

5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS

ELEGIMOS ESTAR

UTILICE AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS PARA SU CONSUMO

1

Purifique el agua hirviéndola 5 minutos o agregando 2 gotas de lavandina por litro.

Utilice agua segura (de red o aquella que purificó) para lavar las frutas y vegetales, así como para preparar los alimentos.

Utilice siempre alimentos seguros para cocinar (que no estén fuera de su fecha de vencimiento; en caso de carnes, que conserven su color y no tengan olor fuerte).

PRACTIQUE LA LIMPIEZA

2

Lávese las manos con jabón antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño.

Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.

Proteja la comida de las plagas, tapándola.

EVITE EL CONTACTO ENTRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCIDOS

3

Separe siempre los alimentos crudos del resto de los alimentos.

Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos.

Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados.

Utilice diferentes utensilios para preparar los alimentos crudos y los cocidos, o lávelos antes de usarlos.

COCINE LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE

4

Cocine las distintas carnes y los huevos hasta que estén bien cocidos.

En el caso de carnes o pollo, cocine hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por lo menos 5 minutos).

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

5

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.

Mantenga los lácteos y las carnes refrigerados.



Esteban Echeverría

INTENDENTE
FERNANDO GRAY