

# Cocinando de manera segura

## Lavarse las manos

Lavarse las manos es la mejor forma de prevenir la propagación de gérmenes

### Lávense las manos y lave las manos de sus hijos:

- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Después de usar el baño, cambiar un pañal o limpiar con químicos
- Después de tocar animales o desechos de los animales
- Más seguido cuando alguien en su hogar esté enfermo



### Lávense las manos adecuadamente siguiendo estos pasos:

1. Usen agua caliente corriente del grifo y jabón.
2. Frótese las manos juntas durante por lo menos 20 segundos (el tiempo que le toma cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces). Limpie debajo de sus uñas, entre los dedos y el reverso de sus manos.
3. Enjuaguen y sequen bien las manos.

## Usen los cuchillos de forma segura

Nuestras recetas requieren rebanar, picar en cubos, cortar en trozos y picar finamente. Usen estas sugerencias para cortar como un profesional:

- **Cuiden sus dedos.** La mano que está sosteniendo el alimento debe tener los dedos metidos hacia la palma.
- **Dirijan la punta hacia abajo.** La punta del cuchillo debe estar en ángulo hacia la tabla de cortar.
- **Rebanen.** Corte el alimento con un movimiento para rebanar o aserrar – no presione simplemente hacia abajo.
- **Creen una superficie plana.** Corten los alimentos con superficies redondas – como cebollas o papas – primero a la mitad para que éstos no se muevan mientras trata de cortarlos.

