

LA ASIGNATURA DE TU COCINA

Seguridad alimentaria para jóvenes y estudiantes



Con el apoyo de:

 **Unión de
Consumidores de la
Comunitat Valenciana**

 **GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanidad

¿ESTÁS LISTO PARA APROBAR LA ASIGNATURA MÁS IMPORTANTE DE LA VIDA INDEPENDIENTE?

Empezar a vivir en un piso compartido o en una residencia significa tomar decisiones cada día sobre qué comprar, cómo conservar los alimentos y cómo cocinarlos de forma segura. Pequeños hábitos pueden marcar una gran diferencia en tu **salud**, en tu **economía** y en el impacto que tienes sobre el **medio ambiente**.

Convierte la seguridad alimentaria en una asignatura práctica y supera los créditos necesarios de tu día a día.

Porque cocinar bien, también es cocinar seguro.



TUS CRÉDITOS EN LA COCINA

01.

CONSERVACIÓN CORRECTA DE LOS ALIMENTOS

Saber **dónde y cómo guardar** cada alimento ayuda a mantener su **frescura durante más tiempo** y reduce el riesgo de que se estropee antes de consumirlo.

02.

TEMPERATURAS SEGURAS

El **frío y el calor** son tus mejores aliados para evitar que los **microorganismos** se multipliquen. Mantener la **nevera y el congelador a la temperatura adecuada** es un hábito esencial.

03.

HIGIENE EN LA COCINA

Lavarse las manos, limpiar las superficies y utilizar utensilios limpios son gestos sencillos que previenen muchas intoxicaciones alimentarias.

04.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Los **alimentos crudos y los cocinados** no deben entrar en contacto. Separarlos correctamente evita que **bacterias y otros microorganismos** pasen de unos alimentos a otros.

**CADA HÁBITO CUENTA PARA PROTEGER TU SALUD
Y LA DE QUIENES VIVEN CONTIGO**

LOS RIESGOS QUE NO SE VEN

Muchos de los peligros en la cocina son invisibles, pero pueden afectar a tu salud.



Lavar el pollo crudo puede salpicar bacterias por el fregadero, la encimera y los utensilios.



Utilizar la misma tabla para cortar carne y verduras puede provocar contaminación cruzada.



Dejar alimentos cocinados varias horas a **temperatura ambiente** favorece el crecimiento de microorganismos.

Conocer cómo se propagan las bacterias es la mejor forma de prevenir intoxicaciones alimentarias y cocinar con confianza.



TU NEVERA, TU MEJOR ALIADA

La nevera no es solo un lugar para guardar la compra: es un **mapa de temperaturas**.

Organizar correctamente el frigorífico te permite:

- ✓ **Conservar mejor los alimentos.**
- ✓ **Alargar su vida útil.**
- ✓ **Reducir el desperdicio alimentario.**
- ✓ **Ahorrar dinero evitando que la comida se estropee.**

Colocar cada alimento en la zona adecuada ayuda a mantener la cadena de frío y mejora la seguridad alimentaria en casa.

CUIDA TU SALUD Y TAMBIÉN TU BOLSILLO

La seguridad alimentaria y la sostenibilidad van de la mano. Consumir de forma inteligente significa aprovechar mejor los alimentos y desperdiciar menos.

Aprende a distinguir **dos fechas importantes**:

Entender esta diferencia te ayuda a evitar tirar comida innecesariamente, proteger el medio ambiente y cuidar tu presupuesto mensual.

Aprobar la asignatura de tu cocina es aprender hábitos que te acompañarán toda la vida: **comer de forma segura, ahorrar y cuidar de ti y de quienes te rodean.**

FECHA DE CADUCIDAD

Indica el momento hasta el que un alimento puede consumirse de forma segura. Una vez superada, no se recomienda consumirlo.

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE

Señala hasta cuándo el alimento mantiene sus propiedades de calidad (sabor, textura o aroma), pero puede seguir siendo seguro si se ha conservado correctamente.



**Unión de
Consumidores de la
Comunitat Valenciana**



Plaza Barón de Cortes, s/n
(Mercado de Ruzafa Interior, 2ª Planta)
46006 Valencia



info@uniondeconsumidores.org



www.uniondeconsumidores.org



963 73 71 61



Más información

Escanea el código QR
y visita nuestra web

Con el apoyo de



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanidad