

# Higiene de los alimentos

Para prevenir enfermedades diarreicas, la higiene de los alimentos es una medida prioritaria. Sigue estas medidas:

- Lava tus manos con agua y jabón antes de preparar y consumir alimentos.
- Lava y talla con jabón y cloro todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Usa agua embotellada, hervida o desinfectada para la preparación de los alimentos.
- Lava con agua y jabón las verduras, frutas y legumbres, después desinféctalas con cloro o plata coloidal.
- Lava carnes y vísceras antes de su preparación.
- Mantén tus uñas recortadas y limpias.
- Coloca depósitos específicos para basura orgánica e inorgánica.

