

Consejos sobre Higiene Alimentaria

La cocina tiene que ser un lugar agradable y limpio para preparar las comidas

ALIMENTOS FRESCOS



- ✓ Se guardan en heladera.
- ✓ La **comida ya cocida** en la parte superior de la heladera.
- ✓ Los **alimentos crudos** en la parte inferior de la misma.
- ✓ Los **huevos** se ubican en la heladera y se lavan en el momento de usarlos.
- ✓ Lavar cuidadosamente las frutas y verduras antes de consumirlas.
Lavar y preparar los alimentos siempre con agua potable! Si esto no es posible, agregarle 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar al menos 30 minutos antes de utilizarla.
- ✓ Los **alimentos enlatados** se usan en el momento de abrir la lata, luego guardarlos en otro recipiente y conservarlos en la heladera.

ALIMENTOS SECOS

- ✓ Se guardan en lugares limpios y secos.
"el primer alimento que entra es el primero que sale".

LIMPIEZA DE LA COCINA



- ✓ Limpiar **todos los días** los lugares donde se prepara la comida.
- ✓ No preparar un alimento crudo y utilizar después la misma tabla o cuchillo para cortar un alimento cocido.
- ✓ **Limpiar la heladera** con agua y detergente una vez por semana y **descongelarla** una vez por mes.
Revisar la heladera todos los días, y tirar los alimentos en mal estado.
- ✓ No guardar los artículos de limpieza en envases de bebidas o alimentos.
- ✓ Mantener alejados los animales, insectos y roedores ya que pueden transmitir enfermedades.

HIGIENE DEL PERSONAL



Se recomienda antes de entrar a la cocina sacarse: reloj, pulseras y anillos.

- ✓ Usar el cabello atado y cubierto con un gorro o pañuelo limpio.
- ✓ Usar las uñas cortas y limpias.
- ✓ Lavarse las manos con agua potable y jabón.
- ✓ Volver a lavarse las manos luego de tocar alimentos crudos, elementos que no sean de la cocina y después de ir al baño.
- ✓ Se aconseja que una persona no esté en contacto con la comida si está con:

Diarrea.

Tos o infecciones respiratorias.

Infecciones o heridas graves en piel.

Por cualquier consulta recurrir al **DEPARTAMENTO DE ASISTENCIA ALIMENTARIA** a los teléfonos: **4339-7742 / 7825** o por correo electrónico: **daanutricion@buenosaires.gov.ar**