

Pasos importantes de control de sanidad de alimentos

Las degustaciones de alimentos, las demostraciones de cocina y las actividades prácticas de preparación de alimentos son maneras divertidas en las que los niños aprenden sobre la alimentación saludable. Es importante que sigas estas instrucciones para mantener a todos protegidos y sanos.

Lavarse las manos

Todos deben lavarse las manos antes y después de preparar, manipular o probar alimentos. Si no hay jabón ni agua potable, utiliza un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol. Los desinfectantes para manos no son tan eficaces cuando las manos están muy sucias o grasosas.

Cuando te laves las manos con agua y con jabón:

- **Mójate** las manos con agua potable (tibia o fría), cierra el grifo y usa el jabón.
- **Enjabónate** las manos frotándolas con el jabón. Asegúrate de enjabonarte bien la parte de encima de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- **Lávate bien** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Tararea dos veces la canción del “Feliz Cumpleaños” de principio a fin.
- **Enjuágate** bien las manos con agua potable.
- **Sécate** las manos con una toalla limpia o con aire.



Cuando uses desinfectante para manos:

- Aplica el producto en la palma de una de las manos (lee la etiqueta para saber cuál es la cantidad correcta).
- Frótate las manos.
- Frota bien el producto sobre las manos y los dedos hasta que estén secas.



Lavar las frutas y los vegetales

Cuando prepares un producto fresco, comienza con las manos limpias. Consulta en la izquierda las instrucciones para lavarse las manos.

Enjuaga bien todos los productos con agua potable antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos. No se recomienda lavar las frutas y los vegetales con jabón, detergente ni ningún otro producto comercial.

Incluso si piensas pelar el producto antes de comerlo, es importante que primero lo enjuagues para que la suciedad y las bacterias no pasen de la cáscara a la fruta o al vegetal a través del cuchillo. Esto se aplica a los melones, las naranjas, las piñas y cualquier otra fruta con cáscara.

Lava bien los productos duros, como los melones y los pepinos, con un cepillo limpio.

Sécalos con una toalla de tela o de papel limpias para terminar de quitar las bacterias que puedan estar presentes.

Corta todas las partes de las frutas y los vegetales frescos que estén dañadas o magulladas antes de prepararlos o comerlos. Se deben desechar los productos que estén podridos.

Muchos productos que ya vienen cortados, en bolsas o envasados, como la lechuga, están ya lavados y listos para comer. Si ese es el caso, esto estará indicado en el paquete y puedes usar el producto sin necesidad de enjuagarlo.