

así PREPARAMOS ALIMENTOS SEGUROS

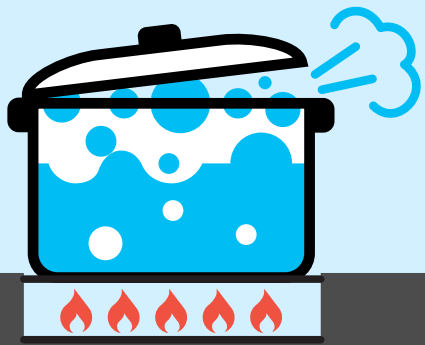
Los alimentos y el agua son seguros cuando no tienen gérmenes ni sustancias tóxicas para la salud.

Para eso es importante seguir estas 5 indicaciones:

1

CONSUMIR AGUA SEGURA

Para beber, cocinar, hacer hielo, lavar frutas y verduras y preparar alimentos.



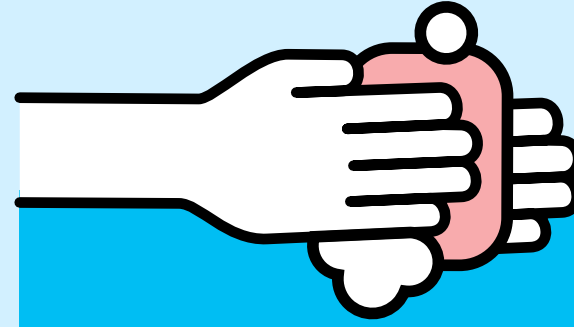
Si no es de red, se puede purificar hirviéndola 3 min.



O colocando 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejándola reposar 30 min.

2

MANTENER LA HIGIENE



Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de cocinar.



Limpiar y desinfectar con detergente y lavandina el área de preparación de alimentos, y luego de manipular carne cruda.

3

APARTAR LA CARNE CRUDA



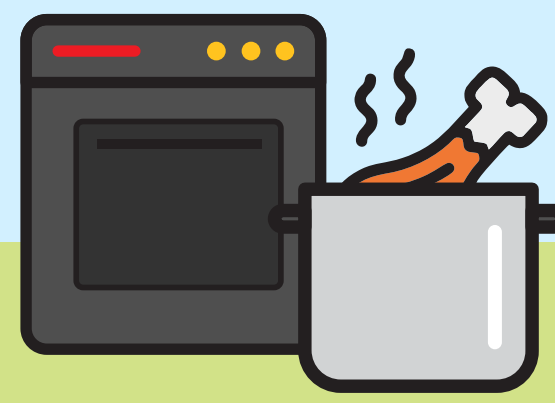
Separarla del resto de los alimentos.



Limpiar y desinfectar tablas y utensilios que estuvieron en contacto con carnes crudas.

4

COCER LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE

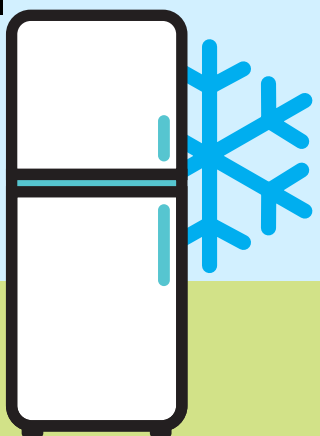


Cocinar bien el pollo, los huevos, el pescado y la carne (hasta que no se vea rosada en el medio).



5

REFRIGERAR



Evitar dejar los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.



Mantener en la heladera los alimentos perecederos (leche, queso, yogurt, verduras y carnes).

Más información en:

argentina.gov.ar/plan-asi



Alimentación
Saludable
en la Infancia



Presidencia
de la Nación

