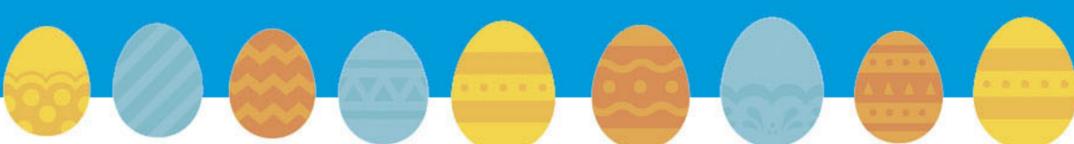




BENEFICIARIOS	ACTIVOS	CON COBERTURA EFECTIVA BÁSICA (CEB)
Embarzadas	12.850	11.046
Niños < 6 años	145.796	98.687
Niños de 6 a 9 años	94.817	34.055
Menor de 20 años	198.871	67.990
Mayor de 20 años	133.479	46.807

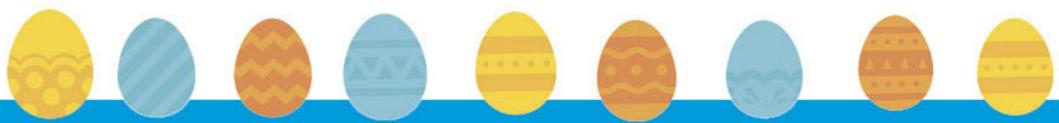
# SUMAR en CÓRDOBA

Boletín Electrónico N° 86 / 1 de Abril de 2015



## LES DESEAMOS ¡Felices Pascuas!

**PROGRAMA SUMAR**  
MINISTERIO DE SALUD DE CÓRDOBA



### 7 DE ABRIL "DIA MUNDIAL DE LA SALUD"

Las enfermedades transmitidas por los alimentos suponen una importante carga para la salud. Millones de personas enferman y muchas mueren por consumir alimentos insalubres.

La inocuidad de los alimentos engloba acciones encaminadas a garantizar la máxima seguridad posible de los alimentos. Las políticas y actividades que persiguen dicho fin deberán de abarcar toda la cadena alimenticia, desde la producción al consumo.

## CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



### Mantenga la limpieza

- ✓ Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- ✓ Lávese las manos después de ir al baño
- ✓ Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- ✓ Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

#### ¿Porqué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



### Separe alimentos crudos y cocinados

- ✓ Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- ✓ Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- ✓ Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

#### ¿Porqué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

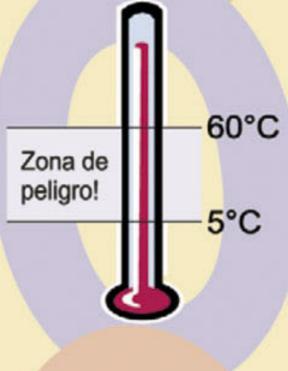


### Cocine completamente

- ✓ Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- ✓ Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- ✓ Recaliente completamente la comida cocinada

#### ¿Porqué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios enseñan que cocinar el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne moida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.



### Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- ✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ✓ Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- ✓ Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- ✓ No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- ✓ No descongele los alimentos a temperatura ambiente

#### ¿Porqué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patogénicos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).



### Use agua y materias primas seguras

- ✓ Use agua tratada para que sea segura
- ✓ Seleccione alimentos sanos y frescos
- ✓ Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- ✓ Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- ✓ No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

#### ¿Porqué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.



**Conocimiento = Prevención**

