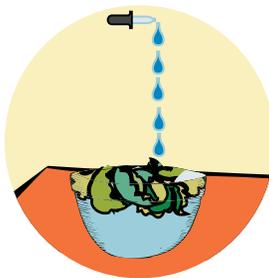


# HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Es importante que los alimentos que comemos y el agua que bebemos sean limpios y seguros. Es importante preparar los alimentos de forma higiénica. Si los microbios contaminan los alimentos y bebidas, pueden transmitir enfermedades y provocar, por ejemplo: diarreas o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermarse son los niños pequeños y las personas que están enfermas.

A CONTINUACIÓN LE RECOMENDAMOS ALGUNAS FORMAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR LAS CONDICIONES HIGIÉNICAS DEL AGUA Y LOS ALIMENTOS.

Desinfecte los alimentos como frutas y vegetales.



Lave cada hoja bajo chorro de agua corriente (o con jarro). Así se saca la tierra y otras impurezas.

## DESINFÉCTELAS DE LA SIGUIENTE MANERA:



Póngalas en un recipiente con agua a la que agregará de 3 a 5 gotas de cloro y déjelas reposar de 5 a 15 minutos.

Enjuague con agua de botellón.



Lavarse las manos después de ir al baño.

Desinfectar los alimentos como frutas y vegetales, antes de comerlos crudos ayuda a evitar enfermedades.

## LAVARSE LAS MANOS CON AGUA LIMPIA Y JABÓN (O CENIZA):

- Después de ir al baño.
- De cambiar pañales a un bebé.
- De limpiar superficies que pueden estar contaminadas con materia fecal.
- Antes y después de preparar y comer alimentos.
- Antes de dar de comer a un niño/a o a una persona enferma.

EVITAR TOSER O ESTORNUDAR SOBRE LOS ALIMENTOS Y EL AGUA:

- Cubrir con curita cualquier herida que tenga en las manos para prevenir contaminar los alimentos durante su preparación.
- Usar letrina (si no dispone de baño) y mantenerla limpia y libre de moscas.

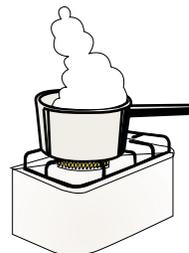


## AGUA LIMPIA Y SANA

Usar agua potable. Si el agua no es potable se debe purificar.  
Los métodos más comunes para purificar el agua son :

### HERVIDO

- Dejar hervir hasta que haga burbujas por 3 a 5 minutos.
- Dejar enfriar.
- Mantener el recipiente tapado.
- Usar recipientes limpios y cubiertos para recolectar y almacenar agua.



### DESINFECTAR EL AGUA

- Colocar agua limpia en un recipiente.
- Agregar 5 gotas de cloro por galón de agua.
- Dejar reposar por 15 minutos y guardar en recipiente tapado.



5 GOTAS DE CLORO  
POR GALÓN



# COMPRA Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Comprar en lugares higiénicos.

Comprar alimentos en buenas condiciones.

Refrigerar los alimentos de origen animal: carnes, pescados, leche (si no tiene nevera comprar estos alimentos el día que los va a consumir).

Cubrir los alimentos crudos y cocidos para protegerlos de insectos, roedores, animales domésticos y el polvo; (pintura, insecticidas, lubricantes, combustibles, y otros) para guardar alimentos.

Almacenar harinas, habichuelas, azúcar, arroz, en lugares secos, frescos y protegidos de insectos, roedores y otros animales.

Revise la fecha de vencimiento de los alimentos envasados.

Un alimento contaminado o descompuesto puede producir enfermedades y muertes.

Nunca utilice envases de productos venenosos.

## AL PREPARAR ALIMENTOS

- ✦ Mantener limpias las superficies donde prepara los alimentos.
- ✦ Lavar y desinfectar frutas y vegetales.
- ✦ Evitar que la carne, aves, pescados crudos toquen otros alimentos crudos o cocidos.
- ✦ Cocinar bien las carnes, vísceras, pescados.
- ✦ Hervir bien los huevos. No comer huevos crudos.
- ✦ Hervir bien la leche.



## HIGIENE ALREDEDOR DE LA CASA

- ✦ Mantener los alrededores de la casa limpios sin basuras.
- ✦ Mantener la basura en recipientes cerrados.

