



7 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



CINCO CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS.

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.



🔑 MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales.



🔑 SEPRE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



🔑 COCINE COMPLETAMENTE

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcanzaron 70°C.
- Para carnes rojas y pollos cuide que no queden partes rojas en su interior. Se recomienda el uso de termómetros.
- Recaliente completamente la comida cocinada.

Más de 200 enfermedades, desde diarreas hasta cánceres, son causadas por consumir alimentos insalubres, contaminados con bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas. Enfermedades que pueden ser evitadas con la correcta preparación y manipulación de los alimentos.



🔑 MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (bajo los 5°C).
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C)
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera dentro de la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

🔑 USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua de red o asegúrese de potabilizarla antes de su consumo.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Prefiera alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada.
- Lave las frutas y las hortalizas minuciosamente, especialmente si se consumen crudas.
- No utilice alimentos después de su fecha de vencimiento.

Más información:

- http://www.who.int/food-safety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf
- http://www.who.int/food-safety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

Obra Social Jerárquicos. OSTSAMPJBON / R.N.O.S 0-0320-7
Mutual Jerárquicos. AMPJBON / R.N.E.M.P. 3-1014-9

Mutual Jerárquicos

Avda. Facundo Zuviría 4584 - Santa Fe (3000)
(0342) 450 4800
prevencion@jerarquicossalud.com.ar
www.jerarquicos.com

Superintendencia de Servicios de Salud

Órgano de control de obras sociales
y entidades de Medicina Prepaga
Línea 0800 - 222 - SALUD (72583)
www.sssalud.gob.ar