

## REGLAS DE HIGIENE PARA PREPARAR UN MENÚ SANO EN OLLAS COMUNES Y ALBERGUES

### I. SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS



Verifica el olor, color y aspecto de los alimentos a emplear en el menú y guárdalos ordenados en un lugar limpio, nunca directamente sobre el piso



Verifica que la etiqueta indique Fecha de vencimiento vigente, Registro Sanitario, Nombre del Producto y Nombre del Fabricante o Importador

### II. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



Comprueba el uso de AGUA SEGURA, caso contrario puedes hacerlo con 02 gotas de lejía por litro de agua



Antes de empezar a cocinar **LÁVATE LAS MANOS** con jabón y abundante AGUA SEGURA



Lava los utensilios con AGUA SEGURA y desinféctalos con agua hervida o desinfectante (01 cucharadita de lejía por litro de agua) luego enjuágalos con abundante AGUA SEGURA



Lava y desinfecta las verduras (01 cucharadita de lejía por litro de agua, dejar reposar por 15 minutos) y luego enjuágalos con abundante AGUA SEGURA

### III. DURANTE LA PREPARACIÓN



Al preparar los alimentos no debes tocarlos directamente con las manos, emplea cucharones y cucharas



Cocina bien los alimentos, no los dejes a medio cocer, principalmente las carnes

### IV. DURANTE EL SERVIDO



Antes de servir los alimentos lávate bien las manos con AGUA SEGURA, y sirvelos con utensilios limpios



Sirve los alimentos inmediato a su preparación, y de preferencia en platos descartables y limpios; ubícalos en mesas limpias

### V. DESPUÉS DEL SERVIDO



**TELÉFONO DE EMERGENCIA DIGESA:**  
4402334 - 4400071

**Central Telefónica: 4428353 – 4428356**  
**Anexo: 219**

**CORREO:** [digesa-emergencia@digesa.minsa.gob.pe](mailto:digesa-emergencia@digesa.minsa.gob.pe)  
[digesa@minsa.gob.pe](mailto:digesa@minsa.gob.pe)

Dirección: Calle Las Amapolas 350. Lince  
[www.digesa.minsa.gob.pe](http://www.digesa.minsa.gob.pe) o [www.digesa.sld.pe](http://www.digesa.sld.pe)