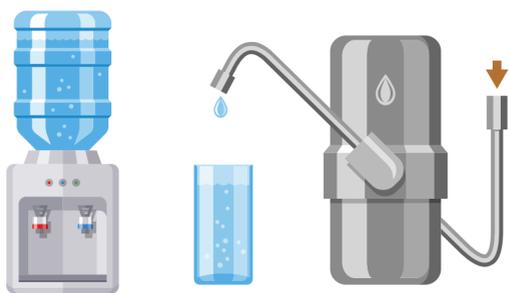


## CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

### 5 CLAVES DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS.

#### 1. Utilizar agua y materias primas seguras.



- Usar agua potable o tratada.
- Seleccionar frutas y verduras y limpias, enjuagándolas con agua para eliminar tierra e impurezas y luego desinfectar sumergiéndolas en agua con 3 gotas de cloro/litro (dejando actuar 20 minutos)
- Verificar la fecha de vencimiento.

#### 2. Cocinar completamente los alimentos.

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente la carnes, pollos, huevos y pescados.
- Hervir los alimentos como sopas y guisos. Eso asegura que el alimento alcance una temperatura de 70°C. Para las carnes rojas y pollos cuidar que no queden partes crudas.
- Recalentar completamente la comida cocinada. Asegurarse que esté muy caliente.



#### 3. Separar los alimentos crudos de los cocidos.



- Evitar la contaminación cruzada. Los alimentos crudos pueden estar contaminados y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer.
- Separar siempre los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados, de los cocinados y de los listos para comer.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- Usar utensilios diferentes, como platos, tenedores, cucharas, para manipular alimentos crudos y cocidos.

#### 4. ¿Cómo y cuándo lavarse las manos?

- Siempre lavarse las manos con agua caliente y jabón, frotándolas bien.

**Antes de:** tocar alimentos para comerlos, antes de cocinar.

**Después de:** ir al baño, venir de la calle, tocar objetos de uso diario, estornudar, toser, sonarse la nariz, tocar animales y mascotas, viajar en transporte.



#### 5. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas.



- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Dejarlo en el refrigerador en recipiente que no escurra.
- Calentar el alimento de forma tal que en su interior alcance también altas temperaturas (todas las partes deben alcanzar los 70°C).
- Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Departamento de Salud, Higiene y Seguridad