



MARKON®

# Como lavarse las manos de la manera apropiada

1. Mójese las manos con agua corriente y limpia (caliente o fría).
2. Haga espuma entre las manos con el jabón restregándolas juntas, incluyendo el dorso de las manos, entre sus dedos, y debajo de sus uñas.
3. Frótese las manos por los menos por 20 segundos.
4. Enjuáguese las manos debajo de agua corriente y limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas al aire.

## ¿Cuándo debe lavarse sus manos?

- Después de utilizar el baño.
- Después de toser, estornudar, o sonar la nariz.
- Después de utilizar cualquier producto químico.
- Después de tocar su ropa o delantal.
- Después de contactar cualquier cosa que pueda contaminar sus manos.

## Sugerencias adicionales para el manejo seguro de las verduras

- Lávese las manos antes y después que haya manejado frutas y vegetales frescos.
- Limpie todas las superficies y utensilios de la manera apropiada con agua caliente y jabón; esto incluye todas las superficies de la encimera de la cocina, las tablas de cortar, los cuchillos, y otros artículos que tocarán las verduras frescas antes y después de la preparación de los alimentos.
- Siempre utilice utensilios y tablas para cortar diferentes y separadas para las verduras y las carnes/aves/mariscos para evitar la contaminación cruzada.
- Enjuague los productos de frutas y vegetales debajo de agua corriente y limpia, incluso aunque lo valla a pelar; los productos Ready-Set-Serve no tienen que ser lavados.
- Nunca utilice detergente o cloro para lavar las frutas o los vegetales ya que estos químicos no son destinados al consumo humano.
- Restriegue las verduras de cáscaras firmes debajo de agua fría corriente limpia o friegue con un cepillo para vegetales mientras lo está enjuagando.
- Seque con un paño limpio o con una toalla de papel para reducir todavía más las bacterias que pueden estar presentes sobre la superficie.

READY-SET-SERVE  
by MARKON

MARKON  
FIRST CROP

MARKON  
ESSENTIALS  
markon.com