

# Prevención Síndrome Urémico Hemolítico

para la educación  
de consumidores

Cuidar tus  
alimentos  
es cuidar tu  
salud

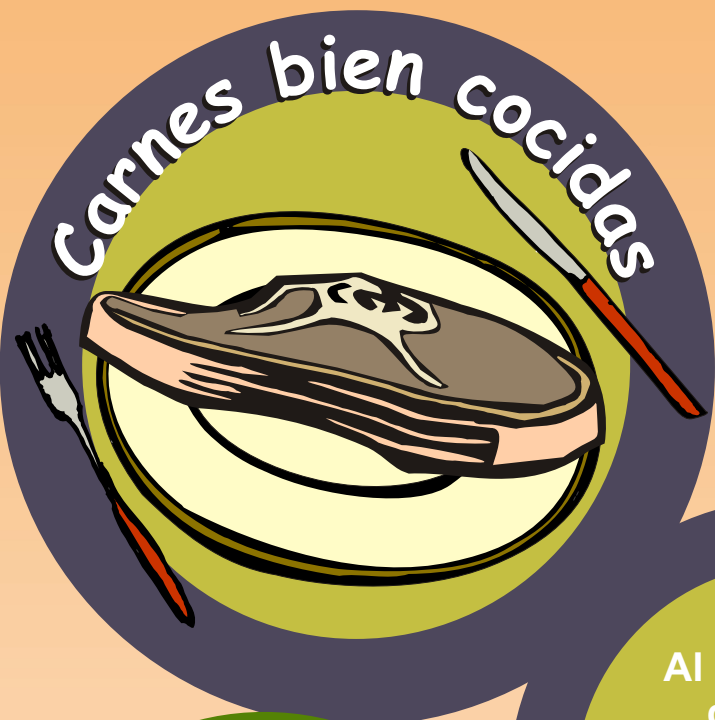


**0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE**

**[www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)**

El presente Rotafolio Educativo tiene como propósito constituirse en una herramienta práctica para la capacitación de recursos humanos en prevención del Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) en el nivel local.

El mismo podrá utilizarse como un rotafolio de pósters didácticos, con conceptos accesibles para toda la comunidad, sobre las 5 claves para la inocuidad de los alimentos y recomendaciones específicas para la prevención del SUH.



**Carnes bien cocidas**

**Al realizar sus compras:**  
 El tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera de su casa debe ser el mínimo posible y nunca debe superar las dos (2) horas, para no cortar la cadena de frío. Para ello organice sus compras dejando para el final la adquisición de alimentos frescos y congelados.



**Compras seguras**

**Al comer fuera del hogar:**  
 Exija que las carnes estén bien cocidas, compruebe que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

**Al realizar sus compras:**  
 Las comidas listas para consumir deben estar almacenadas en forma separada de las carnes crudas. Nunca compre comidas listas para consumir que se encuentren expuestas junto a carnes crudas.

**Al realizar sus compras:**  
 Elija establecimientos que merezcan su confianza por la higiene y la buena conservación de los productos que ofrecen.



**Lavado de manos**

**Al comer fuera del hogar:**  
 Lave sus manos con agua caliente y jabón antes de comer.



**Consuma leche pasteurizada**

**Al realizar sus compras:**  
 No compre leche, sus derivados ni jugos sin pasteurizar.

**Cuidar tus alimentos es cuidar tu salud**

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE  
[www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)

# Higiene



Lave siempre sus manos con agua caliente y jabón:

- antes de comer
- antes de manipular alimentos
- después de haber ido al baño
- después de haber cambiado pañales
- después de haber acariciado a sus mascotas
- entre la manipulación de alimentos crudos y la de alimentos cocidos o listos para su consumo

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE  
[www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)

Cuidar tus  
alimentos  
es cuidar tu  
salud

# Contaminación crudo-cocido



Separe siempre los productos crudos de aquellos que se encuentran cocidos y/o listos para consumir.

Nunca deje que las carnes crudas o sus jugos entren en contacto con alimentos cocidos o cualquier otra comida que será consumida sin cocción adicional. Por ello, coloque las carnes crudas en recipientes cerrados, en la parte inferior de la heladera o bien en el sector de la misma que el fabricante haya destinado a las carnes.

Use recipientes y utensilios diferentes (fuentes, cuchillas y tablas para cortar), para manipular alimentos crudos y cocidos, o bien, lávelos minuciosamente entre uso y uso.

Cuidar tus  
alimentos  
es cuidar tu  
salud

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE  
[www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)



# Cocción completa



**Cocine la comida completamente:**  
*“una cocción adecuada elimina a la bacteria”*

Cocine completamente las carnes y las comidas que lleven carne picada o trozada (empanadas, hamburguesas, albóndigas, arrollados de carne, etc.) hasta que alcance una temperatura mínima de 71°C en todo el producto y que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

**Respete las instrucciones de cocción indicadas por el elaborador en el envase.**

**0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE**  
[www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)

Cuidar tus  
**alimentos**  
es cuidar tu  
**salud**

# Temperaturas seguras

Descongele los alimentos en una bandeja en la heladera, en el microondas o cocínelos directamente pero nunca sobre la mesada de la cocina (a temperatura ambiente).

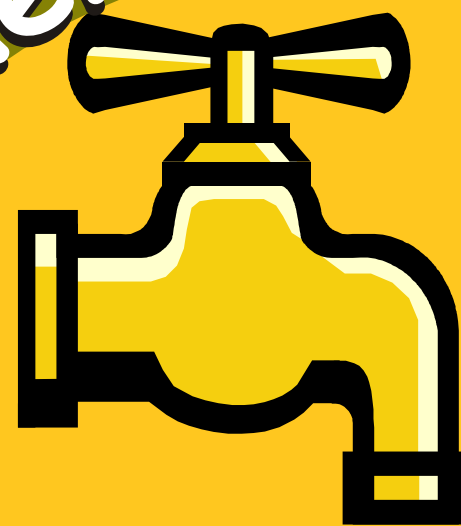
No deje enfriar los alimentos cocidos a temperatura ambiente, colóquelos en la heladera lo antes posible.

guardar

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE  
[www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)

Cuidar tus  
alimentos  
es cuidar tu  
salud

# Alimentos seguros



Lave bien las frutas y las verduras bajo chorro de agua potable. En el caso de las verduras para ensaladas, lávelas minuciosamente y hoja por hoja.

Utilice agua potable para beber, cocinar y lavar. De no contar con ella, Usted puede potabilizarla hirviéndola durante 5 minutos o agregándole 2 gotas de lavandina por litro, dejándola reposar media hora antes de su uso.

Si Usted presenta síntomas como diarrea, vómitos y/o dolor abdominal evite manipular y/o preparar alimentos hasta tanto remitan los síntomas.

Cuidar tus  
alimentos  
es cuidar tu  
salud

0800-333-1234 - ANMAT RESPONDE  
[www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)