

HIGIENE

EL PRIMER INGREDIENTE
DE NUESTRA ALIMENTACIÓN



Chile
en marcha



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

Cuidados para consumir nuestros alimentos limpios y seguros

Un alimento seguro e inocuo es aquel que está libre de bacterias, virus, parásitos y sustancias químicas. Consumir nuestros alimentos seguros e inocuos, es fundamental para tener una buena calidad de vida.

Las enfermedades de transmisión alimentaria, producidas por la falta de higiene, se caracterizan por provocar un intenso dolor abdominal, diarrea y vómitos principalmente.

Para evitar estos indeseables síntomas y entregarle a tu organismo alimentos limpios y seguros, sigue estas recomendaciones:

Higiene de los alimentos

- Lava los alimentos antes de consumirlos, especialmente frutas y verduras.
- Cocina bien los alimentos y refrigéralos, si los consumirás después.
- Asegúrate que los utensilios de cocina que uses estén limpios
- Evita el contacto de alimentos crudos y cocidos.
- Usa tablas para picar y utensilios distintos, para alimentos crudos y cocidos o lávalos muy prolijamente con agua y detergente, entre cada uso.

Higiene personal

- Lava tus manos antes, durante y después de preparar tus alimentos.
- Mantén la ropa y paños de cocina siempre limpios.

► Superficies del lugar de preparación y consumo

- Retira toda la suciedad visible de las superficies.
- Limpia y desinfecta mesas o mesones donde preparas y consumes alimentos.

Insectos y roedores transportan microorganismos que pueden contaminar las superficies y, por ende, los alimentos.

RECUERDA QUE...

¿Cuándo debemos lavar NUESTRAS MANOS?

Después de ir al baño.

Después de tocar basura, dinero, restos de alimentos, envases o embalajes de cualquier tipo.

Después de manipular productos químicos.

Antes de consumir alimentos.



6 PASOS PARA LAVAR TUS MANOS DE FORMA CORRECTA



**Sube tus puños
hasta los codos.**



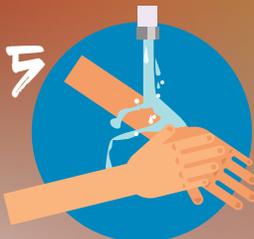
**Moja hasta
tu antebrazo.**



**Jabona bien
las manos.**



**Frota tus manos
entre sí, con movimientos
circulares y entre los dedos.**



**Enjuaga bien con agua
corriente, procura que el agua
baje desde las muñecas
hacia los dedos.**



**Finalmente, sécate
con una toalla limpia o
una toalla de papel.**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de los autores del INTA de la Universidad de Chile.