

## Beneficios de llevar la comida al trabajo o al colegio

- Decidimos qué alimentos y en qué cantidad los llevamos, facilitando seguir una dieta equilibrada.
- En el caso de presentar alergias e intolerancias alimentarias podemos evitar los ingredientes problema.



Más información en:  
[www.madrid.org/seguridadalimentaria](http://www.madrid.org/seguridadalimentaria)



© COMUNIDAD DE MADRID  
Edita: Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria. Dirección General de Salud Pública  
Correo electrónico: [seguridad.alimentaria@salud.madrid.org](mailto:seguridad.alimentaria@salud.madrid.org)  
Diseño y maquetación: BOCM  
Imprime: BOCM  
Tirada: 5.000 ejemplares  
Edición: octubre 2016  
Depósito legal: M-32.468-2016



# Tarteras seguras

*No empaquetes  
gérmenes en la tartera*

## Al preparar la comida

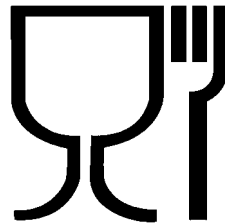
- **Limpia** bien las tablas de corte, cubiertos y recipientes.
- **Cocina** suficientemente las comidas, de modo que alcancen 70 °C en el centro del producto.
- **Enfría** rápidamente las comidas en la nevera y protegidas de contaminación.
- Lava, con desinfectante de uso alimentario, las frutas y verduras que no vayas a cocinar.
- No incluyas comida que lleve hecha más de 2 días.



Más información sobre preparación de alimentos en:  
[www.madrid.org/seguridadalimentaria](http://www.madrid.org/seguridadalimentaria)

## Escoge el recipiente

- Utiliza envases aptos para uso alimentario y, en su caso, que se pueden calentar en el microondas.
- No recicles los envases de un solo uso.
- Descarta los que tengan fisuras, porque se acumula la suciedad y se ocultan los gérmenes.



## Escoge la bolsa



- De tamaño adecuado al contenido, sin mucha holgura, para evitar pérdidas de frío.
- Isoterma. Si los desplazamientos son largos, incluye acumuladores de frío o una botella de agua congelada.

## Al llegar al colegio o al trabajo

- **Colócala** en la nevera al llegar, abriendo la bolsa para que penetre el frío.
- Si no dispones de nevera, incluye **acumuladores de frío** o una botella de agua congelada.
- **Conserva** la bolsa alejada de fuentes de calor o luz directa.
- No abras el recipiente hasta el momento de su consumo.



## Al comer

- **Lávate** previamente las manos.
- Calienta completamente la comida y cubre los alimentos para evitar salpicaduras.
- Recomienda a los niños que **no compartan** alimentos con compañeros para evitar episodios de alergias e intolerancias alimentarias.

