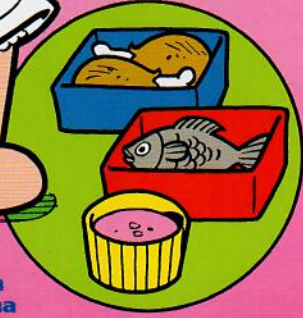
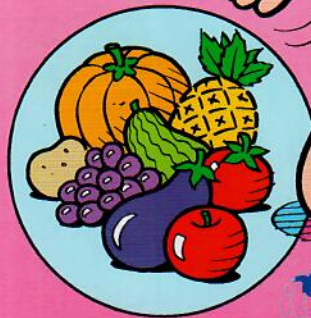
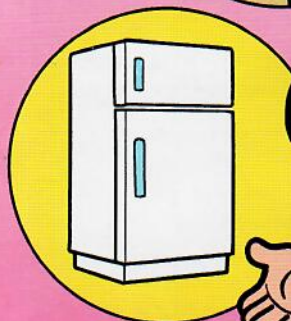


# mónica

## Y SUS AMIGOS

### ALIMENTOS SALUDABLES

MAURICIO DE SOUSA  
EDITORA



Organización  
Panamericana  
de la Salud

Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud

MAURICIO

## Queridos amigos

Los alimentos son fuente de vida y energía, pero si no tomamos ciertos cuidados pueden producir enfermedades peligrosas. Cuando los alimentos entran en contacto con las bacterias que se transportan en nuestras manos, los utensilios de cocina y los paños, ocurre la contaminación. Todos podemos prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos siguiendo una serie de consejos bien sencillos.

Después de ir al baño y antes de comer es siempre necesario lavarnos las manos con agua y jabón. Al comprar alimentos, es necesario verificar la fecha de vencimiento y no consumir nada que ya esté vencido.

Si estuvieran comiendo y quisieran guardar un poco para comer después, acuérdense de colocar la comida en el refrigerador y no dejarla sobre la mesa. Si fueran a comer una fruta o una verdura, es necesario antes lavarla con agua del tubo.

Cuando coman en casa o en la escuela, deben pedir que los alimentos estén bien cocidos, especialmente los platos a base de carne, como hamburguesas, albóndigas o asados.

No hay nada mejor del que disfrutar de un lindo almuerzo en familia. Cuidando la preparación de sus alimentos, estarán pensando en su salud y en la salud de sus seres queridos.

La prevención está en sus manos!

Dr. Mirta Roses  
Directora  
Organización Panamericana de la Salud



**Organización  
Panamericana  
de la Salud**

Oficina Regional de la  
Organización Mundial de la Salud

# Mónica Y SUS AMIGOS

## ALIMENTOS SALUDABLES





¡Y NOSOTROS  
APOSTAMOS QUE EL  
PERDEDOR LE PAGARÍA UN  
HELADO AL GANADOR!



¡ES QUE YO  
PENSÉ QUE  
GANARÍA!



EH... ¿Y QUE  
TAL UN RICO  
ALMUERZO?

¡NO ENTENDISTE!  
¡NO TENGO DINERO!



¡PERO MÓNICA Y  
MAGALI TIENEN COSAS  
DELICIOSAS!

¡BUENA, CASCALÓN!

¡DEJA QUE YO ME  
ENCALGO!



¡HOLA, SEÑORAS!

¡AH, QUÉ DÍA!  
¿NO, AMIGO?

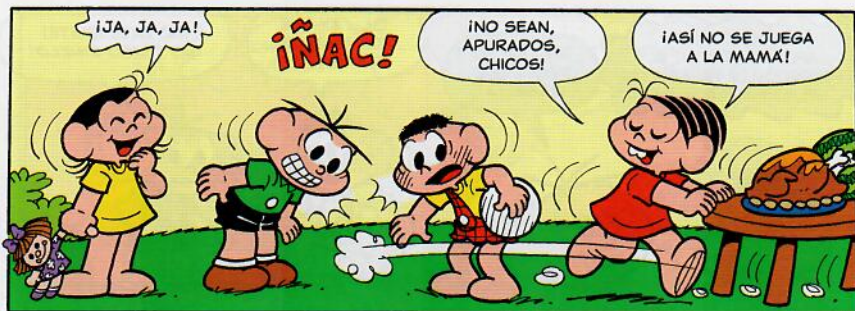
¡LABAJAMOS  
MUCHO EN  
LA OFICINA!



¡LA COMIDA,  
MÓNICA!

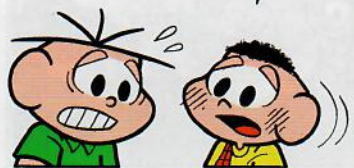
¡HUMMM,  
QUÉ LIGO!

¡ME ESTOY MURIENDO  
DE HAMBRE!



¡MMMMM, ESTÁ BIEN!

¡ÁNIMO, COMPAÑERO!









"¡DEBEMOS LAVAR CON AGUA POTABLE Y SEGURO TODOS LOS UTENSILIOS DE COCINA ANTES Y DESPUÉS DE USARLOS!"



"LO MISMO DEBE HACERSE CON FRUTAS Y VERDURAS..."



"¡SIEMPRE HAY QUE MIRAR LA FECHA DE VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS..."



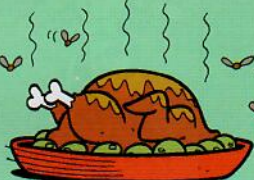
"...PRINCIPALMENTE LOS PRODUCTOS PERECEDEROS COMO CARNE ROJA, POLLO, PESCADO Y HUEVOS!"



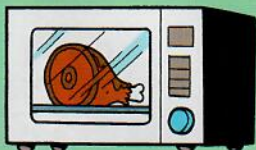
"¡HAY QUE LAVAR LA TABLA DE PICAR CUIDADOSAMENTE DESPUÉS DE USARLA ENTRE ALIMENTOS CRUDOS Y ALIMENTOS COCIDOS!"



"¡NO HAY QUE DEJAR ENFRIAR LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA AMBIENTE PORQUE EN ESAS CONDICIONES SE PUEDEN ATRAER INSECTOS Y BACTERIAS!"



"¡HAY QUE DESCONGELAR LOS ALIMENTOS EN LA HELADERA, EN EL HORNO DE MICROONDAS O EN AGUA CORRIENTE!"



"¡HAY QUE GUARDAR EN LA HELADERA LOS ALIMENTOS COCIDOS QUE NO VAN A CONSUMIRSE!"



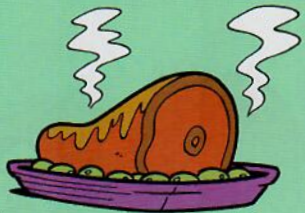
"¡HAY QUE GUARDAR SIEMPRE LOS ALIMENTOS EN RECIPIENTES CERRADOS O TAPADOS..."



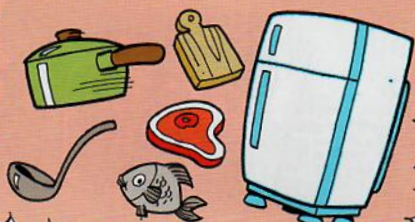
"...Y HAY QUE GUARDAR LOS ALIMENTOS CRUDOS Y COCIDOS EN RECIPIENTES SEPARADOS!"



"HAY QUE MANTENER LA COMIDA CALIENTE, APROXIMADAMENTE A 60°, EN EL MOMENTO DE SERVIRLA..."



"...Y PRESTEN MUCHA ATENCIÓN A LA HIGIENE DE LA COCINA..."



"... Y TAMBIÉN A LA HIGIENE PERSONAL!"



"¡USEN ROPAS LIMPIAS, LÁVENSE BIEN LAS MANOS Y LLEVEN EL CABELLO RECOGIDO!"



"Y CUANDO SE VAYA A COMER, TAMBIÉN HAY QUE TENER CIERTOS CUIDADOS..."



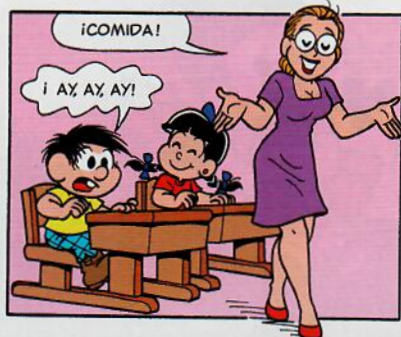
"¡HAY QUE LAVARSE LAS MANOS CUIDADOSAMENTE, PRINCIPALMENTE DESPUÉS DE JUGAR CON ANIMALES, ESTORNUDAR O TOSER!"



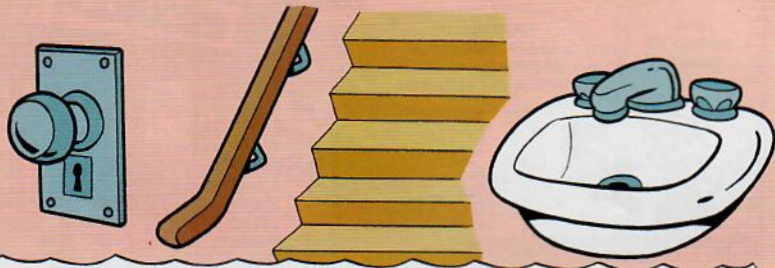


# LA HORA DEL RECREO





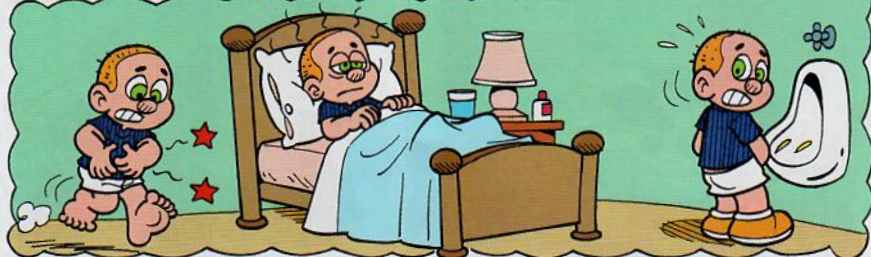
PODEMOS ENCONTRAR ESOS GÉRMENES EN PICAPORTES, PASAMANOS, GRIFOS...



**¡OTRA FORMA DE CONTAMINARNOS ES CONSUMIENDO PRODUCTOS CONTAMINADOS CON INSECTICIDAS Y OTRAS SUSTANCIAS QUÍMICAS!**



**LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ESOS ALIMENTOS CAUSAN SÍNTOMAS COMO VÓMITOS, DIARREAS, DOLORS ABDOMINALES, FIEBRE ALTA, OJOS HINCHADOS, TRASTORNOS RENALES...**



**¡EN PERSONAS SANAS ESOS SÍNTOMAS SON PASAJEROS, PERO PUEDEN SER FATALES PARA NIÑOS, ANCIANOS, MUJERES EMBARAZADAS Y ENFERMOS!**



**¡POR ESO, DEBEMOS LAVAR MUY BIEN ESOS ALIMENTOS ANTES DE CONSUMIRLOS!**



**¡Y SIEMPRE SE LOS DEBE COCINAR A UNA TEMPERATURA SUPERIOR A 70°C!**



¡DEBEMOS VERIFICAR LA FECHA DE VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS INDUSTRIALIZADOS!



¡CONSUMIR PREFERENTEMENTE LECHE PASTEURIZADA...



...Y SE DEBE HERVIR LA LECHE CRUDA ANTES DE CONSUMIRLA!



¡SI ES POSIBLE, SIEMPRE HAY QUE COMPRAR PRODUCTOS SALUDABLES, QUE NO HAYAN SIDO TRATADOS CON PRODUCTOS QUÍMICOS!



¡HAY QUE MANTENER LOS UTENSILIOS DE COCINA SIEMPRE LIMPIOS!



AQUÍ, EN LA ESCUELA, TENEMOS TODOS ESOS CUIDADOS ¿SABÍAN?



NUESTROS PROVEEDORES SON CONFIABLES...





¡Y LA HIGIENE DEL PERSONAL QUE TRABAJA EN LA COCINA ES IMPECABLE!





FIN

# PASATIEMPO

¡COLOCA LAS FIGURAS DE CEBOLLITA EN LA SECUENCIA CORRECTA!



RESP. @ J.A.T.C.

## IDENTIFICA

¡ MARCA LOS OBJETOS QUE SE USAN PARA LAVARSE LAS MANOS!



RESP. AGUA, JABÓN, TOALLA.

¡Y NO SE  
OLVIDEN DE  
ESTOS CONSEJOS  
BÁSICOS!



LAVARSE BIEN LAS  
MANOS...



LAVAR BIEN LAS FRUTAS,  
LAS VERDURAS Y LAS  
LEGUMBRES...



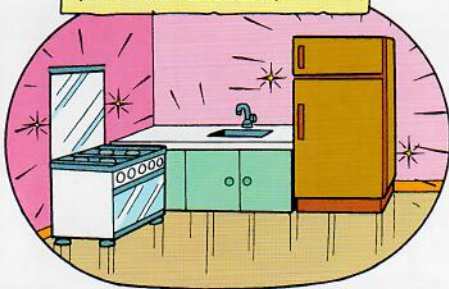
VERIFICAR SIEMPRE LA FECHA  
DE VENCIMIENTO DE LOS  
PRODUCTOS...



MANTENER TODOS LOS UTENSILIOS  
DE COCINA LIMPIOS...



¡...Y TAMBIÉN LA COCINA!



¡SE DEBEN COCINAR MUY BIEN LOS  
ALIMENTOS...



...Y LA COMIDA QUE NO SE CONSUMA,  
DEBE GUARDARSE EN LA HELADERA!

