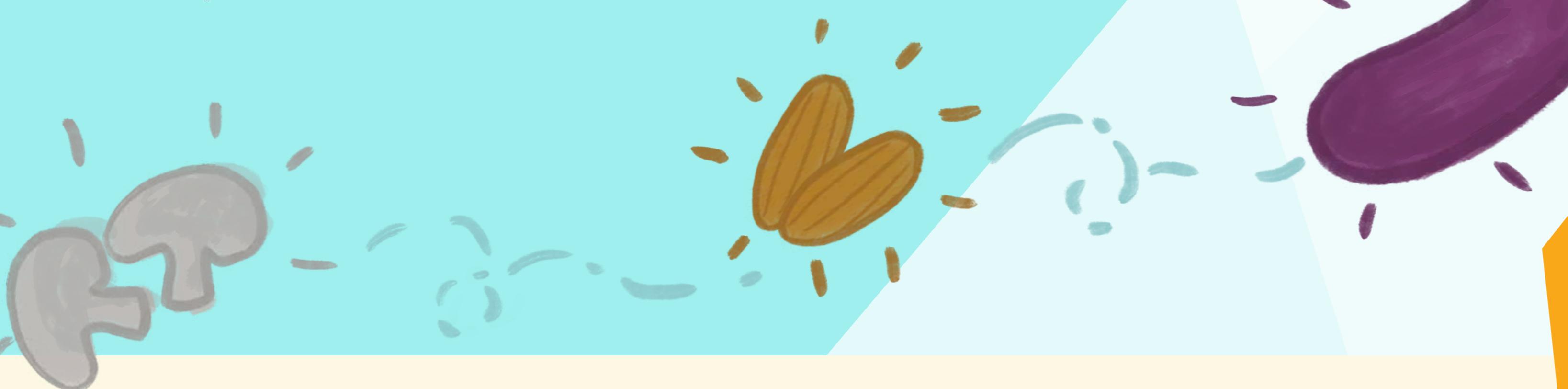


# ¡No dejes que tus alimentos se enfermen!

## Te retamos a

Investigar la variedad de hongos que se consumen en tu comunidad, averigua sus propiedades, para qué sirven, cómo los cocinan y en qué época del año se producen. Incorpóralos a tu alimentación.



## Para los más curiosos

Pueden encontrar carteles, videos, libros: COFEPRIS. Higiene en alimentos: una práctica cotidiana  
<http://www.cofepris.gob.mx/Paginas/Temas%20Interes/Tips%20Sanitarios/HigieneEnAlimentos.aspx>

## Sugerencia

Platica con tu familia de éstos y otros cuidados que podrían tener con sus alimentos. Recuerda que al cuidar tus alimentos cuidas tu salud, evitando enfermarte por la interacción de microorganismos en tu cuerpo.



### Antes de comer:

- Lávate las manos con agua y con jabón.
- Lava y desinfecta frutas y verduras.

### Al preparar tu comida cuídala:

- Sólo puedes congelarla una vez.
- Tapa bien los alimentos al refrigerarlos y sólo duran tres a cinco días en refrigeración.

[https://www.ecured.cu/Conservación\\_de\\_los\\_alimentos](https://www.ecured.cu/Conservación_de_los_alimentos)

## Sabías que

Los alimentos pueden contener contaminantes como bacterias que nos pueden afectar, por eso es tan importante su limpieza y conservación.