

QUÉ ES UN ALIMENTO SEGURO

Alimento sin microbios, sustancias tóxicas o agentes externos (como tierra), sin alteraciones en su olor, sabor, color o textura.

CÓMO OBTENER UN ALIMENTO SEGURO

- **Lava verduras y frutas**, o cocé aquellas que crecen a ras del suelo, y desinfectálas después del lavado.
- **Cocé carnes y pescados**. Asegúrate que la parte interna esté bien cocida.
- **Refrigera** la comida y guárdala máximo 2 días.
- En caso de alimentos congelados, **descongélalos en la parte baja del refrigerador** y no a temperatura ambiente.
- **Mantén siempre limpios y protegidos** los alimentos y utensilios.
- **La basura debe estar siempre tapada**; bótala en bolsas amarradas en los lugares indicados de tu comunidad.



CÓMO DESINFECTAR LOS ALIMENTOS

Sumerge las frutas y verduras en un recipiente lleno con agua y agrega 3 gotas de lejía (cloro) por cada litro de agua (durante 20 minutos) luego escúrrelo con un colador limpio.



Recuerda:
Lávate siempre las manos, consume agua y alimentos seguros.
No te automediques,
acude al Establecimiento de Salud para una mejor atención.



3 PASOS PARA EVITAR ENFERMEDADES DIARREICAS AGUDAS



Correcto lavado de manos



Consumo de agua segura



Cocción de alimentos



QUÉ SON



Enfermedades infecciosas producidas por virus, bacterias, hongos o parásitos, que afectan principalmente a niños menores de cinco años.

CÓMO SE PRODUCEN



- Por el consumo de alimentos contaminados, tales como mariscos y pescados, vegetales y frutas sin lavar, entre otros.
- Por el contacto de las manos con superficies contaminadas.
- Por el consumo de agua sin ser hervida.
- Por higiene inadecuada.

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS

- Diarreas.
- Dolor abdominal tipo cólico.
- Náuseas o vómitos.
- Deshidratación.
- Deposiciones más blandas de lo normal o líquidas, entre tres o más veces durante el día.



CÓMO RECONOCER LA DESHIDRATACIÓN SEVERA EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS



CÓMO LAVARSE DE MANERA CORRECTA LAS MANOS



Lávate las manos con agua y jabón, antes de comer o manipular alimentos. Después de ir al baño, jugar o acariciar a tu mascota, bajar del bus o de limpiar a bebés o niños pequeños.

Insumos:

- **Agua corriente:** para arrastrar la suciedad, asegurándote que las uñas queden limpias.
- **Jabón:** para eliminar los gérmenes. Asegúrate de hacer espuma y lávate como mínimo durante 20 segundos.
- **Toalla limpia o papel toalla:** para secarte las manos.

QUÉ ES AGUA SEGURA



Agua con algún tratamiento de purificación para beber o preparar alimentos.

No debe tener microbios, ni sustancias tóxicas o agentes externos como tierra.

No debe tener olor, color, ni sabor.

CÓMO PURIFICAR EL AGUA



Hierve el agua por 5 minutos después de ver burbujas.

Si el agua que vas a hervir está turbia, fíltrala con una tela tupida y después pónla a hervir.

Si no puedes hervir el agua, puedes tomar agua clorada agregando 2 gotas de lejía (cloro) por cada litro de agua. Espera media hora antes de tomarla.