

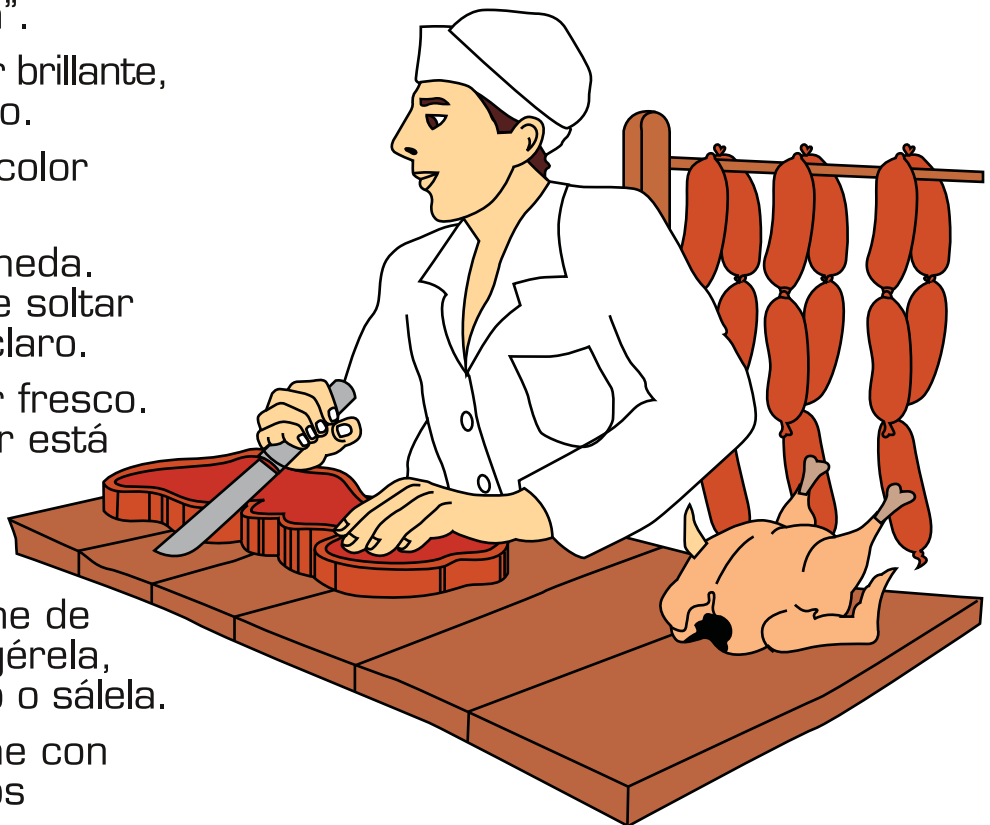
# HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Las carnes deben provenir de animales sanos. El matadero, pescadería o pollera deben ser lugares limpios e higiénicos.

El puesto de venta, carnicería, pescadería o pollera deben reflejar mucha higiene. Si es posible tener refrigeración o depositar los alimentos en un recipiente con hielo.

## AL COMPRAR CARNE OBSERVE QUE:

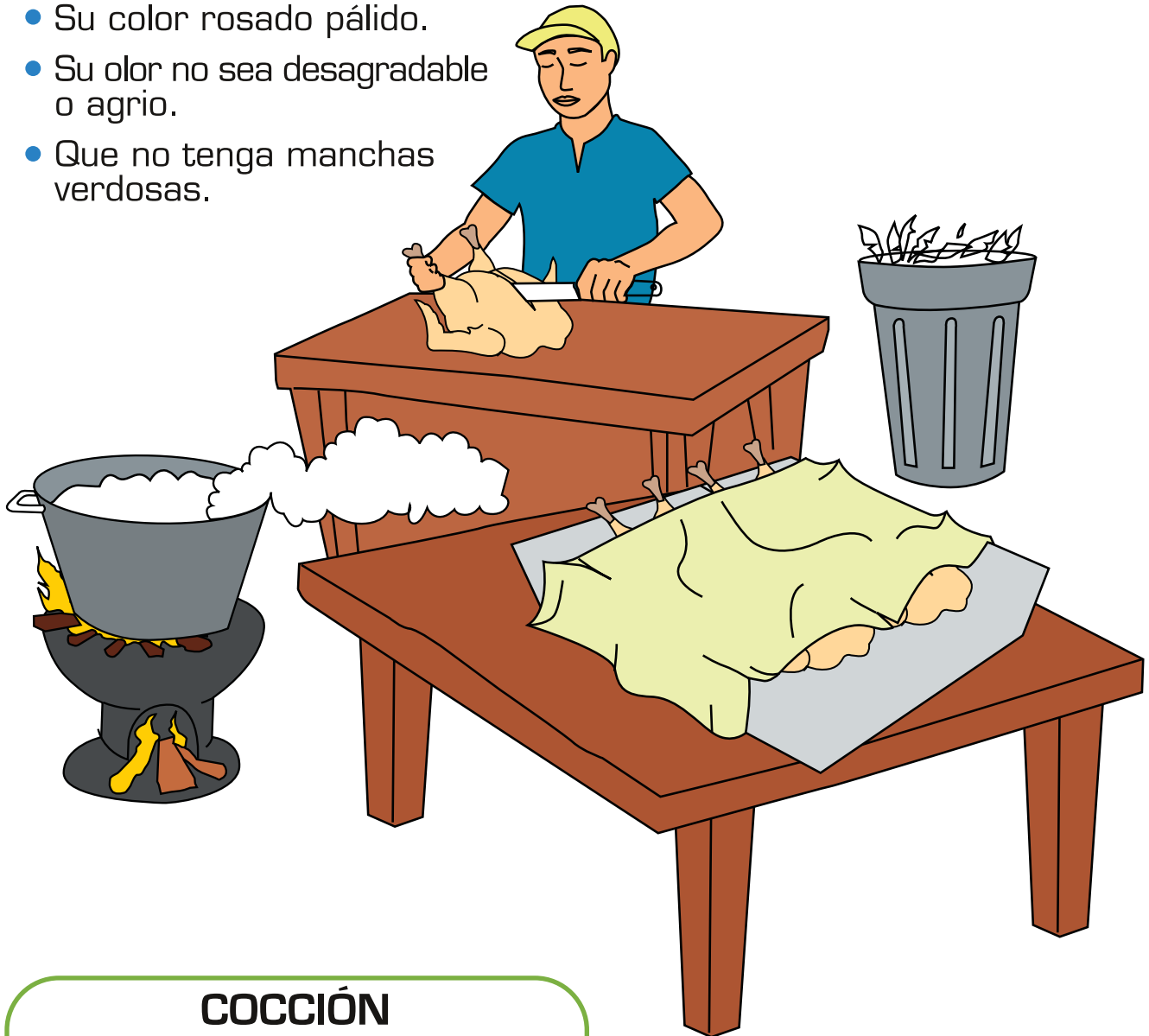
- Sea firme “dura”.
- El color debe ser brillante, rosa o rojo claro.
- No debe tener color verdoso.
- Debe estar húmeda. Al cortarla debe soltar un líquido rojo claro.
- El olor debe ser fresco. Si tiene mal olor está descompuesta
- Si no la consume de inmediato refrigérela, póngala en hielo o sálela.
- Prepare la carne con utensilios limpios
- Cocine bien las carnes para matar los microbios y parásitos que puedan tener especialmente el cerdo y el pollo.



# EL POLLO

Al escoger un pollo verifique:

- Que no tenga golpes, mallugaduras y moretones.
- Que la piel esté suave.
- Su color rosado pálido.
- Su olor no sea desagradable o agrio.
- Que no tenga manchas verdosas.



## COCCIÓN

La carne de pollo debe cocinarse bien para eliminar la bacteria llamada salmonella.

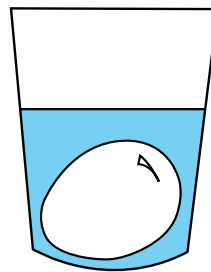
# HUEVOS

El huevo es un alimento muy nutritivo y barato, además es de fácil preparación.

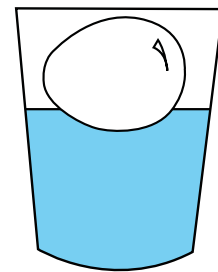
Los huevos se deben consumir frescos, por que son más higiénicos y seguros para la salud.

Para saber si el huevo es fresco antes de romperlo se recomienda:

Meterlo en un vaso o jarro con agua salada, si el huevo se hunde está fresco.



Fresco

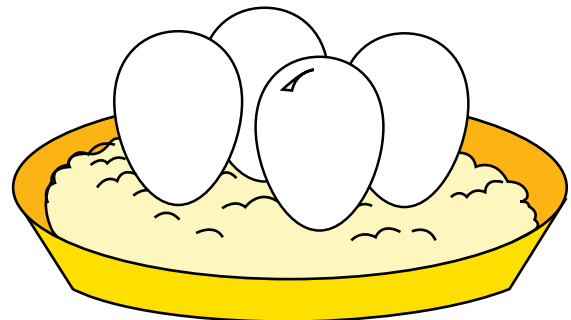


Viejo

## CONSERVACIÓN

Los huevos se deben guardar en un lugar fresco y limpio, deben colocarse con la parte más fina hacia abajo.

Los huevos también pueden conservarse cubriéndolos con cal en un lugar fresco y seco.



No utilice huevos con cáscara rota por que pueden estar contaminados con microbios o bacterias llamadas salmonellas que provocan diarrea. Sólo pueden consumir huevos con cáscara que se acaba de romper en casa y se debe preparar para comer seguido.

# FRUTAS Y HORTALIZAS

Las frutas y hortalizas son fuentes de vitaminas y minerales, por lo que son muy importante en la alimentación de la familia.

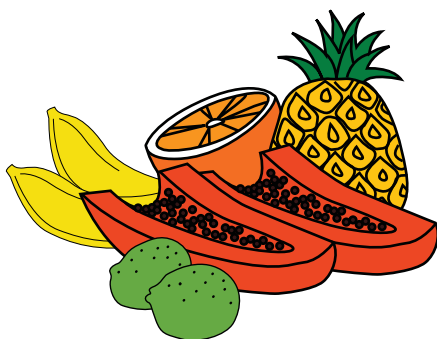
Las frutas y hortalizas se pueden cultivar en el huerto o el conuco, con buenas prácticas agrícolas.



Compre frutas en lugares limpios.



Lave las frutas antes de comerlas.



Compre frutas sanas.



Lave y desinfecte las verduras antes de comerlas para eliminar los microbios y parásitos.

# LA LECHE Y EL QUESO

La leche y el queso son alimentos muy importantes en todas las etapas de la vida por su valor nutritivo.

Al comprar o manipular preste mucha importancia a la higiene, ya que la leche se contamina con mucha facilidad con microbios que provocan enfermedades.



## Medidas Higiénicas

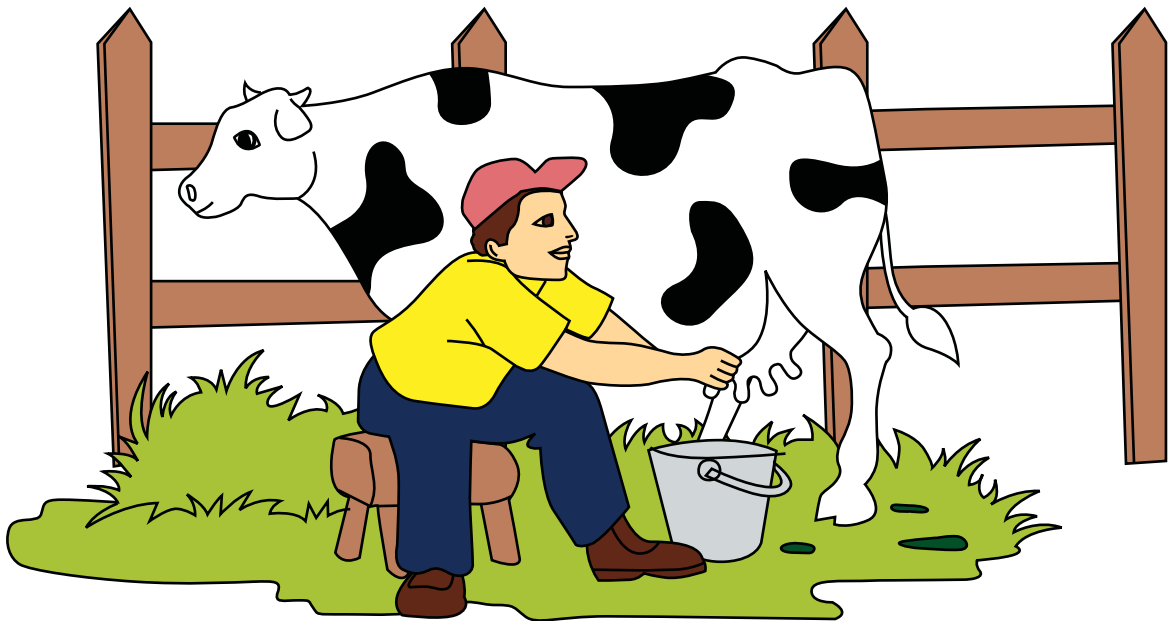
Asegure que:

LA LECHE  
VENGA DE  
VACAS  
SANAS.

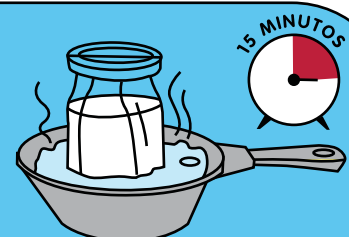
EL ORDEÑO  
SE REALICE  
CON MANOS  
LÍMPIAS.

EL ORDENADOR  
CUIDE SU  
HIGIENE  
PERSONAL.

EL RECIPIENTE  
PARA RECOLECTAR  
LA LECHE ESTÉ  
LIMPIO.



Hierva durante 15 minutos y deje reposar unos minutos en recipiente tapado, antes de colocarla en la nevera o introducir esta olla en otro recipiente con agua para mantenerla fresca.



## SI NO TIENE NEVERA, PREFIERA LECHE EN POLVO

Los envases de leche en polvo deben mantenerse tapados en un lugar fresco y seco.

Prepare sólo la leche en polvo que va a consumir al momento.

## MODO DE PREPARAR LECHE EN POLVO:

Por cada vaso de agua, agregue 1 cucharada de leche en polvo.  
Si tiene dudas sobre el agua, use agua hervida.

## QUESOS

No compre quesos que tengan manchas verdes o mal olor.  
Los quesos se conservan bien en envases plásticos con tapa.

## PESCADO FRESCO

- El pescado debe tener, los ojos brillantes y no hundidos.
- Las agallas de color rojo fuerte.
- La carne dura y consistente.
- Debe ponerse a la venta sobre el hielo, en superficies inclinadas, para que el agua que se produzca al derretirse el hielo pueda salir.

