

5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS

PREVIENIENDO ENFERMEDADES

Antes de comer o cocinar, lávese las manos !!



¿CUÁNDO SON SEGUROS LOS ALIMENTOS Y EL AGUA?

Quando NO TIENEN microbios peligrosos, químicos tóxicos o agentes físicos externos (tierra, insectos, pelo, etc.). El agua es considerada "segura" cuando no presenta olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.

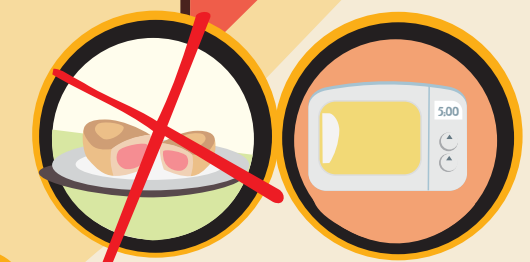
- 1 Utilice agua y alimentos seguros**
- Purifique con métodos como hervir, usar cloro.
 - Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar alimentos.
 - Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas.



- 2 Mantenga la limpieza**
- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño.
 - Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.

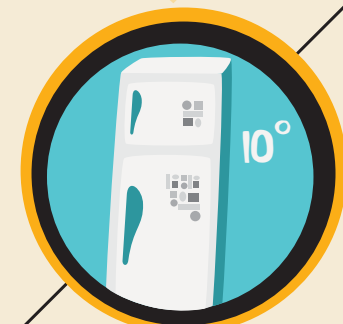


- 3 Separe carnes y pescado crudos del resto de los alimentos**
- Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados.
 - Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos.



- 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 (vacuna, porcina o 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**
- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.
 - Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.



MÁS INFORMACIÓN
0-800-222-1002
www.msal.gov.ar