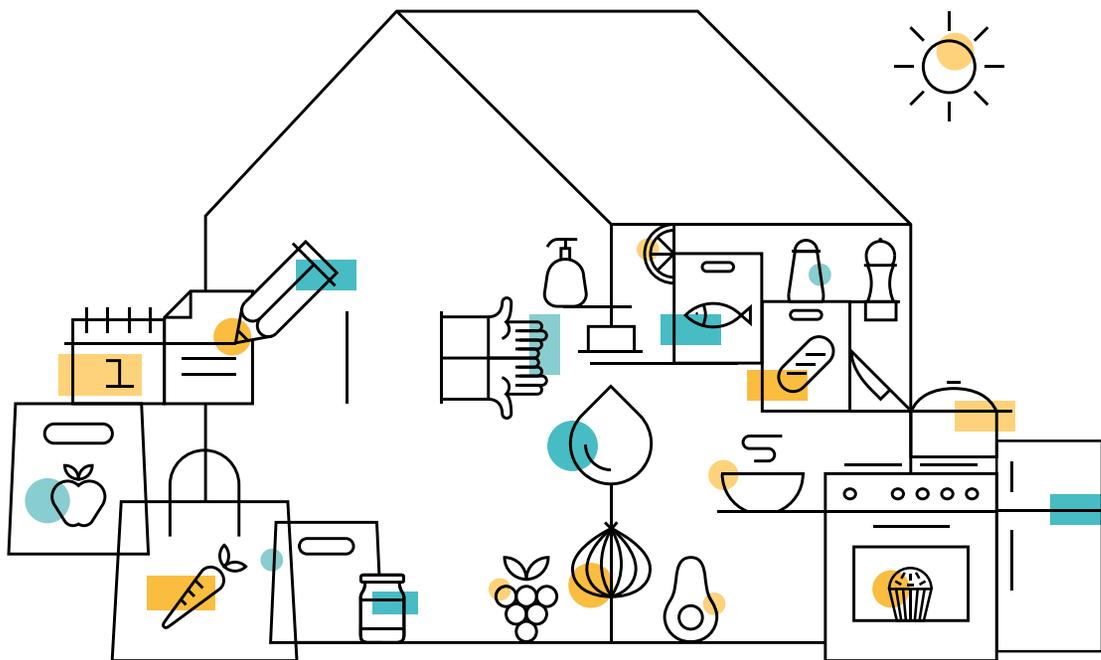


RECOMENDACIONES DE HIGIENE PARA MANIPULAR ALIMENTOS

Disminuizamos el contagio de Covid-19



Te recordamos algunas claves para minimizar los riesgos de contagio en el manejo cotidiano de alimentos, frente a la pandemia por Covid-19.

1.

Lavate las manos

correctamente varias veces al día, especialmente en las siguientes situaciones:

- Al llegar a casa.
- Antes de tocar alimentos ya cocidos o listos para comer.
- Después de manipular o preparar alimentos crudos, tocar bolsas o paquetes que llegan de afuera, manipular basura, limpiar la casa, fumar o manejar dinero.
- Después de tocarte la cara, sonarte la nariz, estornudar o toser.



Mojate las manos.



Aplicá suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



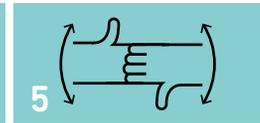
Frotá las palmas entre sí.



Frotá la palma derecha contra el dorso de la izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frotá las palmas entre sí con los dedos entrelazados.



Frotá el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la otra, manteniendo los dedos unidos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotalo con un movimiento de rotación. Lo mismo con el otro pulgar.



Frotá la punta de los dedos de una mano contra la palma de la otra, con un movimiento de rotación. Lo mismo con los otros dedos.



Enjuagate las manos.



Secalas con una toalla descartable.



Cerrá la canilla con una toalla o con papel.



Tus manos están limpias.

2.

Se recomienda que **una persona por familia sea la encargada de las compras y otra de cocinar** (siempre que sea posible según el número de personas en el hogar).

- Es importante que quien cocine y sirva las comidas sea la persona que está menos expuesta y no tenga síntomas (dolor de garganta, tos seca, fiebre, dificultad para respirar, resfrío, malestar). Por este motivo, en los casos que sea posible, lo mejor es que otro integrante del hogar haga las compras.
- Integrá a niños y niñas en las tareas del hogar teniendo en cuenta su edad: tendiendo la mesa, leyendo la receta. De todas formas, conviene que una persona adulta sea la encargada de cocinar para disminuir riesgos.
- Lo más recomendable es que cocines en casa, con ropa limpia con la que no hayas salido. Evitá pedir comida hecha afuera.



3.

Hacé compras efectivas sin comprar de más e intentá no olvidarte de alimentos básicos.

- La clave es la planificación. Te recomendamos pensar algunas comidas para preparar en la semana y a partir de eso armar una lista de alimentos necesarios.
- Para limitar al máximo las salidas del hogar, lo mejor es comprar una vez a la semana los alimentos que más se utilizan para cocinar: leche en polvo, ultrapasteurizada o larga vida, arroz, fideos, polenta, lentejas, porotos, harina, etc.
- Los enlatados, aunque son ricos en sodio, también son una buena opción. Verificá que las latas no estén abolladas ni hinchadas y, cuando las abras, enjuagá los alimentos para disminuir el aporte de sal.
- Congelá alimentos como vegetales o carnes para mantenerlos más tiempo. Para descongelarlos, lo mejor es hacerlo directamente donde se vayan a cocinar (al horno, hervidos, etc.) o pasarlos a la heladera un día antes de usarlos.



4.

Lavá y desinfectá vegetales y frutas adecuadamente.

- Lávalos bajo el chorro de agua, frotando con las manos o con un cepillo para sacar tierra e impurezas.
- Una vez limpios, desinfectalos sumergiéndolos en agua con hipoclorito (1 cda. por litro de agua o 1 cda. en 5 litros). Dejalos actuar 15 minutos y enjuagalos bajo el chorro de agua nuevamente.
- No olvides que el lugar donde los almacenes también debe estar limpio, si no se vuelven a contaminar.



5.

Lavá los envases de los alimentos.

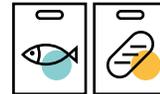
Antes de almacenar lo que se compra es conveniente higienizar los envases de los alimentos con agua y jabón, porque es probable que el virus sobreviva más tiempo en las superficies, especialmente en los plásticos.



6.

Evitá la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.

- Separá los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Lavate las manos después de manipular un alimento crudo cuando trabajes con uno cocido o listo para consumir. Es importante también que uses tablas, cuchillos y utensilios diferentes para crudos y cocidos, y los limpies adecuadamente con agua y detergente.
- No se recomienda compartir vasos, cubiertos, platos, sorbitos o bombillas.



7.

Cociná completamente los alimentos evitando que queden partes crudas.

- Los huevos deben cocinarse completamente, ya sean hervidos, fritos o de cualquier otra forma.
- Al cocinar carnes, evitá que queden partes rosadas o rojas.
- Una vez cocidos, no dejes los alimentos más de dos horas a temperatura ambiente y evitá que estén en contacto con integrantes del hogar que tengan síntomas.



8.

Almacená los alimentos en lugares limpios y refrigerá lo antes posible aquellos que lo requieran.

- Refrigerá lácteos (leche, yogur, quesos), huevos, carnes crudas, algunos vegetales y frutas (limpios y desinfectados previamente).
- Si los vas a refrigerar en los envases en los que los compraste, límpialos antes.
- En el caso de algunos vegetales y tubérculos que no requieren refrigeración, como zapallo, calabaza, papa, boniato, naranja, banana, conviene lavar bien las cáscaras bajo el chorro de agua con cepillo y almacenarlos en un lugar limpio.