

FARMACIA
SAAS

Juntos
contra la
malnutrición



Para aprender más sobre como alimentarse mejor, descargue las guías en www.farmaciasaas.com y www.fundacionbengoa.org

• Cuando llegue a casa con la compra: •

- Almacene en primer lugar los alimentos refrigerados y congelados.
- Las frutas y hortalizas deben lavarse con agua y secarlas antes de guardarlas en la nevera.
- Los gabinetes, gavetas y alacenas deben estar limpios y sin presencia de insectos o roedores.
- Los productos de limpieza en la cocina deben almacenarse lejos de los alimentos.

• Cuando prepare alimentos: •

- Recuerde lavarse las manos antes de comenzar a preparar los alimentos.
- Mantenga todo (superficies y utensilios) limpio.

**Evite enfermedades
cuide lo que come
y dónde lo come**

- Lave las latas con agua y jabón antes de abrirlas.
- Lave los vegetales y en especial los de hojas, déjelos remojar con agua y vinagre durante 10 minutos.
- Cocine bien los alimentos, en especial las carnes, pescados y huevos.
- Use agua potable o hierva el agua por 5 minutos para su consumo o para la preparación de alimentos.
- Para descongelar, coloque los alimentos en el último peldaño de la nevera la noche anterior.
- Guarde por poco tiempo los alimentos cocidos sobrantes de comida y almacene en recipientes planos con tapa.
- Recaliente salsas o sopas hasta el punto de ebullición.
- No use la misma tabla o cuchillo para picar carnes, vegetales o frutas. Siempre lávela con agua y jabón antes de picar otro alimento.



COMIDA PELIGROSA

La ruta segura
de la higiene
y manipulación
de alimentos



Ruta segura de la higiene y manipulación de los alimentos

Las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA) son causadas por consumir alimentos o agua contaminada por microorganismos y/o químicos tóxicos. Entre las más frecuentes se encuentran: Hepatitis A, gastroenteritis, amibiasis, cólera, fiebre tifoidea, intoxicaciones alimentarias, entre otras.

• Cuando coma fuera del hogar: •

- Evite la compra de alimentos preparados en la vía pública.
- Escoja lugares seguros donde se cumplan las normas de higiene (limpieza, buena manipulación de los alimentos).

5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS

1
Use agua y alimentos seguros

2
Mantenga la limpieza

3
Separe los alimentos crudos de los cocidos

4
Cocine los alimentos completamente

5
Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



Fuente:
Organización
Mundial de la Salud

- Compre bebidas pasteurizadas o enlatadas y agua envasada.
- Lleve al trabajo alimentos preparados en el hogar. De esta manera podrá garantizar la higiene y ahorrar dinero.

• Cuando compre alimentos: •

- Revise y evite comprar alimentos con la fecha vencida, paquetes que estén perforados o latas abolladas, oxidadas y/o abombadas.
- Compre huevos refrigerados y sin restos de excrementos. Si tienen excrementos, estos se deben retirar con una toalla húmeda.
- Las carnes y quesos deben estar refrigerados y el pescado debe estar sobre hielo o congelado.
- Separe en el carrito, las carnes (res, aves, pescados y mariscos crudos) de los otros alimentos y también de los artículos de limpieza.
- El orden de la compra de alimentos debe ser: primero víveres secos, seguido por enlatados, frutas, hortalizas y por último los alimentos refrigerados y congelados.