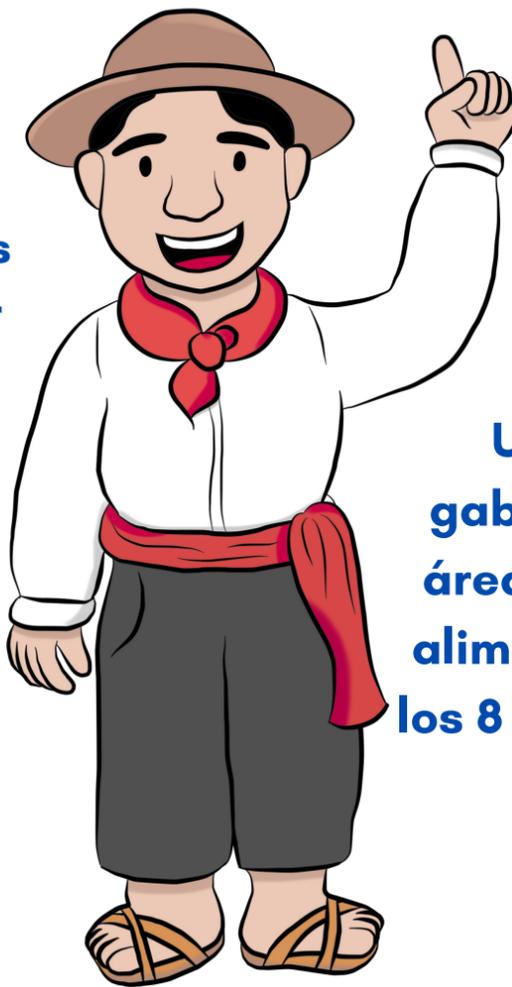


Buenas prácticas en manipulación y preparación de alimentos

Recordar las 10 reglas de oro para preparar los alimentos.

kuya ub'ixik ri lajuj



Usar redecilla, gabacha, limpiar el área para preparar alimentos y recuerde los 8 pasos del lavado de manos.

Rajawxik kkoj jun chim chech ri ojolom, chasul xuquej' Na'taj chawe ri wajxaqib' taqanik rech ch'ajb'al q'ab'aj.

Comer frutas y verduras, previamente desinfectadas.

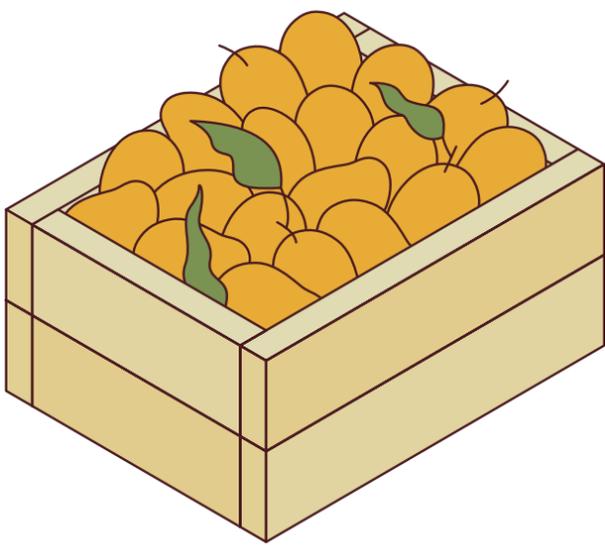
Chutija' uwaxh kaq che' xuquje' lchaj.



Prepare los alimentos y guárdelos en un trasto con tapadera, separando los cocidos de los crudos.

Utz utakik ri ktijowik kb'ano, k'ate chak'olo' pa jun k'olib'al ri k'o uch'upb'al, kajch le man tzakom taj ruk' le tzakom.

Buenas prácticas de almacenamiento de alimentos en las escuelas



Ordenar los alimentos poniendo al frente los más antiguos.

Chab'ana' ucholik le jastaq are kanab'ejesaj ri k'o nab'e k'ate.

La bodega y el área de almacenamiento de los alimentos debe estar limpia, ordenada, con ventilación e iluminación.

Chawila'le k'olib'al we ch'ojch'oj, utz ucholajil, we maj teq' chech; rajawaxik kuriq kaqiq', saqil ka'te k'uri' naj uxo'l.



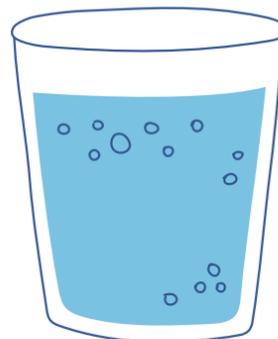
Evite guardar artículos de limpieza en la bodega o cerca de los alimentos.



Man kayata kan chi uxukut le jastaq le kkoj che josq'inem pa le yakb'al, xuquje' utz uk'ojik le eyakb'al taq re kab'ano.

Agua segura para consumo y preparación de alimentos

Para conservar la salud consumir agua segura.



Llenar un recipiente con 4 vasos de agua, agregar 3 gotas de cloro y esperar 30 minutos para consumirlo.

Chaya' kajib' xukura' ja' pa jun k'olib'al, k'ate' k'uri' chaya' keb' tz'ut.

Are taq kq'atan juwinaq lajuj joq'otaj chakojo' chech uch'ojch'ob'exik ri ktijowik rachi'l ri ktzakik.

En un recipiente limpio colocar agua y ponerlo al fuego, cuando saque burbujas espere 5 minutos y ya se puede utilizar.



Jun k'olib'al, chanojisaj chech ja', charoqowisaj, chawaye'j job' joq'otaj, k'ate k'uri' chajorob'isaj. Chayaka' pa jun ch'ojch'oj k'olib'al. ruk' ri ja'ri', kach'aj ri jastaq ktijowik k'ate k'uri' katijo.