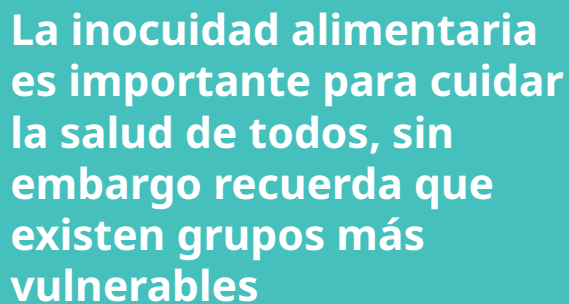


**Recuerda:
¡La salud está en
tus manos!**



Cada práctica higiénica cuenta para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.



Niños
Adultos mayores
Mujeres embarazadas
Personas con sistemas inmunológicos debilitados

Manejo Higiénico de Alimentos e Inocuidad: la clave para proteger tu salud y la de tu familia



¡Una buena salud comienza con alimentos inocuos!

Para mayor información, visita el portal de la **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS)** en:

www.cofepris.gob.mx



Salud
Secretaría de Salud



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030



SECRETARÍA
DE SALUD

SESVER
SERVICIOS DE SALUD
DE VERACRUZ



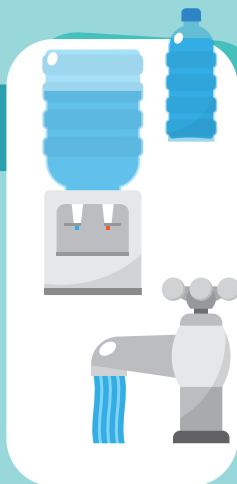
**POR AMOR A
VERACRUZ**

¿Qué es el manejo higiénico de alimentos?

El manejo higiénico de alimentos son todas las prácticas necesarias para evitar la contaminación de los alimentos desde su producción, almacenamiento y hasta que lleguen a tu mesa.

Incluye:

- Lavado de manos.
- Lavar y desinfectar utensilios y superficies.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- Uso de agua inocua.
- Refrigerar los alimentos perecederos a temperaturas menores de 4°C, congela los alimentos a temperaturas de -15°C a -18°C. En ambos procesos los alimentos deberán estar tapados para evitar contaminación.
- Asegura que los alimentos alcancen las temperaturas adecuadas de cocción (temperatura interna mayor a 70°C), especialmente para carnes, aves, huevos y pescados.
- Separación de alimentos crudos y cocidos.

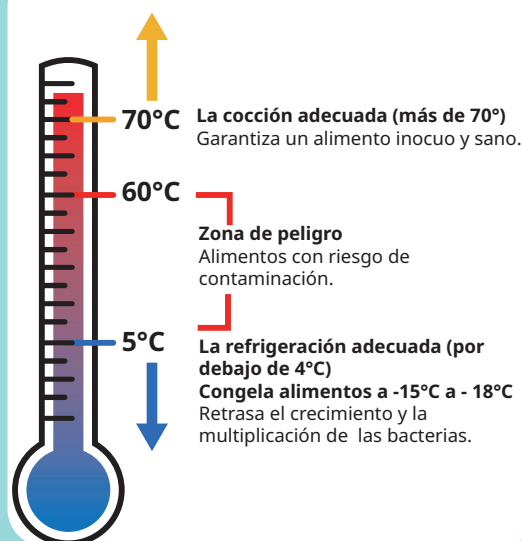


¿Qué es la inocuidad alimentaria?

La **inocuidad** significa que los alimentos no causarán daño a tu salud, siempre que se preparen y consuman de forma correcta.

Se logra al:

1. Prevenir la contaminación con microorganismos, químicos o cuerpos extraños.
2. Controlar temperaturas de cocción y refrigeración.
3. Utilizar materias primas seguras, en buen estado e inocuas.



Prácticas clave para prevenir enfermedades

1. **Lávate** las manos antes y después de manipular alimentos.
2. **Refrigera** alimentos perecederos inmediatamente y procura que los alimentos estén tapados para evitar contaminación.



3. **Usa utensilios distintos** para carne cruda y alimentos listos para comer.
4. **Evita consumir alimentos con mal olor, color o textura.**
5. **Limpia y desinfecta** tablas, cuchillos y superficies con frecuencia.
6. **Cocina bien los alimentos**, especialmente carnes, pollo, pescado y huevo.

