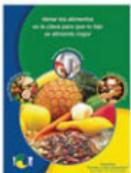


FARMACIA  
**SAAS**

Juntos  
contra la  
malnutrición



Para aprender más sobre como alimentarse mejor, descargue las guías en [www.farmaciasaas.com](http://www.farmaciasaas.com) y [www.fundacionbengoa.org](http://www.fundacionbengoa.org)

### • Cuando llegue a casa con la compra: •

- Almacene en primer lugar los alimentos refrigerados y congelados.
- Las frutas y hortalizas deben lavarse con agua y secarlas antes de guardarlas en la nevera.
- Los gabinetes, gavetas y alacenas deben estar limpios y sin presencia de insectos o roedores.
- Los productos de limpieza en la cocina deben almacenarse lejos de los alimentos.

### • Cuando prepare alimentos: •

- Recuerde lavarse las manos antes de comenzar a preparar los alimentos.
- Mantenga todo (superficies y utensilios) limpio.

**Evite enfermedades  
cuide lo que come  
y dónde lo come**

- Lave las latas con agua y jabón antes de abrirlas.
- Lave los vegetales y en especial los de hojas, déjelos remojar con agua y vinagre durante 10 minutos.
- Cocine bien los alimentos, en especial las carnes, pescados y huevos.
- Use agua potable o hierva el agua por 5 minutos para su consumo o para la preparación de alimentos.
- Para descongelar, coloque los alimentos en el último peldaño de la nevera la noche anterior.
- Guarde por poco tiempo los alimentos cocidos sobrantes de comida y almacene en recipientes planos con tapa.
- Recaliente salsas o sopas hasta el punto de ebullición.
- No use la misma tabla o cuchillo para picar carnes, vegetales o frutas. Siempre lávela con agua y jabón antes de picar otro alimento.



## COMIDA PELIGROSA

La ruta segura  
de la higiene  
y manipulación  
de alimentos



## Ruta segura de la higiene y manipulación de los alimentos

Las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA) son causadas por consumir alimentos o agua contaminada por microorganismos y/o químicos tóxicos. Entre las más frecuentes se encuentran: Hepatitis A, gastroenteritis, amibiasis, cólera, fiebre tifoidea, intoxicaciones alimentarias, entre otras.

### • Cuando coma fuera del hogar: •

- Evite la compra de alimentos preparados en la vía pública.
- Escoja lugares seguros donde se cumplan las normas de higiene (limpieza, buena manipulación de los alimentos).

## 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS

1  
Use agua  
y alimentos  
seguros

2  
Mantenga  
la limpieza

3  
Separe  
los alimentos  
crudos  
de los cocidos

4  
Cocine  
los alimentos  
completamente

5  
Mantenga  
los alimentos  
a temperaturas  
seguras



Fuente:  
Organización  
Mundial de la Salud

- Compre bebidas pasteurizadas o enlatadas y agua envasada.
- Lleve al trabajo alimentos preparados en el hogar. De esta manera podrá garantizar la higiene y ahorrar dinero.

### • Cuando compre alimentos: •

- Revise y evite comprar alimentos con la fecha vencida, paquetes que estén perforados o latas abolladas, oxidadas y/o abombadas.
- Compre huevos refrigerados y sin restos de excrementos. Si tienen excrementos, estos se deben retirar con una toalla húmeda.
- Las carnes y quesos deben estar refrigerados y el pescado debe estar sobre hielo o congelado.
- Separe en el carrito, las carnes (res, aves, pescados y mariscos crudos) de los otros alimentos y también de los artículos de limpieza.
- El orden de la compra de alimentos debe ser: primero víveres secos, seguido por enlatados, frutas, hortalizas y por último los alimentos refrigerados y congelados.