

DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA

1

Procura consumir alimentos siempre cocinados o sometidos a procesos de cocción

De manera que se asegure su estado, prestando especial atención a las salsas, pescados, carnes o alimentos con huevo, los cuales son más susceptibles de descomponerse.



Mantén los alimentos cocinados a menos de 5°C

2

Los alimentos deben permanecer a temperaturas seguras para su conservación.

3

No dejes los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas

Para evitar el desarrollo de microorganismos que causan enfermedades.



Evita consumir ensaladas y helados caseros

4

Pueden emplearse en su elaboración agua no potable.

5

Lava y desinfecta con cloro, las frutas, verduras y hortalizas

Utiliza 3 gotas de cloro, por cada litro de agua, deja reposar las frutas y verduras por 30 minutos y enjuágalas con agua limpia para consumirlas.



Consuma agua embotellada y las bebidas sin hielo

6

Deben contar con el Registro Sanitario otorgado por DIGESA.

7

Evita el contacto entre alimentos crudos y cocidos

Puede producirse contaminaciones cruzadas.



Lávate las manos frecuentemente

8

Antes de comer o preparar los alimentos y después de ir al baño. Utiliza jabón y gel desinfectante.

9

Mantén limpias y desinfectadas las superficies

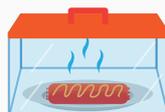
Donde se cocinan y se manipulan los alimentos.



10

Mantén los alimentos protegidos de contaminantes externos

Como insectos, polvo y plagas en general.



DIGESA: 631-4430

INFOSALUD: 0800-10828



www.digesa.minsa.gob.pe

Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria



PERÚ

Ministerio de Salud