

Alimentos de temporada

Elige las verduras y frutas locales y de temporada

México cuenta con una gran riqueza de verduras y frutas.

Son ingredientes básicos de nuestra gastronomía.

Una alimentación rica en verduras y frutas tiene menor impacto ambiental.

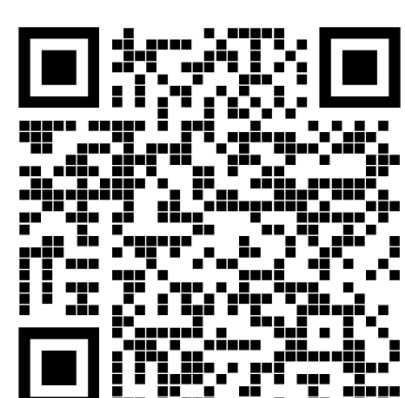
Se utilizan menos recursos en comparación con la producción ganadera.

Procura incluir verduras y frutas frescas en todas tus comidas,
preparadas en diferentes formas:

sopas, ensaladas, guisados, postres, entre otros.

Disponibles
todo el año:

jitomate
zanahoria
calabacita
ejote
espinacas
naranja
plátano
manzana
papaya
limón



¡DE TI DEPENDE!

Cinco claves para la inocuidad de los alimentos

1 Limpia

- Lávate las manos antes de preparar alimentos, a menudo durante la preparación y después de ir al baño
- Lava y desinfecta todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Protege los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y otros animales. Guarda los alimentos en recipientes cerrados.

2 Separa

- Separa siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- Usa equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas para cortar carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos para evitar contaminación cruzada
- Conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

3 Cocina

- Cocina completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- Hierve los alimentos como sopas y guisos para asegurarte que alcanzaron 70°C. Para carnes rojas y pollos cuida que los jugos sean claros y no rosados
- Recalienta completamente la comida cocinada.

4 Mantén una temperatura segura

- Mantén la comida caliente arriba de 60°C
- Refrigerera lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente bajo 5°C
- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas
- Procura no guardar más de una semana los alimentos en refrigeración
- Descongela los alimentos lentamente, pásalos al refrigerador y prepáralos; consúmelos de inmediato.

5 Usa agua y materias primas seguras

- Usa agua potable para que sea segura
- Selecciona alimentos frescos y en buen estado
- Elige alimentos pasteurizados (leche y lácteos)
- Lava las verduras y frutas, especialmente si se comen crudas
- No utilices productos alimenticios después de su fecha de caducidad
- No consumas productos en lata abombados, golpeados o en mal estado.

