

ALIMENTOS SEGUROS

Las 5 claves de PANALIMENTOS, Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud

1.-

Siempre lavar las manos con agua y jabón frotándolas adecuadamente antes de comer, cocinar, tocar alimentos y después de ir al baño, manipular alimentos crudos, jugar en el parque, tocar las mascotas, sonarse la nariz, estornudar o toser.



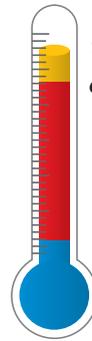
2.-

No mezclar nunca alimentos crudos con cocidos, no utilizar los mismos utensilios al realizar una comida. No almacenar juntos alimentos crudos y cocidos, evitar el contacto de los mismos en la heladera. Mantener una adecuada higiene de manos al elaborar una comida.



3.-

Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes, pollo, huevos y pescado. La cocción adecuada es por encima de los 70° C.



70°C La cocción adecuada (más de 70°)
garantiza un alimento inocuo y sano

60°C

Zona de peligro
Alimentos con riesgo
de contaminación

5°C La refrigeración adecuada
(por debajo de los 5°)
retrasa el crecimiento y la
multiplicación de las bacterias

4.-

Conservar los alimentos a una temperatura adecuada, evitar que los alimentos pierdan su cadena de frío. Recordar que la refrigeración correcta es con temperatura por debajo de los 5° C.

5.-

Utilizar agua y materias primas seguras, controlar la fecha de vencimiento, tener cuidado con el agua que se utiliza para beber o elaborar comidas.



MEDICINA PREVENTIVA
CALIDAD DE VIDA



OSFATLYF

OBRA SOCIAL DE LA FEDERACIÓN ARGENTINA
DE TRABAJADORES DE LUZ Y FUERZA



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas o reclamos.
Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

OSFATLyF: Brasil 764 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Tel.: 0800-122-8986 - www.osfatlyf.org