

Higiene Alimentaria para chicos



★ Educar para una vida saludable ★

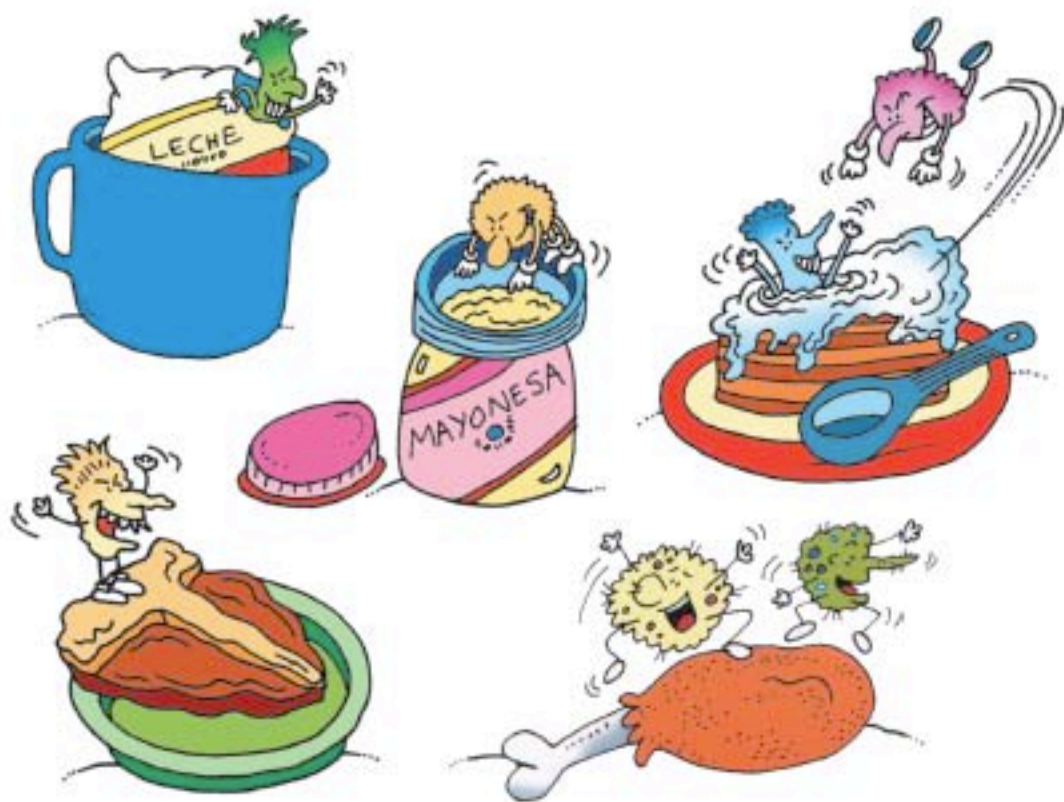


★ Introducción	5
★ La amenaza invisible	6
★ Sitio ocupado por microbios	7
★ Microbios creciendo... ..	8
★ Ni muy frío, ni muy caliente	10
★ Agua... fiestas	12
★ Del río, a casa	13
★ ¡Cruce peligroso!	14
★ Un plan para vencer a los microbios dañinos	16
★ Lavarse muy bien las manos... ..	18
★ Lavar... y también limpiar	19
★ A guardar... cada alimento en su lugar	21
★ Más estrategias para vencer a los microbios	22
★ Comiendo en la escuela	23
★ Cuando los alimentos viajan con vos	24
★ Del supermercado a casa... ..	26
★ ¡Juegos para pensar!	28
★ Guía para Padres	31
★ Reglas de Oro de la OMS	36



Microbios creciendo...

Los microbios necesitan agua, calor, comida y tiempo para crecer y multiplicarse.



Por eso, los alimentos que reúnen estas condiciones son su escondite favorito.

A guardar... cada alimento en su lugar

Ayudá a ordenar correctamente los alimentos en la heladera de tu casa.

• SEPARAR

- Almacenar los lácteos en los estantes superiores, las carnes en los inferiores y las frutas y verduras en su cajón respectivo.



- Las carnes crudas no deben gotear ni apoyarse sobre los alimentos listos para comer.
- Proteger los alimentos utilizando envases apropiados.

- Usar tablas diferentes para cortar carnes cocidas, carnes crudas y verduras.

Carnes crudas



Carnes cocidas



Verduras



Más estrategias para vencer a los microbios

• COCINAR

Recordá que cuando se cocinan los alimentos completamente en el horno o en la hornalla, los microbios dañinos desaparecen y vos...

¡no te enfermás!



Por eso, antes de comer carne, pollo, pescado o huevos, controlá que estén bien cocidos en su interior.

• ENFRIAR

Los alimentos recién cocinados se deben enfriar pronto y guardar en la heladera. Así, se impide el crecimiento de los microbios perjudiciales.



Higiene Alimentaria para chicos

Este libro llega a vos
para que aprendas a elegir,
preparar y consumir alimentos seguros.
Seguí sus consejos.
¡Son buenos para tu salud!



La campaña Alimento Seguro
llega a las escuelas
gracias al aporte de
McDonald's (Arcos Dorados S.A.)



Facultad de ingeniería
en alimentos

 **FUNCEI**
FUNDACION CENTRO DE ESTUDIOS INFECTOLOGICOS