIGIENE EN LA MANIPULACIÓN Y FORMAS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS



INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA
Y PANAMÁ - INCAP/OPS



HIGIENE EN LA MANIPULACIÓN Y FORMAS DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. ¿Qué es higiene de alimentos?

Higiene es la parte de la medicina que promueve la conservación de la salud y la prevención de enfermedades, por medio de la limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones así como higiene personal.

Se deben seguir con mucha atención las normas básicas de higiene en la vida diaria, ya que un descuido puede dar inicio a enfermedades.

Algunos de los conceptos comúnmente utilizados son:

- **Microbios o microorganismos:** También se les llama gérmenes y son formas de vida muy pequeñas que no pueden verse con los ojos, se necesita un microscopio. Pueden ser dañinos para la salud de las personas porque provocan diferentes enfermedades. Se encuentran en la tierra, en el agua, en el aire, en los alimentos y pueden estar en las personas que preparan o manipulan los alimentos.
- **Manipulación de alimentos:** Operar con las manos o con cualquier instrumento, los alimentos.
- **Contaminación de alimentos:** Fenómeno que se produce cuando un alimento entra en contacto con una

sustancia, producto o microbio, que altera sus características normales y lo hace dañino para la salud.

- **Limpieza:** Acción de quitar la suciedad visible de una superficie.
- **Desinfección:** Reducción de microbios y contaminantes de alimentos o superficies, utilizando sustancias como el cloro.
- **Alimento Seguro:** Alimento sobre el que se tiene certeza o conocimiento firme y claro que posee calidad y no afecta la salud.
- **Alimento de Calidad:** Alimento que cuenta con propiedades y características superiores o excelentes.
- **Alimento Alterado:** Es el alimento que ha sufrido un deterioro en su características como valor nutricional, sabor, color y olor, que lo hacen inadecuado para el consumo humano.
- **Alimento Adulterado:** Es el alimento que ha sido privado parcial o totalmente de sus elementos útiles, para sustituirlos por otros que disimulan u ocultan alteraciones naturales o defectos de elaboración.
- **Alimento Contaminado:** Es el alimento que contiene organismos vivos riesgosos para la salud, sustancias químicas, minerales u orgánicas extrañas a su

composición normal, sean o no tóxicas o repulsivas. También si contiene componentes naturales tóxicos.

- **Alimento Deteriorado:** Es alimento al cual se produjo envejecimiento, cambio de color, abolladura, rotura, mal cerrado de envases y daños en el envoltorio o empaque. Estas alteraciones posteriormente pueden producir contaminación.

2. Enfermedades de origen alimentario

Una enfermedad de origen alimentario es cualquier enfermedad causada por el consumo de un alimento contaminado. Los síntomas que produce son náusea, vómito, diarrea, dolor de cabeza y fiebre. La mayoría de estas enfermedades provienen de alimentos comprados en la calle o de los mismos hogares de los consumidores. En el cuadro No. 1 se citan algunas de las enfermedades de origen alimentario más comunes.

CUADRO No. 1
ALGUNAS ENFERMEDADES DE ORIGEN ALIMENTARIO

TIPOS	FACTOR CAUSAL	ALIMENTOS DAÑADOS	ENFERMEDADES O SÍNTOMAS
<p>Infecciones transmitidas por alimentos:</p> <p>Enfermedades que resultan de la ingestión de alimentos que contienen microorganismos perjudiciales vivos.</p>	Salmonella	Carnes crudas, pollo, huevos, leches, derivados lácteos, pescados, gambas, patas de rana, levaduras, coco, salsas y aliños para ensaladas, mezclas para pasteles, postres a base de crema, gelatina en polvo, manteca de maní, cacao y chocolate.	Náuseas, vómitos, cólicos, diarrea, fiebre y dolor de cabeza.
	Shigella	Ensaladas (papa, atún, pasta y pollo), vegetales crudos, lácteos y aves. Agua contaminada con heces fecales.	Dolor abdominal, cólicos, diarrea, vómitos, heces con sangre, pus y mucosidad.
	Virus Hepatitis A	Sandwiches, frutas y jugos, leche y derivados, verduras, el agua, mariscos y ensaladas son los más frecuentes.	Hepatitis: aparición súbita de fiebre, malestar, náusea, falta de apetito y coloración amarillenta en piel y ojos.

TIPOS	FACTOR CAUSAL	ALIMENTOS DAÑADOS	ENFERMEDADES O SÍNTOMAS
	<i>Trichinella spiralis</i>	Carne y productos de cerdo, animales silvestres.	Enfermedad gastrointestinal con fiebre, dolor muscular y debilidad general.
Intoxicaciones causadas por alimentos: Ocurren cuando las toxinas o venenos de bacterias o mohos, están presentes en el alimento consumido.	Toxina botulínica	Palmito, maíz en conserva, sopas, pimienta, frijol verde, hongos, atún, remolacha, espárrago, aceitunas, espinaca, pollo, hígado de pollo y paté de hígado, carnes frías, jamón, salchichas, pescado salado y ahumado.	Botulismo: fatiga, extrema, debilidad y vértigo. Dificultad de respiración, debilidad muscular, distensión abdominal y congestión.
	Enterotoxina de <i>Staphylococcus</i>	Carne y derivados, aves y derivados del huevo, ensaladas con huevo, atún, pollo papa y pastas; productos de panificación como pasteles rellenos de crema, leche cruda y productos lácteos.	Náusea, vómito, sensación de angustia, cólico abdominal y postración.
Infección causada por toxinas: Es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos con una cierta cantidad de microorganismos capaces de producir toxinas una vez que son consumidos.	<i>Vibrio cholerae</i>	Agua contaminada	Cólera: cólicos, náuseas, vómitos, diarrea, deshidratación y estado de shock.
	<i>Clostridium perfringens</i>	Alimentos colectivos (en escuelas, cafeterías, etc.) Carnes y derivados.	Intensos cólicos y diarrea.

Fuente: Moraes, S, et. al. 2001. HACCP: Herramienta esencial para la inocuidad de alimentos. INPPAZ/OPS. Argentina. 352 p. (Publicación: NLM: WA701)

La mayor parte de las enfermedades de origen alimentario, pueden atribuirse al mal manejo de los alimentos. La mala manipulación puede involucrar uno o más de los siguientes aspectos:

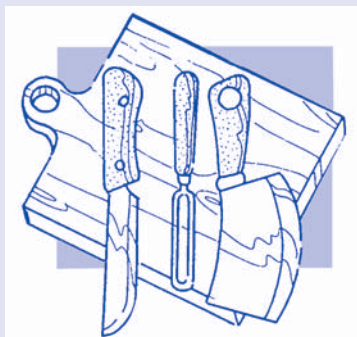
- **Higiene personal:**

los manipuladores de alimentos tienen mala salud o hábitos de higiene deficientes.



- **Contaminación cruzada:**

los alimentos se contaminan cuando entran en contacto con otro alimento o superficie contaminada (manos, alimentos crudos, tablas de cortar sucias, etc.)



- **Abuso de la temperatura:**

las comidas no se cocinan a temperaturas adecuadas para destruir los microbios naturalmente presentes en los alimentos y que representan un peligro para la salud.



3. Contaminación de los alimentos

También se refiere a los alimentos que han sido mantenidos bajo temperaturas que permiten o favorecen el crecimiento de microbios peligrosos. El control de estos factores es esencial para la prevención de las enfermedades de origen alimentario y se conoce como producción de alimentos seguros.

Existen dos tipos de contaminación de los alimentos: biológica y química.

a. Contaminación Biológica

La contaminación biológica de los alimentos es provocada por:

- **Microbios:** Bacterias, mohos y virus; o sustancias venenosas que ellos producen (toxinas).
- **Parásitos:** Triquina, áscaris
- **Plagas:** Insectos, roedores.

Este tipo de contaminación se debe principalmente a que no se practican normas de higiene. Las enfermedades que el hombre puede contraer por consumir alimentos contaminados son de dos tipos: infecciones e intoxicaciones.

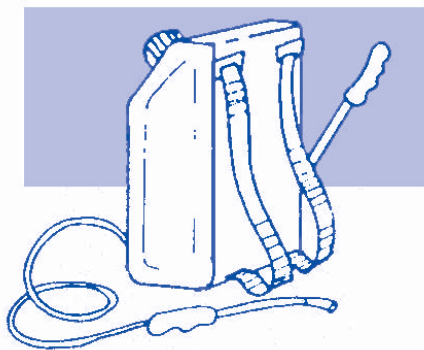
En una infección el microbio vivo se encuentra en el alimento cuando este se consume, ya dentro del organismo se multiplica y posteriormente se producen síntomas de enfermedad en la persona. Una intoxicación es un envenenamiento causado por las toxinas producidas por los microbios que han infectado el alimento antes de su consumo.

b. Contaminación Química

La contaminación química de los alimentos se debe a la contaminación química general del ambiente, el uso de aditivos e inadecuados procesos de almacenamiento, preparación o envasado de alimentos. También al uso inadecuado de fertilizantes, plaguicidas y otros métodos para la agricultura y la ganadería; principalmente por incumplimiento con el uso adecuado de los químicos.

También existen algunos alimentos que son naturalmente venenosos para el hombre tal como algunos hongos o setas, variedades de frutillas desconocidas, y animales acuáticos con los períodos de mareas rojas (invasiones del agua por algas muy tóxicas).

En estos casos se debe aprender a conocer los vegetales venenosos de la región y dejar de comer lo que no se conoce y lo que se tenga duda de su buen estado.



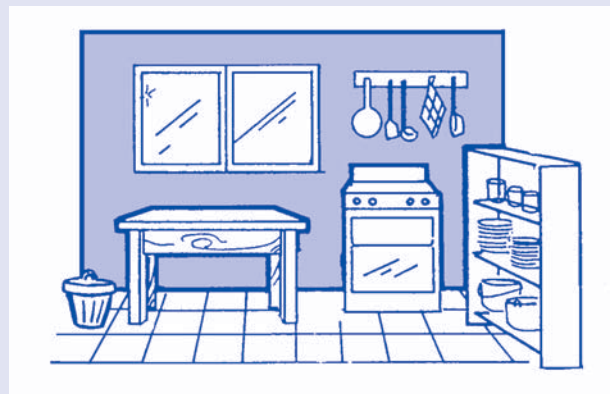
c. Contaminación Física

Es la que se produce cuando los alimentos entran en contacto con materiales y partículas del medio en el que se están preparando. Por este motivo deben retirarse las joyas y otros accesorios, cuando se preparan las comidas.

También debe utilizarse uniforme (gabacha, gorro para cabello, mascarilla, botas o calzado especial), puesto que evitan que caigan cabellos, hilos y otros contaminantes.



Debe tenerse especial cuidado con las superficies y los materiales en donde se preparan los alimentos, puesto que pueden desprender partículas de madera, pintura o metales, dañinos.



4. Higiene de los alimentos

El manejo o manipulación higiénica de los alimentos se refiere a todas las medidas que se deben tomar para garantizar la calidad y

seguridad de los alimentos, es decir que se asegura que las personas que los consuman no corren el riesgo de adquirir una enfermedad alimentaria.

Los cuatro aspectos en que se basan las Normas o Medidas básicas de higiene en la manipulación y preparación de los alimentos se muestran en la siguiente figura:

Figura 1.
Componentes de la
higiene de alimentos



a. Higiene Personal

Las principales recomendaciones respecto a la higiene personal son:

- Es necesario el baño diario, con una adecuada limpieza del cuerpo.



- Retirar joyas y accesorios antes de preparar alimentos.
- Uso de ropa protectora para trabajar: batas, gabachas, mascarilla, guantes, cobertores de cabello, protectores de barba, etc.
- Las uñas deben mantenerse cortas y limpias.



- Evitar estornudar, tocar el cabello o la cara, toser o limpiarse el sudor cuando se preparan los alimentos.



- Evitar preparar alimentos cuando se tiene diarrea, catarro, tos, heridas en las manos o infecciones de la piel.
- No comer cuando se están preparando los alimentos.



Realizar el lavado de manos **EN TODO MOMENTO**, pero especialmente:

DESPUES DE:

- Tocar un alimento diferente (especialmente crudos)
- Usar el servicio sanitario
- Cambiar pañales
- Tocarse el cabello o la cara
- Estar en contacto con cualquier animal
- Toser o estornudar en sus manos o limpiarse la nariz

- Recoger algo del suelo o tocar implementos de limpieza (escoba)
- Tocar basura o superficies sucias
- Finalizar el trabajo

ANTES DE:

- Empezar a preparar los alimentos
- Comer o dar de comer

El lavado de manos es un requisito indispensable dentro del área de preparación de alimentos. Debe hacerse desde los codos hacia las manos, con agua corrida y jabón realizando los siguientes pasos:



1. Mójese sus manos con el agua mas caliente que pueda tolerar



2. Aplíquese el jabón y forme espuma esparciéndola hasta el codo.



3 * Cree fricción frotando sus manos juntas por lo menos por 20 segundos
* Cubra toda la superficie de la mano, dedos y muñeca, alrededor y debajo de las uñas, y cuanto más alto el brazo como sea posible.



4. Enjuáguese exhaustivamente bajo el chorro de agua.



5. Sèquese con papel toalla o con el secador de aire

SIEMPRE LAVE SUS MANOS CORRECTAMENTE ANTES DE RETORNAR A LAS ACTIVIDADES DE PREPARACION DE ALIMENTOS

Todas estas medidas deben practicarse porque los microbios que se encuentran en las heces, en los animales y en nosotros mismos cuando nos enfermamos o no nos aseamos bien, pasan a los alimentos y pueden enfermar a las personas que comen los alimentos preparados.

b. Higiene del sitio donde se Preparan los Alimentos

La higiene comprende también el aseo del lugar donde se van a preparar los alimentos. Este sitio debe tener las siguientes características:

- El piso, debe limpiarse todos los días para que se mantenga aseado.
- Cualquier basura que caiga al piso debe recogerse y tirarse inmediatamente al recipiente para basura.
- El basurero debe mantenerse alejado del lugar donde se preparan los alimentos y mantenerlo tapado procurando no dejar la basura acumulada allí por mucho tiempo porque los desperdicios atraen a las moscas y ratas.
- Las paredes y el techo deben limpiarse con frecuencia para evitar que aparezcan telarañas o nidos de insectos.
- Limpiar bien los rincones y las zonas donde se pueden desarrollar fácilmente los insectos, como cucarachas. Recubrir con un poco de cemento blanco cualquier grieta que les pueda servir de refugio.
- Si es posible debe fumigarse el sitio donde se preparan los alimentos 1 ó 2 veces al mes.
- Los animales domésticos no deben estar en contacto con los alimentos.

La superficie en la que se va a trabajar debe:

- ➔ Restregarse bien con jabón y un paño limpio antes de iniciar la preparación de alimentos.
- ➔ Enjuagarse con agua limpia después,
- ➔ Remojarse con una solución de 1 a 2 cucharaditas de cloro por cada galón de agua.

c. Higiene de los utensilios y equipo empleado en la preparación de los alimentos.

Los utensilios y equipo de cocina incluyen las cucharas, cuchillos, ollas, sartenes, estufa, fogón, etc., que se emplean en la preparación de los alimentos. También deben considerarse los trapos o paños de limpieza.

Algunas recomendaciones sobre la higiene de los utensilios y el equipo son:

- No dejarlos sucios por mucho tiempo porque atraen moscas que son fuente de contaminación de los alimentos.
- Aunque no presenten manchas visibles, deben lavarse porque pueden tener microbios y pequeñas partículas que contaminan los alimentos que se preparan con ellos.
- Los trapos o paños de limpieza deben mantenerse en una solución esterilizada con una cucharada pequeña de cloro por galón de agua y sin jabón. Con estos trapos puede limpiar todas las superficies, mesas, etc.

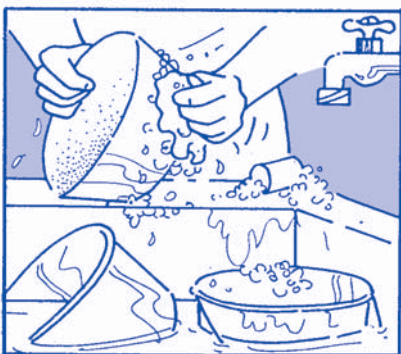
- Las cucharas y utensilios similares deben colocarse sobre un plato y no en la superficie sucia cuando se estén preparando los alimentos.



- Los trapos o paños para secar, deben lavarse constantemente y deben permanecer extendidos en sitios ventilados que les permitan estar secos

El lavado y desinfección de utensilios debe hacerse como sigue:

- Quitar los restos de comida que han quedado en los mismos y colocarlos en el bote de basura o en una bolsa.
- Enjabonarlos con una esponja o paño limpio.



- Las ollas o sartenes pueden dejarse por un tiempo con agua para remover la grasa pegada y luego lavarlas.

- De preferencia debe seguirse la secuencia de la gráfica:



- Lavar con agua y detergente
- Enjuagar con agua limpia
- Esterilizar todo lo que se ha lavado
- Poner a escurrirlos en lugar fresco y ventilado donde no les caiga polvo que los puede ensuciar nuevamente.
- Guardarlos colocados boca abajo o bien cubiertos con un paño limpio para protegerlos del polvo.

d. Higiene de los Alimentos

Debe prevenirse la contaminación cruzada evitando el contacto de:

- Alimentos cocidos (carnes, pollo) con alimentos crudos (verduras).
- Alimentos listos para comer (lechuga, carne cocida, vegetales) con alimentos crudos (pollo crudo).
- Alimentos listos para comer (lechuga) con agua contaminada o sin desinfectar.
- Alimentos cocidos con implementos sucios (tablas, cuchillos, balanzas o empaques).

- Alimentos cocinados o preparados utilizando las manos directamente.
- Alimentos en general con insectos, roedores y/o animales.



5. Preparación de alimentos

Los principios de higiene indicados anteriormente son la base para una adecuada preparación de los alimentos. La preparación de los alimentos para el consumo humano comprende cuatro etapas:

- Limpieza
- Lavado
- Subdivisión o corte
- Preparación en crudo o cocción

Estos procedimientos introducen cambios en los alimentos que facilitan su digestión y los hacen más agradables al paladar.

a. Limpieza.

La limpieza consiste en eliminar materiales extraños y separar las partes no comestibles del alimentos.

- **Animales:** Quitar plumas, pico, uñas, escamas, aletas, agallas, huesos, cartílagos, etc.
- **Vegetales, frutas, raíces y tubérculos:** Quitar cáscara (cuando sea necesario), semillas, porciones dañadas o podridas.
- **Leguminosas y cereales:** Quitar basura, piedras y tierra que se encuentran en los granos.

b. Lavado y desinfección.

Los alimentos se deben lavar antes de cocinarlos y también cuando se van a consumir crudos.

El lavado consiste en usar agua y en algunas ocasiones jabón, para eliminar tierra, impurezas, microbios o residuos de insecticidas o fertilizantes que se encuentran en los alimentos.

Para algunos alimentos este lavado es ligero, como en el caso del arroz, mientras que para otras debe usarse esponja para restregarlo y lograr un lavado adecuado, como sucede con las naranjas.

Las hojas (acelgas, espinacas, lechugas), se deben limpiar una por una colocándolas debajo del chorro de agua.

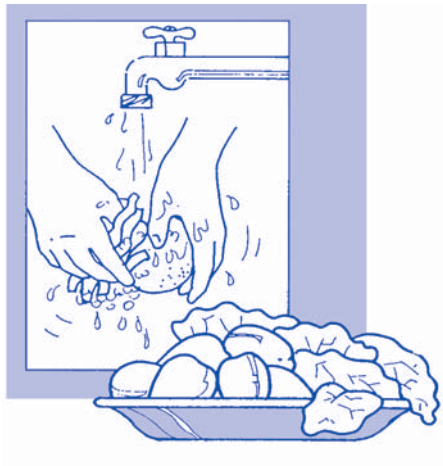
Los alimentos de cáscara delgada se frotran suavemente con la yema de los dedos, y los de cáscara gruesa se deben frotar con estropajo (esponja, cepillo o escobeta).

Las frutas y verduras deben desinfectarse siempre, un método efectivo es:

1. Sumergirlas en agua con cloro (4 gotas de cloro por litro de agua),

2. Dejar reposar por 20 minutos y
3. Retirar del agua clorada y pasarlas por agua corrida. (chorro)

(Ver CADENA sobre Las Verduras)



c. Subdivisión o corte.

La subdivisión o corte consiste en dividir el alimento para modificar su consistencia con lo que se facilita la masticación o para variedad de la preparación.

Se puede hacer rebanándolo, cortándolo en trozos más pequeños, moléndolo o colándolo para hacer puré o exprimiéndolo para extraer el jugo.

La elección de alguno de estos métodos de subdivisión dependerá del tipo de alimento y de cómo va a ser utilizado.

d. Cocción.

La cocción consiste en la aplicación de calor a los alimentos para modificar su consistencia, estado físico y sabor; para que sean aptos para el consumo humano.

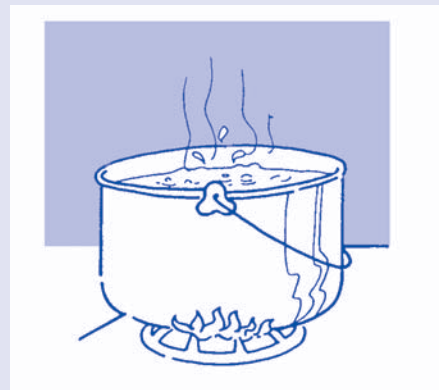
Existen varios métodos de cocción. La elección dependerá del tipo de alimento y del resultado que

se quiere lograr. Los métodos más comunes son:

Hervido

Medio: Agua en ebullición.

Método: El alimento se coloca en una olla con agua y se le aplica fuego alto por cierto período de tiempo hasta que el agua hierva y se ablande el alimento.



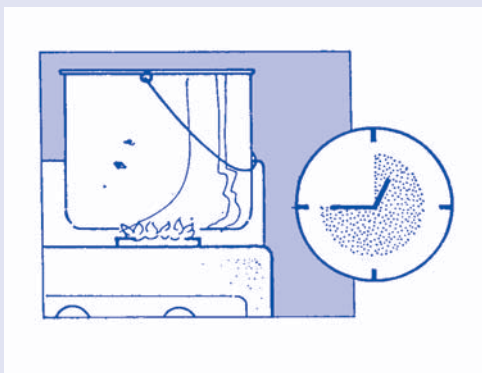
Recomendaciones:

- No hervir en exceso los alimentos y utilizar la menor cantidad de agua posible para evitar pérdida de vitaminas (complejo B y C).
- Utilizar el agua de la cocción para hacer sopas o arroz, con el objeto de aprovechar las vitaminas disueltas.
- Cocer los alimentos enteros o en trozos grandes para evitar que se pierdan muchas sustancias nutritivas y sabor.
- Este método utilizado adecuadamente es recomendable porque permite conservar los nutrientes de los alimentos y a su vez destruye muchos microorganismos que contaminan a los alimentos.

A Fuego Lento

Medio: Agua

Método: Consiste en colocar el alimento en una olla con agua, aplicando fuego bajo a temperatura menor de 100 ° C, por un período largo de tiempo.



Recomendaciones:

- Utilizar este método para ablandar alimentos de consistencia dura.
- Utilizar el agua de la cocción para hacer sopas y aprovechar las vitaminas disueltas.
- Revolver los alimentos para que no se ahumen o quemen.

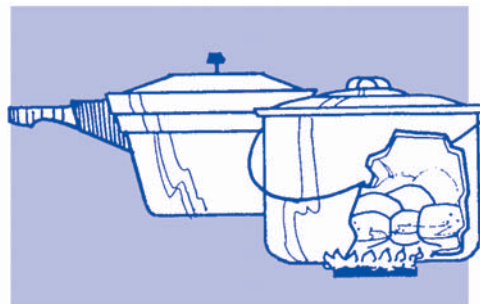
A Vapor

Medio: Vapor

Método: Se realiza con poca agua en un recipiente cerrado, o en ollas a presión. Produce un ablandamiento más rápido de los alimentos.

Recomendaciones:

- Se utiliza en la preparación de carnes, leguminosas y algunos vegetales.
- No es adecuado para la cocción de cereales y otros alimentos.
- Si no se cuenta con olla de presión, se puede colocar una parrilla en el fondo de una olla con poco agua tapándola bien.



Fritura

Medio: Grasa

Método: Se coloca el alimento en una sartén con suficiente aceite a temperatura moderada para que el alimento no quede crudo por dentro, y a su vez no se queme.

Recomendaciones:

- De preferencia se deben freír los alimentos ya cocinados, que sólo necesitan ser dorados.
- Entre los alimentos que necesitan poca cocción están: vegetales (partidos en rodajas); huevos, carne (cortada en bistec).

- El recipiente utilizado para freír es la sartén, para que el calor se distribuya en forma rápida y uniforme.
- En lo posible, el aceite se debe utilizar una sola vez, debido a que durante la fritura se producen compuestos tóxicos.



Asado

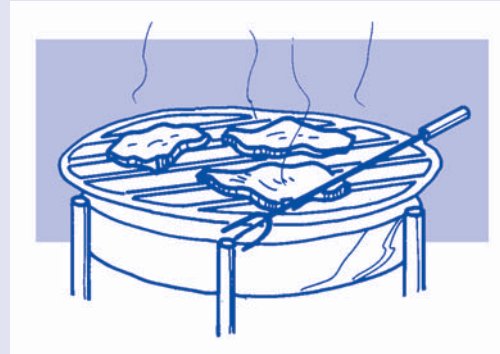
Medio: Aire

Método: El asado consiste en acercar el alimento al fuego directo. El calor en el interior del alimento aumenta gradualmente y produce el ablandamiento del mismo; además, se forma una costra dorada en el exterior del alimento, la cual impide que salgan las sustancias nutritivas.

Recomendaciones:

- Debe cuidarse la distancia del alimento con el fuego y el tiempo de cocción; para evitar que se queme el exterior o corteza, con lo que se pierden proteínas y otras sustancias nutritivas.

- Se utiliza generalmente para carnes cortadas en trozos de poco espesor.



Horneado

Medio: Aire

Método: El aire que está dentro del horno se calienta y transmite el calor al alimento, la cocción es de tiempo prolongado.

En el exterior del alimento se forma una costra que impide las pérdidas de nutrientes.



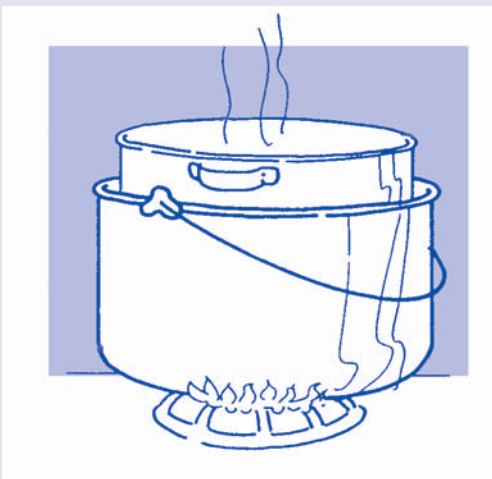
Recomendaciones:

- Cuando el alimento requiere mayor tiempo de ablandamiento, se acostumbra tapar el alimento dentro del horno o envolverlo en papel de aluminio.
- El horneado se utiliza en la preparación de carnes, vegetales y principalmente las raíces y tubérculos.

Baño María

Medio: Recipiente dentro de agua hirviendo.

Método: Consiste en colocar un recipiente con agua, a fuego lento o moderado, y poner dentro de él el recipiente que contiene el alimento.



Recomendaciones:

- Se utiliza para preparaciones de alimentos que requieren una temperatura moderada y constante. Como, preparaciones espesadas con harinas o con huevos, atoles, flanes, etc.

6. Consejos útiles para la preparación de alimentos

- Si la comida queda demasiado salada, deberá añadirse unas rodajas de papa cruda, que absorberán parte de la sal. Retírelas en el momento de servir. Algunas veces se soluciona simplemente añadiendo un poco de azúcar.
- Las cucharas y utensilios de madera, oscurecidos por su uso continuo, recuperan su color original si se sumergen en agua oxigenada. Se aclaran en agua y se dejan secar al aire libre.
- Coloque los cuchillos o cualquier otro objeto afilado o puntiagudo con el borde cortante para abajo, así no causará daño si alguien los toma sin darse cuenta.
- Para limpiar la olla a la que se pegó alguna comida quemada, deberá agregarse agua con sal de cocina y dejarla en remojo por 1 ó 2 días. Después se debe calentar la olla con la solución a fuego bajo. Las partes quemadas se soltarán solas.



RECUERDE QUE

- La higiene es un elemento fundamental para la producción de alimentos seguros.

- Las enfermedades transmitidas por alimentos se relacionan con poca o ninguna higiene, especialmente en lo que respecta a higiene del lugar y equipo con que se preparan, los hábitos higiénicos del preparador de alimentos y la higiene de los alimentos.
- La mayoría de enfermedades transmitidas por alimentos provienen de puestos callejeros y el mismo hogar.
- Para evitar la contaminación, debe controlarse el crecimiento de microbios, las plagas, los químicos y la higiene de todos los materiales, y equipo que entran en contacto con los alimentos, así como el mobiliario y el lugar donde se preparan los alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

- Al comprar, escoja alimentos que se vean sanos y frescos para comer
- Lavar con agua y cloro las verduras y frutas
- Hierva el agua que se use para tomar o preparar alimentos
- Lávese las manos
- Cocine bien los alimentos (especialmente el pollo, carne, mariscos y leche)
- Evite el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- Sirva los alimentos inmediatamente después de cocinados
- Guarde bien o refrigere los alimentos que sobren y antes de comerlos otra vez: recalientelos muy bien.
- Mantenga los alimentos tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.
- Lave los utensilios de cocina y desinfecte con cloro todas las superficies.