







**¿SABÍA USTED QUE LA HIGIENE DE
LOS ALIMENTOS ES FUNDAMENTAL
PARA MANTENER LA SALUD DE
NUESTRAS FAMILIAS?**

i INFORMACIÓN ÚTIL

La higiene en el manejo, preparación y conservación de alimentos previene enfermedades alimentarias. Los síntomas de estas enfermedades pueden ser leves, graves e incluso ocasionar la muerte de la persona.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo de hoy. Aplicando prácticas adecuadas durante la manipulación de alimentos, reducirá considerablemente el riesgo que entrañan las enfermedades de origen alimentario.

-  www.msptucuman.gov.ar
-  Ministerio de Salud Pública Tucumán
-  @msaludtuc
-  Salud Escucha: 0800 4444 999

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN



Es fundamental para mantener la salud de toda la familia utilizar agua segura tanto para la alimentación como para la higiene personal.

Si dudás de la calidad del agua, podés potabilizarla:

Opción 1

Hervir en recipiente tapado durante **1 minuto** y dejar enfriar.

Opción 2

2 Gotas de lavandina
1 litro de agua
20 min de reposo

AGUA SEGURA

PARA TENER EN CUENTA A LA HORA DE COMPRAR ALIMENTOS

- **Higiene del local**
Elegir un local que esté limpio, ordenado y sin animales domésticos. El vendedor debe tener sus manos y su ropa limpia.
- **Ubicación de los alimentos**
Los alimentos nunca deben estar sobre el piso o contra las paredes sino en estanterías limpias
- **Controlar las fechas de vencimiento**
 - **Verifique que los alimentos perecederos estén bien refrigerados** (carnes, aves, pescados y lácteos)

PARA TENER EN CUENTA A LA HORA DE PREPARAR ALIMENTOS:

- Lavarse las manos siempre antes de empezar a cocinar, después de ir al baño, tocar pañales o basura o alimentos crudos (sobre todo carnes y verduras).
- No toser ni estornudar sobre los alimentos.
- Mantener higiene del lugar y de los utensilios que se utilizan: ollas, cubiertos, cucharón, tablas de picar, platos, etc.
- Evitar la presencia de moscas, insectos y animales domésticos en la cocina.

RECORDAR:

Al cocinar es importante que las carnes estén bien cocidas sin partes rojas ni jugos. La cocción de los alimentos destruye los gérmenes y los parásitos.

RECOMENDACIONES

- *Los alimentos crudos pueden contaminar a los cocidos, por eso al guardarlos en la heladera se lo debe hacer en recipientes separados.*
- *Las carnes no deben gotear sobre otros alimentos por lo que deben ser colocadas dentro de un recipiente en la heladera.*
- *No dejar los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.*
- *Si no se cuenta con heladera, taparlos para protegerlos y consumirlos lo antes posible después de prepararlos. Los gérmenes se multiplican rápidamente descomponiendo a los alimentos.*
- *Los alimentos refrigerados deber ser calentados muy bien antes de consumirlos.*
- *Un alimento bien conservado no tiene riesgo para tu salud y dura más tiempo.*