

# 3 Puntos para prevenir la intoxicación alimentaria

La intoxicación alimentaria es causada por ingerir bacterias y virus a través de la comida que come.

Para prevenir la intoxicación alimentaria,

- 1 No contaminar la comida con bacterias y virus
  - 2 No dejar que aumenten las bacterias que están en la comidas
  - 3 Eliminar las bacterias y virus que están en la comida y/o utensilios de cocina
- son las 3 reglas básicas importantes.

## No contaminar

En las manos hay muchas bacterias.

Asegurarse de lavarse las manos para evitar contaminar sus alimentos de las bacterias y virus que causan intoxicación alimentaria.

(Por favor ver el reverso para saber como lavarse las manos correctamente)

### Momentos para lavarse las manos

- Antes de cocinar
- Antes y después de tratar las carnes, pescados, y huevos crudos
- Después de ir al baño mientras cocina y después de limpiarse la nariz mientras cocina
- Después de cambiar pañales y/o tocar los animales
- Antes de comer

- Lavar bien y desinfectar los utensilios como tablas de cortar para cortar carne cruda, pescado, etc. después de cada uso, para que no pasen los virus a las verduras que se comen sin cocinar.
- Para conservar la comida, guardarla en un recipiente cerrado y/o cubrirla con plástico, para no contaminar con bacterias otros alimentos.
- Para parrilladas como yakiniku, utilizar los palillos diferentes para carne cruda y para carne asada.



Lavarse las manos bien

## No dejar que aumenten

La mayor parte de las bacterias se multiplican activamente en ambientes cálidos y húmedos.

Sin embargo, su actividad se ralentiza por debajo de los 10°C y se detiene por debajo de los -15°C.

Es importante almacenar la comida a bajas temperaturas para evitar la propagación de las bacterias en la comida.

- Guardar los alimentos frescos como carne, pescado, y comida preparada en el refrigerador lo antes posible después de su compra.
- Las bacterias se multiplican lentamente aún en el refrigerador. Por eso es mejor consumir la comida rápido.



Comer la comida preparada lo antes posible

## Eliminarlo

La mayoría de las bacterias y virus mueren al ser cocinados. Por tanto las carnes y pescados, hasta las verduras, se pueden comer sin peligro si se cocinan.

- Asegurarse de cocinar bien la comida, confirmando que esté cocida por dentro. Calentar el centro a 75 °C durante al menos 1 minuto. (Para eliminar el norovirus, de 85 °C a 90 °C, durante 90 segundos o más)
- Los utensilios de cocina, como paños de cocina, tablas de cortar y cuchillos también pueden ser contaminados por las bacterias y virus. Lavar bien los utensilios de cocina como la tabla, especialmente después de tratar carnes, pescados o huevos, con detergente y esterilizar con agua caliente y desinfectante.



Cocinarlo bien

©2014 大阪府もずやん

# Proceso de lavado de manos



1

Mojarse las manos con agua, aplicar el jabón y frotarse las palmas.



2

Frotar entre los dedos de ambas manos.



3

Frotar el dorso de la mano con la palma de la otra mano. (Ambas manos)



4

Frotar también las puntas de los dedos. (Ambas manos)



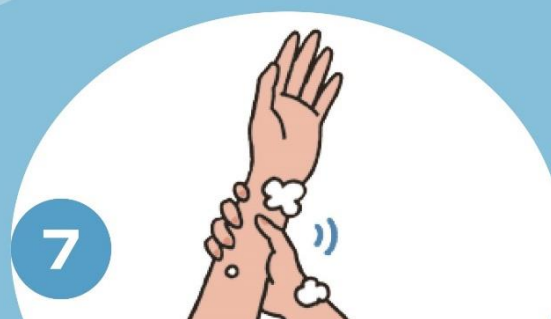
5

Lavar la suciedad entre las uñas. (Ambas manos)  
(Usar un cepillo de uñas es efectivo)



6

Frotar su pulgar con la palma de su otra mano.



7

Al último, lavarse las muñecas. (Ambas manos).



8

Enjuagar bien con agua.  
(Repetir los pasos ① al ⑧ dos veces.)

※Mantener el cepillo de uñas de forma higiénica



9

Secarse bien con papel de toalla.



10

Echar el alcohol para desinfectar en sus manos y dedos, y frotarlo bien.

## Momentos para lavarse las manos

- Antes de cocinar
- Antes y después de tratar las carnes, pescados, y huevos crudos
- Después de ir al baño mientras cocina y después de limpiarse la nariz mientras cocina
- Después de cambiar pañales y/o tocar los animales
- Antes de comer



大阪府

División de Promoción de la Seguridad Alimentaria, Sala de Saneamiento, Departamento Salud Médica, Pref. de Osaka  
(Para consultas, por favor contactarse con el Centro de Salud Público más cercano.)



©2014 大阪府もずやん