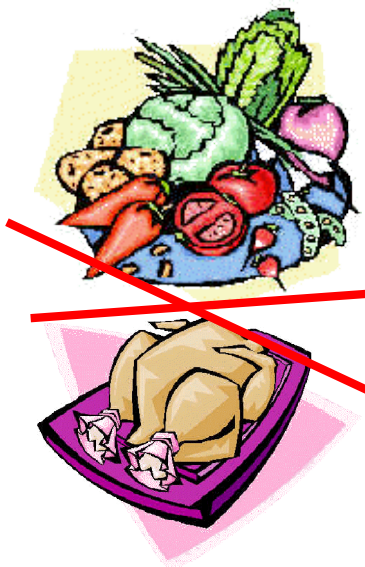


01. MANTENGA LA HIGIENE

- 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.
- Evite el contacto de alimentos y áreas de la cocina con insectos, mascotas y otros animales.
- Cuide la higiene al manipular, guardar y consumir los alimentos.

¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y las personas se encuentran peligrosas bacterias que causan enfermedades. Ellas son transportadas por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado. Un simple contacto con ellas puede contaminar los alimentos.

02. SEPRE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Limpie las superficies y utensilios entre la manipulación de carnes crudas y carnes cocidas, vegetales u otras comidas listas para su consumo.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- Impida la contaminación cruzada.

¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante su preparación.

PROYECTO DE EXTENSION EDUCANDO PARA PROMOVER LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

03. COCINE COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS

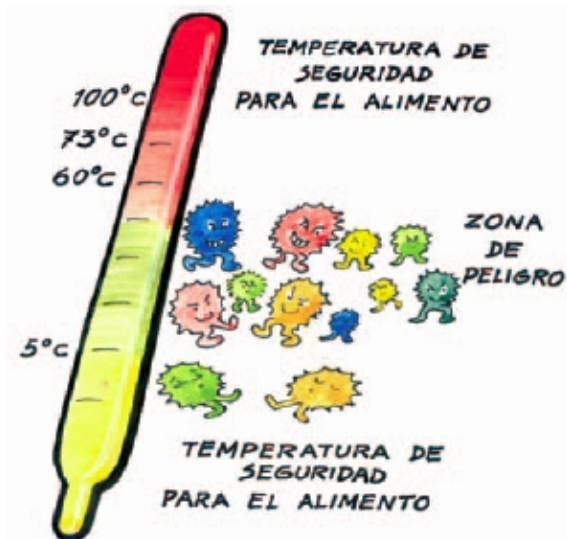


- Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Para alimentos a base de carnes picada, cuide que no queden partes rojas en el interior. Se recomienda el uso de termómetros.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C.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

¿Por qué?

La correcta cocción mata las bacterias peligrosas. Estudios enseñan que cocinar el alimento, tal que todas las partes alcancen 70° C, garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción.

04.MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS



- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (*preferentemente bajo los 5° C*).
- Mantenga bien caliente la comida lista para servir (*arriba de los 60° C*).
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué?

Las bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente. *Bajo los 5° C o arriba de los 60° C* el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene. Algunas bacterias peligrosas pueden todavía crecer a temperaturas menores a 5°C.

PROYECTO DE EXTENSION EDUCANDO PARA PROMOVER LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

05. USE AGUA Y ALIMENTOS SEGUROS

Consuma agua y alimentos seguros: es su derecho y su responsabilidad



- Use agua potable o asegúrese de potabilizarla antes de su consumo.
- Seleccione alimentos saludables 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 la fecha de vencimiento.

¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas o sustancias químicas. Algunas sustancias tóxicas pueden formarse en alimentos dañados o con hongos. Un consumidor responsable utiliza agua potable, selecciona los alimentos cuidadosamente, lee la etiqueta y aplica algunas medidas como lavar y pelar las frutas y verduras, disminuyendo así el riesgo de contraer enfermedades.

06. COMPRAR ALIMENTOS APROPIADAMENTE

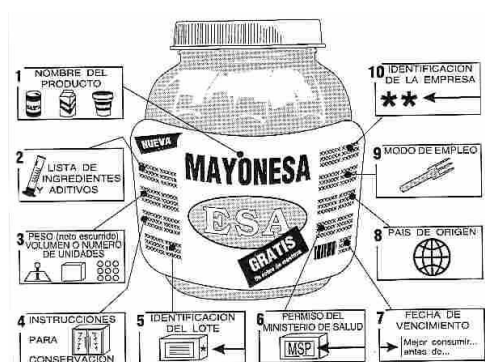


- Inicia tu compra por los productos no perecederos y culmina por los refrigerados y congelados.
- Antes de adquirir el producto infórmate! Lee la etiqueta y asegúrate que el producto se encuentre en los límites de su vida útil.
- Procura que el tiempo que transcurre desde que compras tus alimentos hasta que los guardas en el refrigerador sea el mínimo posible. Nunca debe superar las dos horas.
- Es importante no romper la cadena de frío en ningún momento. Por ello, los productos refrigerados y congelados deben mantenerse a la temperatura de conservación señalada en el envase.
- Si encuentras productos vencidos o en mal estado, denuncia! Es tu derecho y tu responsabilidad.

PROYECTO DE EXTENSION EDUCANDO PARA PROMOVER LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

07. TODO ALIMENTO DEBE TENER MINIMAMENTE EN SU ETIQUETA:

- **Nombre del producto:** Se debe especificar la verdadera naturaleza y condición física del producto
- **Nombre comercial o de fantasía**
- **Contenido neto:** cantidad del alimento (peso o volumen) sin incluir el empaque
- **Peso escurrido:** Es la parte sólida del contenido esto se da en los casos de conserva que contienen liquido de gobierno (jugos, aceites, entre otros)
- **Nombre y dirección del fabricante**
- **Lista de ingredientes y aditivos empleados:** En orden decreciente al contenido indicando su función y nombre o código
- Se deberá declarar los ingredientes que puedan causar hipersensibilidad
- **Fecha de elaboración y fecha de vencimiento:** Debe consignar el día, mes y año en un lenguaje claro y de forma indeleble
- **Código o clave de Lote de fabricación:** Importante para el consumidor cuando desee realizar una queja, la empresa identifica el día, la hora y el lugar de fabricación de su producto
- **Condiciones especiales de conservación y modo de uso o empleo**
- **Número de Registro Sanitario:** Es otorgado por la autoridad que en este caso es SENASA
- **Importador:** La lista de ingredientes, advertencias, nombre, razón social y dirección del importador deberá figurar en una etiqueta adicional e idéntica a la etiqueta original en el idioma español
- **Etiquetado nutricional:** Suministra al consumidor un perfil de los nutrientes contenidos en el producto.
- **Código de barras**





- Use agua potable para beber, hacer hervir el agua como mínimo 5 minutos o desinfectarla colocando 2 gotas de lavandina o cloro por litro de agua dejando reposar 30 minutos.
- Guardar el agua en un envase limpio, la cual debe estar cubierta.
- Es necesario limpiar y desinfectar los recipientes con agua y jabón o con cloro cada vez que se acaba el agua.
- Los recipientes para cargar agua deben ser de plástico, transparentes o claros y con tapa que proteja el contenido. No deben ser de segundo uso, único y exclusivamente destinado para el agua.
- Si se usan baldes para transportar el agua a la casa, es importante que estén limpios y con tapas para evitar en el camino el polvo u otros elementos extraños que contaminen el agua.
- Mantener el agua para consumo humano y para la preparación de alimentos lejos de tachos de basura, de insectos y animales domésticos.
- Los recipientes (tachos, tanques o cisterna) utilizados para almacenar el agua deben estar bien limpios, con tapa y tener la precaución de colocarlos en lugares limpios, para evitar la recontaminación del agua.
- Limpieza y desinfección de los tanques domiciliarios de almacenamiento de agua y de las cañerías, al menos dos veces al año.

¿Como realizar la limpieza de tanques domiciliarios de agua?

De esta manera debe proceder para realizar la desinfección de su tanque de agua.

1°- Vaciarlo parcialmente dejando una cierta cantidad de agua para que permita lavar el fondo, paredes y tapas, utilizando para ello un cepillo de acero o plástico, según el tipo de tanque. Luego vaciarlo completamente y enjuagar según los residuos acumulados y eliminarlos por los desagües del fondo del tanque de manera que no pasen por la cañería de distribución.

2°- Llenar el tanque hasta la mitad con agua y agregar un (1) litro de hipoclorito de sodio por cada 1000 litros de capacidad del tanque. Se puede sustituir el hipoclorito de sodio por doble cantidad de agua lavandina concentrada. Llenar completamente con agua tratando de que haga una buena mezcla y dejar actuar el desinfectante durante (3) tres horas.

3°- Eliminar el agua clorada haciéndola salir por todos los grifos de la red interna, de manera que se efectúe el lavado y desinfección de la misma. Finalmente llenar el tanque para ponerlo en servicio.

Fuentes:

- Organización Mundial de la Salud - OMS
- Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica- ANMAT