

# 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?

Cuando **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](http://www.msal.gov.ar)



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación