

NON_043 - SSA 2 - 2012

B.2: Técnica de medición, para medir la circunferencia de la cintura se localiza el punto inferior de la última costilla y el punto superior de la cresta iliaca en la mitad de esta distancia se marca en ambas costadas y se coloca la cinta alrededor del abdomen a este nivel

Recomendaciones para la Preparación, consumo y conservación de alimentos.

- * utilizar agua hervida, purificada o clorada y conservarla en recipientes limpios y tapados.
- * consumir carne bien cocida o asada.
- * evitar usos de botecillos de vidrio para cocinar o conservar alimentos.

"Higiene"

- * lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos como también después de ir al baño
- * No toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.
- * lavar bien con agua potable y estropajo las frutas y verduras.
- * limpiar los granos y semillas secos, retirando materia extraña y lavarlos bien.
- * lavar carnes, frutas y verduras con agua potable.
- * lavar trapos o sergas lavarse y desinfectarse con frecuencia con algún químico desinfectante.