

EMBARAZO: SEGURIDAD ALIMENTARIA

No subestimes el riesgo de contaminación de los alimentos en el embarazo ni en el control que debes mantener para reducir dicho riesgo.



Lávate las manos con agua y jabón (antes y después de usar el baño, cambiar pañales, estar con mascotas).



Enjuaga muy bien las frutas y verduras con agua. Aunque no se consuman alimentos con piel o cáscara, es importante lavarlos.

Lava las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua y jabón.



Separa los alimentos crudos de los listos para comer tanto al momento de preparar como al almacenarlos.

No dejes los alimentos fuera de la refrigeradora/congeladora. Desecha los alimentos perecederos que han estado a temperatura ambiente más de 2 horas.



Cocina los alimentos completamente. No los consumas crudos.