



Medidas de Prevenciones contra las intoxicaciones alimentarias que todos podemos hacer

Gunma-chan

Prevenamos las intoxicaciones alimentarias con las siguientes 3 medidas básicas de prevenciones “No infectar • No propagar • Eliminar o matar”

1

No infectar las bacterias que ocasionan las intoxicaciones alimentarias



Lavar



Lavar muy bien las manos antes de cocinar, también lavar bien las verduras.

Separar según los usos

Separar los usos de los cuchillos y las tablas, no usar los mismos como para la carne y pescados, para otras cosas.

2

No propagar las bacterias de intoxicaciones alimentarias.

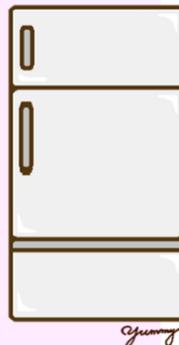


Refrigerar

Refrigerar los alimentos en las heladeras y no dejar afuera.

Comer lo más rápido posible

Comer enseguida las comidas preparadas, sin dejar mucho tiempo. Las comidas calientes antes que se enfríe y las comidas frías antes que se descongelen.



3

Eliminar o matar las bacterias de intoxicaciones alimentarias



Calentar o cocinar

Calentar muy bien los alimentos hasta que se cocine muy bien.

Desinfectar

Los utensilios como de los cuchillos y las tablas, lavar bien con los detergentes, desinfectar con agua hervida o lavandina.



En caso que tengamos dudas como de “Será que es intoxicación alimentaria?”, consultemos a las instituciones médicas.