

# REGLAMENTO DE UNA COCINA SALUDABLE

Prepara una comida saludable con las siguientes 10 reglas:



1. Lavarse las manos antes de cocinar, utilizando agua segura.



2. Usar gabacha y redecilla, evite toser y estornudar.



3. Use alimentos frescos. Cierre empaques de alimentos sobrantes.



4. Lave los trastos o utensilios de cocina con agua segura.

5. Desinfecte las frutas y verduras con agua y cloro. 4 gotas de cloro por cada litro de agua.



6. Hervir por 5 minutos.

7. Los alimentos que se deben cocer bien son: pollo, huevos, leche y atoles.

8. Evite mezclar alimentos crudos y cocidos.

9. Sirva y consuma los alimentos, inmediatamente después de cocinarlos.

10. Tape bien los alimentos fuera de alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.



"Esta impresión se realizó gracias al apoyo financiero del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, bajo convenio de cooperación No. FFE-520-2016/010-00."