

!CUIDADO CON LA COMIDA!





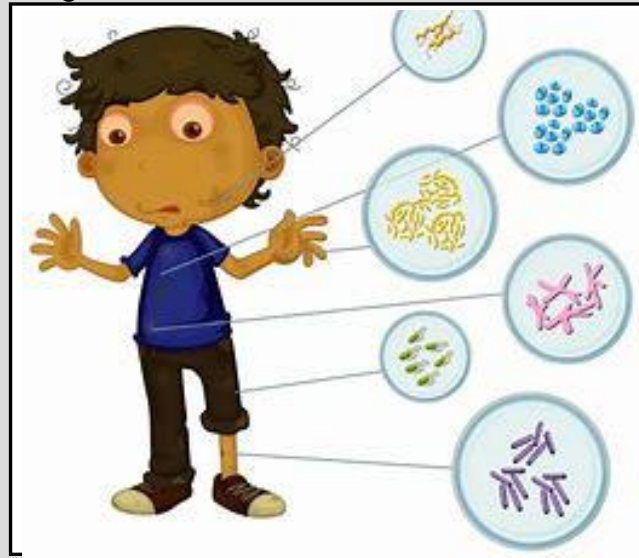
LAS ESTAS SON LAS
ENFERMEDADES
CAUSADAS POR
ALIMENTOS
CONTAMINADOS



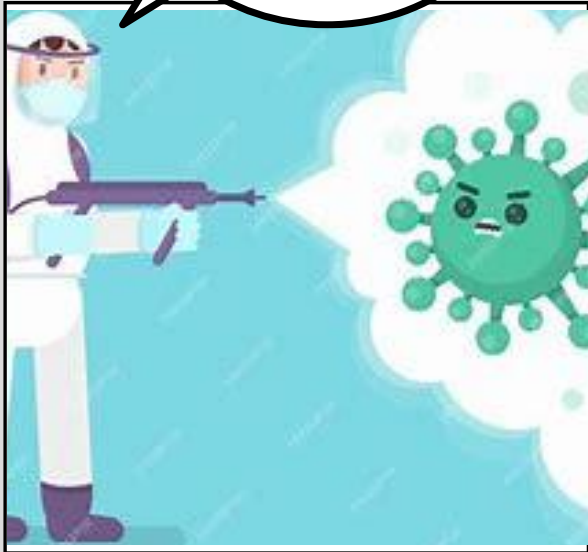
LOS ALIMENTOS
PUEDEN
CONTAMINARSE DE
TRES MANERAS:
BIOLOGICAS,
QUIMICA Y FISICA



¡MSJA! SI NO TE
LAVAS LAS MANOS
CONTAGIARAS A
TODOS TUS
AMIGOS



**! ESO NO
SUCEDERÁ SI
SEGUIMOS
BUENAS
PRÁCTICAS DE
HIGIENE !**



**LÁVATE LAS
MANOS ANTES DE
COCINAR Y
DESPUÉS DE IR AL
BAÑO**



**LOS ALIMENTOS
PERECEDEROS DEBEN
REFRIGERARSE A
MENOS DE 50°C**

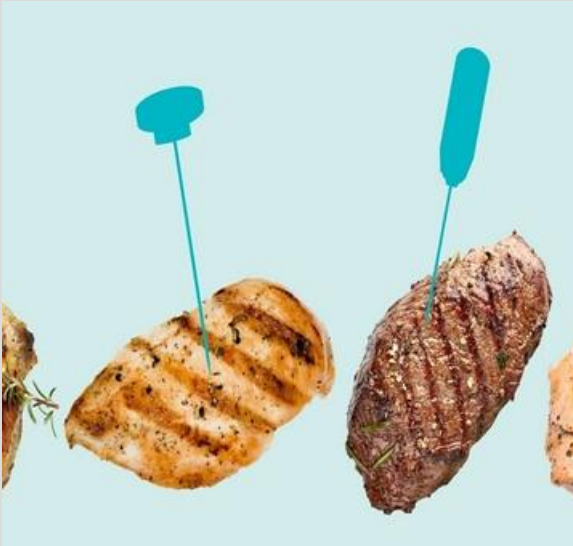




USA TABLAS
SEPARADAS PARA
CARNE Y
VERDURAS



COCINA LOS
ALIMENTOS A
TEMPERATURA
CORRECTA.



LAVA Y DESINFECTA
TODA LAS FRUTAS Y
VERDURAS ANTES DE
COMERLAS



1 Utilice agua y alimentos seguros para su consumo

- ✓ Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o el método SODIS
- ✓ Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales; así como para preparar los alimentos
- ✓ Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes
- ✓ Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas

2 Práctique la limpieza

- ✓ Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
- ✓ Utilice jabón para lavarse las manos
- ✓ Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos
- ✓ Proteja la comida de las plagas, tapándola

3 Separe carnes, pollo y pescado crudos del resto de alimentos

- ✓ Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes, pollo y pescado) del resto de alimentos
- ✓ Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos
- ✓ Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados
- ✓ Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos, o lávelos antes de usarlos

4 Cocine los alimentos completamente

- ✓ Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos
- ✓ En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo cocine hasta que la parte interior no se vea rosada
- ✓ Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos)

5 Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

(Bien fríos o bien calientes)

- ✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ✓ Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla
- ✓ Mantenga la leche, el queso y las carnes refrigeradas.

AHORA SE COMO
EVITAR LAS
ENFERMEDADES
TRANMITIDA POR
LOS ALIMENTOS

COMPARTE
ESTOS
CONSEJOS CON
TU FAMILIA Y
AMIGOS



**POR ESO LA
IMPORTANCIA DEL
CORRECTO
LAVADO DE
FRUTAS Y
VERDURAS**

**AHORA SÉ CÓMO
EVITAR LAS
ENFERMEDADES
TRANSMITIDAS
POR LOS
ALIMENTOS!"**



**"COCINAR LOS
ALIMENTOS A LA
TEMPERATURA
CORRECTA MATA
LAS BACTERIAS."**

**"LOS ALIMENTOS
PUEDEN
CONTAMINARSE
DE TRES
MANERAS:
BIOLÓGICA,
QUÍMICA Y
FÍSICA."**



¡MWAHAHA! SI NO TE LAVAS LAS MANOS AYUDARAS A MIS AMIGOS A ENFERMAR A TODOS



¡ESO NO SUCEDERA SI SEGUIMOS BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE!



LAVATE LAS MANOS ANTES DE COCINAR Y DESPUES DE IR AL BAÑO



LOS ALIMENTOS PERECEDEROS DEBEN REFRIGERARSE A MENOS 5°C



USA TABLAS SEPARADAS PARA CARNES Y VERDURAS



TEMPERATURA RECOMENDADA PARA LA COCCIÓN DE LAS CARNES

POLLO	74°C	VACUNO	71°C
CERDO	71°C	PESCADO	63°C
AVES	74°C		

COCINAR LOS ALIMENTOS A LA TEMPERATURA CORRECTA MATA LAS BACTERIAS



LAVA Y
DESINFECTA TODAS
LAS FRUTAS Y DE
VERDURAS ANTES
DE COMERLAS



shutterstock.com - 290649773

COMPARTE ESTOS
CONSEJOS CON TU
FAMILIA Y AMIGOS



AHORA SE COMO
EVITAR LAS
ENFERMEDADES
TRANSMITIDAS
POR LOS
ALIMENTOS

