

¡COME SEGURO Y RICO!
5 PUNTOS QUE NO DEBES DEJAR PASAR AL
PREPARAR TUS ALIMENTOS



1

Lava tus manos antes de preparar alimentos y limpia perfectamente el espacio donde cocinas. Limpia con agua y jabón todos los vegetales y frutas aun si los vas a desinfectar.

2

Nunca mezcles alimentos cocidos con alimentos crudos (por ejemplo, fijate que la carne cruda no toque la carne cocida). Al guardarlos en el refrigerador hazlo en contenedores diferentes.

3

Al preparar tus guisos asegúrate de que hiervan por lo menos 5 minutos y sírvelos inmediatamente. Recalienta los alimentos en el microondas o déjalos hervir por 5 minutos antes de servir. Asegúrate de cocer bien las carnes (el centro no debe estar rosado y los jugos deben ser claros).

4

Descongela los alimentos en el refrigerador (no en tu fregadero o a temperatura ambiente). No guardes tus alimentos por más de 3 días en el refrigerador.

5

Los alimentos empacados son generalmente seguros por las medidas de control de calidad que se tienen a largo de su proceso de producción.



INSA

Instituto de Nutrición Sigma Alimentos

¿Quieres tener más información?

Entra a: www.insahub.com

Escríbenos a: info@insahub.com