

Drs. Paoles y Apoderados,
entregadas por el Consultorio Estas recomendaciones fueron
norte:

Para la prevención de las ETA, se recomienda seguir las 5 claves para mantener los alimentos seguros:

1) Mantener la limpieza:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer o de preparar alimentos, después de ir al baño y de cambiar pañales
- Lavar y desinfectar las áreas y utensilios antes y después de preparar los alimentos.
- Guardar los alimentos en lugares protegidos y en envases tapados
- Controlar y eliminar plagas
- Proteger los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y otros animales
- Botar la basura en bolsas y recipientes con tapa

2) Utilizar agua y alimentos seguros:

- Usar y consumir solamente agua potable. Si no se dispone de ella, hervirla al menos 1 minuto, dejarla enfriar y guardar en tientos limpios y con tapa. Si no se puede hervir, desinfectar agregando 20 gotas de cloro de uso doméstico (envasado y sin aroma) por cada litro de agua y dejar reposar 30 minutos antes de utilizarla.
- Elegir alimentos sanos, frescos y en buen estado
- Lavar frutas y verduras, especialmente si se consumen crudas
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento
- Comprar y consumir alimentos solo en lugares autorizados

3) Separar carnes, pollo y pescado crudo del resto de los alimentos:

- Evitar la contaminación cruzada, separando siempre los alimentos crudos de los cocidos
- Usar siempre utensilios diferentes, como por ejemplo, cuchillos o tablas para picar, para preparar alimentos crudos y cocidos
- Guardar los alimentos en recipientes separados, limpios y tapados

4) Cocinar los alimentos completamente:

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente los huevos, pescado, mariscos, pollo y todo tipo de carnes
- Cocinar las diferentes variedades de carne hasta que la parte interna no se vea rosada, sean estas de vacuno, cerdo, pollo, pescado, otras.
- Recalentar la comida hasta que esté bien caliente o hervir por lo menos 5 minutos

5) Mantener los alimentos a temperaturas seguras (bien fríos o bien calientes):

- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Mantener la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla
- Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Descongelar lentamente dentro del refrigerador
- No guardar comida mucho tiempo. Etiquetar con las fechas de preparación

Esperando que esta problemática la podamos superar todos juntos y unidos.

afectuosamente
R. Paoles Shepherd
Directora(s)



Ealea. 23. Agosto. 2019