

# Buenas prácticas de higiene alimentaria

La higiene alimentaria trata de asegurar que los alimentos mantengan todas sus cualidades, como sabor, textura, aroma, etc. Es de vital importancia para quienes manipulan alimentos, que estos sean seguros para la salud a través de la correcta higiene alimentaria.

Las bacterias se reproducen especialmente cuando las condiciones en la higiene alimentaria no son las adecuadas, produciendo intoxicaciones alimentarias, como fiebres, vómitos, diarreas y llegando incluso a causar la muerte en casos más graves.



## Recomendaciones para la manipulación de alimentos

### 1. Usa y consume sólo agua potable.

Si no dispones de ella, hiéverla al menos 1 minuto, déjala enfriar y guárdala en recipientes limpios y con tapa.



### 2. Mantén la limpieza.

- Lávate siempre las manos con agua y jabón, antes de comer o de preparar alimentos y después de ir al baño.
- Limpia y desinfecta las áreas y utensilios de trabajo antes y después de preparar los alimentos.
- Protege los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y otros animales.
- Bota la basura en bolsas y recipientes con tapas.
- Lava las frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.

### 3. Evita la contaminación cruzada.

- Separa siempre los alimentos crudos (especialmente carnes, pollo y pescado) del resto de alimentos.
- Guarda los alimentos en recipientes limpios y tapados.
- Utiliza diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos, o desinfectalos antes de usarlos.

### 4. Cocina completamente los alimentos.

- Cocina las diferentes variedades de carne hasta que la parte interna no se vea rosada.
- Recalienta la comida hasta que esté bien caliente o hierva por lo menos durante 5 minutos antes de servir.

### 5. Refrigerera los alimentos que lo requieran.

- Refrigera alimentos perecederos, especialmente leche, queso y carnes.
- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente, descongela lentamente dentro del refrigerador.



Es fundamental, que quien manipule los alimentos cumpla estrictamente con las normas de higiene alimentaria para evitar por completo un foco de intoxicación.