

INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

LAS INTOXICACIONES ALIMENTARIAS PARECEN MÁS FRECUENTES EN VERANO Y SE CARACTERIZAN POR:

- *Dolor abdominal*
- *Diarreas*
- *Vómitos*
- *Fiebre (ocasional)*



EVITAR LA DISPERSIÓN DE BACTERIAS

¿CÓMO PREVENIR?

Un alimento contaminado no siempre presenta mal aspecto, por lo que es muy importante tomar medidas de prevención.



- Lavar las manos con agua y jabón:
 - Antes y después de tocar alimentos
 - Después de cambiar pañales, manipular basura o usar el baño
- Evitar la "contaminación cruzada"
 - Diferenciar las tablas para carnes, frutas, verduras u otros alimentos
 - Limpiarlas sin dejar ningún resto luego de utilizarlas
- Lavar y desinfectar paños de cocina, utensilios o electrodomésticos eliminando restos en juntas o pliegues
- Renovar la esponja con bastante frecuencia

CUIDAR LOS ALIMENTOS



*Evitar estornudar
sobre ellos*



*Cocinar bien las carnes por
encima de los 70°C, durante
10 minutos como mínimo*

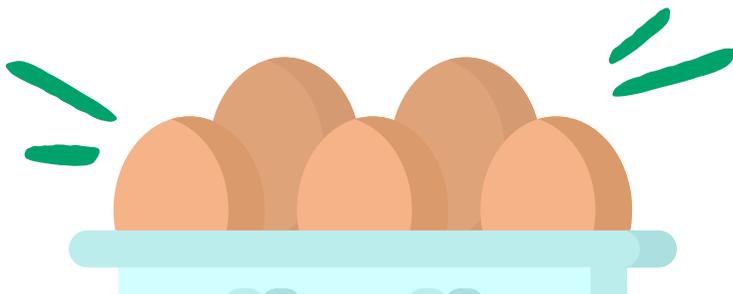


*No interrumpir la
cadena de frío*



*Desechar latas de
conservas dañadas
(abolladas o hinchadas)*

¡ATENCIÓN CON EL HUEVO!



- Elegir aquellos con cáscara limpia y sin fisuras
- La heladera es el lugar ideal para su almacenamiento.
- Cepillar para eliminar restos de suciedad
- Lavar solo previo al momento de uso o cocción
- Cocinar bien
- Evitar usar la cáscara para separar la yema
- No romper en el recipiente donde se los va a batir
- Refrigerar en caso de no comer de inmediato