



en

2009

SEGURO QUE CUIDAMOS
NUESTRA **SALUD**

“prácticos consejos para una
alimentación segura en el hogar”

EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

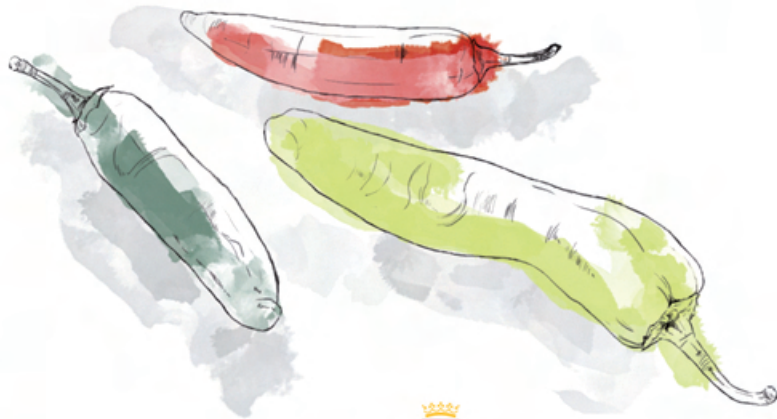
en *enero*:
Compra de alimentos

e	m	m	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Los productos alimenticios deben adquirirse en **establecimientos autorizados** con adecuadas condiciones higiénicas.

No deben adquirirse productos **defectuosos o sucios** ni aquellos en los que no pueda leerse adecuadamente el **etiquetado**.



EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en *febrero*, consumo seguro de pescado:
Cómo evitar la anisakiosis

e	m	m	j	v	s
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28

d
1
8
15
22

La **anisakiosis** es una enfermedad provocada por la ingestión de un parásito que puede encontrarse en el **pescado**.



Si se adquiere **pescado congelado**, no existe riesgo de transmisión de **anisakiosis**.



EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en *marzo*, consumo seguro de pescado:
Cómo evitar la anisakiosis

<i>l</i>	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>j</i>	<i>v</i>	<i>s</i>	<i>d</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Las consecuencias de la **anisakiosis** pueden ser **alteraciones digestivas** y **reacciones alérgicas**.

El correcto cocinado del pescado elimina el parásito de forma eficaz ya que las larvas de anisakis son sensibles al calor.



EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en *abril*:

Fritura segura de los alimentos

<i>l</i>	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>j</i>	<i>v</i>	<i>s</i>	<i>d</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Es importante tener en cuenta ciertos consejos para que la fritura sea **saludable**, y además **cuidar el medio ambiente**.

Los aceites comestibles más recomendados, son aquellos con alto contenido en **ácidos grasos monoinsaturados**, como el aceite de oliva.




Junta de
Castilla y León

Agencia de Protección de la Salud
y Seguridad Alimentaria

Con SUMO cuidado

EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en *mayo*: Higiene general en la manipulación de alimentos

l	m	m	j	v	s	d
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Debemos garantizar una **correcta higiene** de la **persona** que va a manipular los alimentos.

Es importante mantener una **limpieza adecuada** de todas aquellas **superficies u objetos** que puedan tener **contacto con los alimentos**.



Junta de
Castilla y León

Agencia de Protección de la Salud
y Seguridad Alimentaria

Con SUMO cuidado

EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en junio:
Transporte de alimentos

<i>l</i>	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>j</i>	<i>v</i>	<i>s</i>	<i>d</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Durante el transporte es importante que los alimentos **no estén en contacto** con superficies sucias o productos de limpieza o tóxicos.



Los productos alimenticios deben transportarse **cuanto antes** al lugar en el que vayan a ser almacenados, sobre todo si deben conservarse en frío.



EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en julio:
Cómo prevenir la salmonelosis

<i>l</i>	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>j</i>	<i>v</i>	<i>s</i>	<i>d</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Los huevos **sucios o rotos** no deben adquirirse.
No es necesario lavar los huevos,



En verano, con el aumento de las temperaturas, se incrementa la probabilidad de que la **Salmonella** prolifere en nuestros alimentos.



EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en agosto:

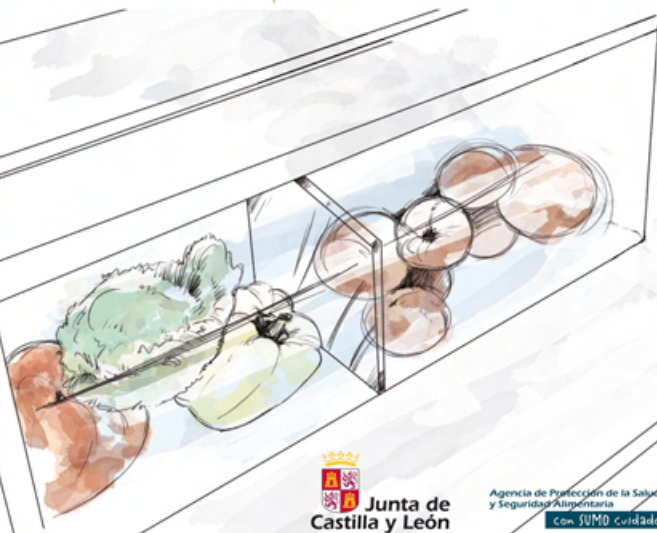
Almacenamiento de alimentos

l	m	m	j	v	s	d
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Los alimentos **refrigerados** deberán conservarse en el frigorífico (a menos de 8°C).

Los lugares en los que se almacenen alimentos deberán estar siempre **limpios, secos y protegidos de insectos y roedores.**



Junta de
Castilla y León

Agencia de Protección de la Salud
y Seguridad Alimentaria

Con SUMO Cuidado

EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en *septiembre*:

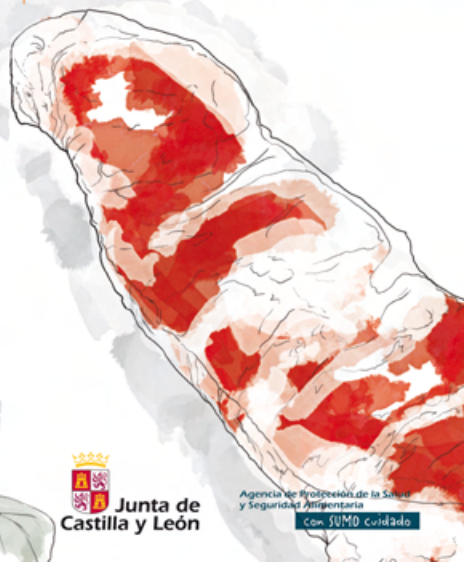
*Higiene general en la
manipulación de alimentos*

l	m	m	j	v	s	d
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Es importante evitar que los **insectos** contacten con los alimentos, crudos o cocinados.

Ni los roedores ni los animales **domésticos** deberán tener acceso a los alimentos o a los materiales que entren en contacto con los mismos.



EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en *octubre*:

Recolección y consumo de setas

<i>l</i>	<i>m</i>	<i>m</i>	<i>j</i>	<i>v</i>	<i>s</i>	<i>d</i>
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



NO OLVIDE QUE ALGUNAS
SETAS SON **MORTALES**.

Recolecte sólo la cantidad que vaya a **consumir**. Las setas son alimentos perecederos y no pueden conservarse mucho tiempo en el frigorífico.



EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en *noviembre*:

Recolección y consumo de setas

l	m	m	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Es conocido por todos, que algunas especies de setas son **venenosas**, algunas incluso **mortales**.

Una seta no comestible puede ser muy parecida a otra que sí lo es. Por tanto, deben consumirse sólo **aquellas que se conozcan con certeza**.



Junta de
Castilla y León

Agencia de Protección de la Salud
y Seguridad Alimentaria

Con SUMO cuidado

EN 2009 SEGURO QUE CUIDAMOS NUESTRA SALUD

en *diciembre.*

Recolección y consumo de setas

l	m	m	j	v	s	d
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



No consuma setas recogidas en los **bordes de las carreteras**, ya que pueden acumular **productos tóxicos**.

Recolectar setas en el campo para autoconsumo debe hacerse exclusivamente por personas expertas en el tema.



Junta de
Castilla y León

Agencia de Protección de la Salud
y Seguridad Alimentaria

Con SUMO cuidado