

# ¡APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS!

## Lectura de Etiquetas y Alérgenos

Revisa ingredientes, fechas de vencimiento y contenido nutricional.

Identifica alérgenos como gluten, leche, huevo, frutos secos y mariscos.

Evita productos con exceso de sodio, azúcar y grasas saturadas.

# CONSUME SEGURO

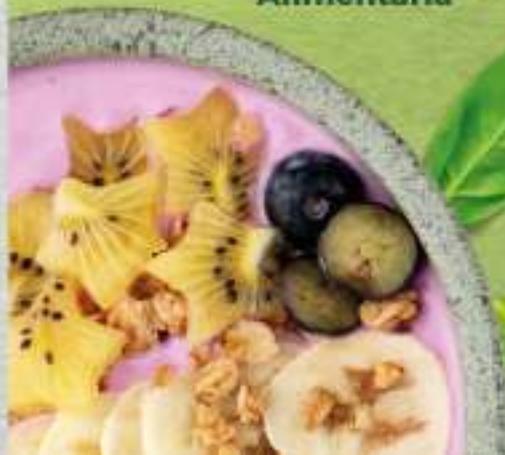
"Con pequeñas acciones diarias, puedes prevenir enfermedades y proteger a tu familia".

### Contacto:

Correo:

[secretariadesalud@armenia.gov.co](mailto:secretariadesalud@armenia.gov.co)

Secretaría de Salud de Armenia  
Centro Administrativo Municipal CAM  
Gestión Integral de la Seguridad Alimentaria



# CONSUMO SEGURO DE ALIMENTOS

"Protege tu salud y la de tu familia

**CON BUENAS PRÁCTICAS**

de higiene y conservación de

**ALIMENTOS"**



ALCALDÍA DE  
**ARMENIA**

# COMPRA SEGURA

Elige alimentos frescos y en buen estado.

Adquiere alimentos en lugares confiables y con buenas prácticas de higiene.

## Identificación de Alimentos en Mal Estado

**Carnes y pescados:** Olor fuerte, textura pegajosa, cambio de color.

**Frutas y verduras:** Moho, textura blanda o color oscuro.

**Lácteos:** Olor rancio, separación de fases, sabor agrio.  
**Enlatados:** Abombados, oxidados o con fugas.

# PRÁCTICAS SEGURAS

En el hogar

## Manipulación y Preparación

Lávate las manos antes y después de manipular alimentos.  
Separa alimentos crudos y cocidos para evitar contaminación cruzada.

Cocina carnes a temperaturas seguras (más de 75°C).

# ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN

Refrigerar alimentos perecederos a 4°C o menos, congelar a -18°C y no volver a congelar alimentos descongelados.

Mantener alimentos alejados de la humedad y fuentes de calor. Cuida tu salud en todo momento.

## Consumo Fuera de Casa

- Elige lugares con buenas condiciones de higiene.
- Evita alimentos crudos de dudosa procedencia.
- Prefiere agua potable y evita hielo de origen desconocido.

## Alimentos de Riesgo y Enfermedades

**Alimentos peligrosos:**  
Mariscos crudos, carnes mal cocidas, lácteos sin pasteurizar.

**Enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAS):**  
causadas por el consumo de alimentos o bebidas contaminadas con microorganismos patógenos o sustancias tóxicas.  
Síntomas: Náuseas, vómito, diarrea, fiebre, dolor abdominal.

