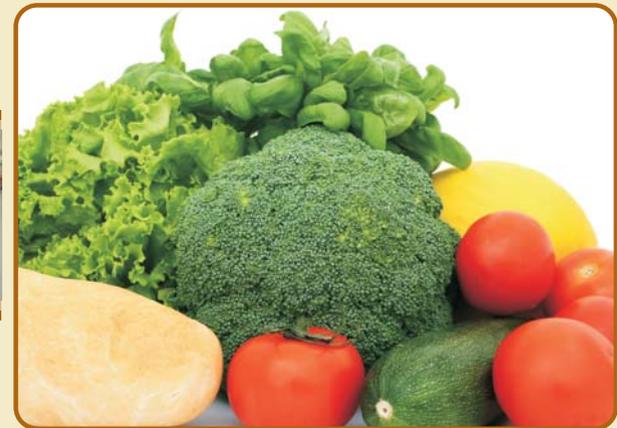


# Cuidar tus alimentos es cuidar tu salud

0800-333-1234

[www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)



Los alimentos necesitan cuidados,  
como nosotros mismos.

COMER SIN RIESGOS DEPENDE DE VOS.



# Cuidar la salud de tu familia está en tus manos.

Los alimentos son sensibles a bacterias que pueden contaminarlos y causarte enfermedades graves. Una de estas enfermedades es el **Síndrome Urémico Hemolítico (SUH)**. La bacteria que provoca el SUH se llama Escherichia coli, y puede estar en la carne mal cocida, la leche no pasteurizada y el agua contaminada.

Esta enfermedad afecta principalmente a los **niños menores de 5 años**. Se manifiesta por una diarrea líquida, en la que luego aparece sangre. Además, los chicos pueden estar pálidos o irritables; pueden vomitar, orinar poco o tener convulsiones. **El SUH puede causar la muerte o dejar secuelas para toda la vida.**

## FRÍO, TIBIO... CALIENTE

Es importante que sepas que la bacteria que produce el SUH no crece ni se reproduce entre los 5°C (la temperatura interior de la heladera) y se muere por encima de los 70° C.

## CLARO COMO EL AGUA

Las bacterias se trasladan a través de cualquier superficie con la que entren en contacto. Pueden "viajar" a través de tus manos, de los utensilios y de los alimentos. Por eso es importante mantener una correcta higiene con agua segura.

Si tenés dudas sobre la calidad del agua, podés hervirla durante 3 minutos o agregarle 2 gotas de lavandina por litro media hora antes de usarla

Algunos consejos para tener en cuenta:

### LAVATE SIEMPRE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

- Antes de comer y cocinar.
- Después de manipular carne cruda, ir al baño y cambiar pañales
- Durante la preparación de alimentos.



### UTILIZÁ AGUA POTABLE

- Para beber, cocinar y lavar los alimentos



### COCINÁ COMPLETAMENTE LA CARNE

- Hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.



### MANTENÉ SEPARADOS LOS PRODUCTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS

- Lavá todos los utensilios de la cocina entre uso y uso.
- En la heladera, guardá siempre la carne en un recipiente cubierto.



### MANTENÉ LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- Conservá siempre los alimentos frescos y cocidos en la heladera.
- Descongelá los alimentos en la heladera y no a temperatura ambiente.
- En el supermercado, dejá para el final la compra de productos congelados y que requieren heladera.



### LAVÁ CUIDADOSAMENTE FRUTAS Y VERDURAS

- Especialmente las que se consuman crudas

