

# La Higiene

COME SANO  
COME SEGURO





## *La higiene personal*

- Mantén las manos siempre limpias.
- Cuando tengas heridas protégelas con apósitos impermeables.



## Las superficies y útiles

- Para una buena limpieza retira primero todos los restos de comida y usa agua caliente y detergente.
- Utiliza paños de cocina limpios. Lávalos frecuentemente o mejor sustitúyelos por papel de cocina.
- Lava y desinfecta la tabla de corte y el cuchillo después de preparar cada alimento.





## *Basura*

---

- Deposita la basura en lugar adecuado para que no contamine alimentos ni utensilios.
- Retira la basura diariamente y desinfecta el cubo.



## *y siempre...*

- Evita tocar los alimentos ya cocinados tras manipular los crudos sin lavarte las manos.
- Evita la entrada en la cocina de insectos y animales domésticos.
- Evita reutilizar envases de bebidas y alimentos para contener detergentes, desinfectantes y otros productos químicos.



**La higiene pasa  
por tus manos**

## *Reglas de Oro*

1. Comprar y consumir alimentos seguros.
2. Conservar adecuadamente los alimentos.
3. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
4. Cocinar bien los alimentos.
5. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinar.
6. Recalentar bien los alimentos.
7. Lavarse las manos con tanta frecuencia como sea necesario.
8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de trabajo en la cocina.
9. Proteger los alimentos de roedores y otros animales.
10. Utilizar agua potable.

*Reglas de Oro para la preparación de alimentos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).*



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

CONSELLERIA DE SANITAT  
DIRECCIÓ GENERAL DE SALUT PÚBLICA

<http://dgsp.san.gva.es>