

Lavado de manos para una *cocina segura*

Un hábito sencillo que protege tu salud y la de toda tu familia.



El lavado de manos es uno de los pasos más sencillos y eficaces para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

Manos limpias, alimentos seguros, familia protegida. ♥

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Las manos pueden transportar microorganismos de una superficie a otra y llegar hasta los alimentos.



Una buena higiene de manos ayuda a proteger a toda la familia, especialmente a bebés, personas mayores, embarazadas y personas con defensas bajas.



No se trata de la perfección, sino de crear un hábito sencillo y constante.

¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?



Antes de empezar a preparar alimentos.



Antes de comer o servir la mesa.



Después de manipular carne, pollo, pescado, huevos u otros alimentos crudos.



Después de usar el baño.



Después de tocar basura, cubos o envases sucios.



Después de cambiar pañales o ayudar a un niño o niña en el baño.



Después de sonarte, toser o estornudar.



Después de tocar mascotas, sus juguetes, comida o arena.



Después de usar productos de limpieza.



Después de tocar el móvil si vas a volver a manipular alimentos.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE



Moja

las manos con agua corriente.



Aplica jabón

suficiente para cubrir toda la superficie.



Frota

palmas, dorso, entre los dedos, pulgares, muñecas y debajo de las uñas durante al menos 20 segundos.

20 seg.



Aclara

bien con agua corriente.



Seca

las manos por completo con papel de un solo uso o una toalla limpia y seca.



El secado también es importante: las manos húmedas pueden facilitar la transferencia de microorganismos.



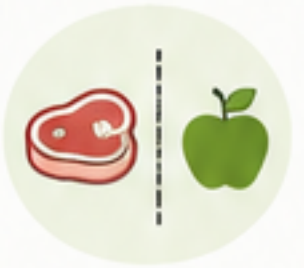
Si cocinas con niños y niñas, pueden cantar una canción breve mientras se frota las manos. ¡Aprender jugando también es cuidarse!

UNA COCINA SEGURA SE CONSTRUYE CADA DÍA



Mantén la limpieza

Limpia manos, utensilios y superficies con frecuencia.



Separa

alimentos crudos y cocinados.



Cocina completamente

Asegúrate de que los alimentos alcancen la temperatura adecuada.



Mantén a temperaturas seguras

Refrigera, congela y calienta correctamente los alimentos.



Usa agua y materias primas seguras

Elige alimentos seguros y de calidad.



personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición



Elvira Sanchez Nutricionista



CAT003629



elvira.sanchez@my-pdiet.com