

CONSEJOS PARA LAVAR BIEN

Las enfermedades transmitidas por alimentos son enfermedades causadas por comer alimentos contaminados. Seguir los consejos a continuación es una manera de reducir su riesgo.

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA.

Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos, lávese las manos

- ✓ Antes, durante y después de preparar los alimentos
- ✓ Después de manejar carnes, aves, mariscos o pescados crudos o sus jugos, o huevos crudos
- ✓ Antes de comer



CÓMO LAVARSE BIEN LAS MANOS:

MÓJESE las manos bajo agua corriente limpia. Cierre el agua y aplique el jabón.

FRÓTESE Las manos con el jabón hasta que aparezcan burbujas, por lo menos 20 segundos. No olvide:

- ✓ La parte de atrás de sus manos
- ✓ Entre sus dedos
- ✓ Debajo de sus uñas

ENJUAGUE y bien sus manos bajo agua corriente limpia.

SEQUE sus manos con una toalla limpia o al aire.



CONSEJOS PARA LAVAR BIEN

ENJUAGUE TODAS LAS VERDURAS Y FRUTAS ANTES DE COMERLAS, INCLUSO SI PLANEA PELARLAS.

Las bacterias en las cáscaras pueden contaminar las verduras y frutas a través de sus manos o su cuchillo.

P: ¿Y las verduras o frutas con una cáscara firme? Por ejemplo, plátanos, melones o naranjas?

R: Enjuague estas frutas y verduras bajo agua corriente mientras frota con su mano, un cepillo o un paño limpio.

SEQUE LAS VERDURAS Y FRUTAS DESPUÉS DE ENJUAGARLAS

Use un paño limpio o una toalla de papel.

NO LAVE LAS VERDURAS Y FRUTAS PRE-LAVADAS.

Si la etiqueta dice “ready-to-eat”, “washed” o “triple-washed”, está pre-lavada. No debe lavarlas.

NO USE JABÓN O BLANQUEADOR PARA LAVAR VERDURAS Y FRUTAS.

El jabón y el blanqueador no se deben usar con la comida. El agua corriente limpia es todo lo que necesita.

Tome esta lección para aprender:

- Cómo evitar E.coli, Salmonella, y Listeriosis.
- Cuáles alimentos debe evitar durante el embarazo.
- Los 4 pasos para prevenir la contaminación cruzada.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Mantener a su familia sana**
- Elija la lección: **Una guía a la seguridad alimentaria**

