



LA HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

Los alimentos que comes vienen del campo o de los criaderos de animales y; desde donde se cultivan o crían hasta que llegan a tu boca, se ensucian y contaminan fácilmente con microbios y muchas sustancias que pueden ocasionarte enfermedades. Por eso cuando prepares o comas algo, es necesario:

- Lavar bien tus manos.
- Evitar tocar dinero o animales.
- Lavar bien los alimentos antes de consumirlos.
- Desinfectar las frutas y verduras antes de preparar tus alimentos.
- Lava el cascarón del huevo antes de abrirlo, porque contiene excrementos de las gallinas.
- Conservar las carnes y productos de origen animal en refrigeración y para consumirlas hay que cocerlos bien.
- Mantener la casa limpia para que no haya moscas o cucarachas y si tienes animales domésticos vigila que no estén cerca de los alimentos.
- No comer en la calle o lugares que puedan estar sucios

