

¡A cuidar los alimentos y el agua!

Los microorganismos, como los virus y las bacterias, son los principales causantes de las enfermedades. Una de las maneras que pueden ingresar a nuestro cuerpo es a través de los alimentos o del agua. Es importante tomar algunos recaudos para evitarlos.

Utilizar agua potable para beber y preparar los alimentos, ya que no tiene microorganismos.



Es importante estar atentos a las fechas de los alimentos envasados y no consumirlos si están vencidos.



Lavar con abundante agua las frutas y las verduras antes de consumirlas.



Tener en cuenta que muchos productos se conservan fuera de la heladera cuando el envase está cerrado, pero una vez que se abren, necesitan refrigeración.

Lavar bien los cuchillos y tablas que se utilizaron para cortar carne cruda, ya que algunos microorganismos pueden pasar a otros alimentos.



Las comidas elaboradas necesitan refrigeración durante varias horas para su conservación, por eso es importante utilizar refrigerantes en las viandas para la escuela.



- **Conversen:** ¿cuáles de estas recomendaciones conocían?
- **Observen** envases de diferentes alimentos y busquen la fecha de vencimiento.