

LA DESPENSA SALUDABLE



¿COMO CUIDAR LA HIGIENE DE MIS ALIMENTOS ANTE UNA CONTINGENCIA?

Ante la situación de aislamiento voluntario se puede optar por hacer compras a gran escala, así que te aconsejamos sobre el almacenamiento y la higiene de tu despensa:

ALMACENAMIENTO

- Cuidar que los envases no estén rotos, abollados, abombados o en latas oxidadas.
- La fecha de caducidad deberá estar vigente.
- Verificar que no haya presencia de moho/hongo.

REFRIGERACIÓN Y CONGELACIÓN

- Mantener los alimentos en refrigeración a una temperatura entre 4°C y 7°C.
- Evitar la descongelación a temperatura ambiente.
- Los alimentos que se descongelen no deben volver a congelar.

DESINFECCIÓN

- Lavar con agua y jabón los alimentos de origen vegetal así como las latas antes de abrirlas.
- Desinfectar productos vegetales con yodo o cloro.
- Lavar y desinfectar los utensilios que serán empleados para preparar y consumir alimentos.

EVITA CONTAMINACIÓN

- Antes y después de manipular alimentos es importante tener un adecuado lavado de manos.
- No utilizar anillos o pulseras al momento de preparar alimentos.
- Preferentemente tener uñas cortas si se manipularán alimentos.
- Destinar utensilios para alimentos crudos y utensilios para alimentos cocidos.