

Recuerda: ¡La salud está en tus manos!



Cada práctica higiénica cuenta para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

La inocuidad alimentaria es importante para cuidar la salud de todos, sin embargo recuerda que existen grupos más vulnerables



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

SSAVER.GOB.MX



Salud
Secretaría de Salud

COFEPRIS
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SS

SERVICIOS DE SALUD
DE VERACRUZ



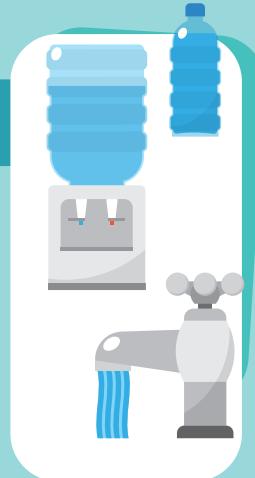
POR AMOR A
VERACRUZ

¿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 llegan 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.

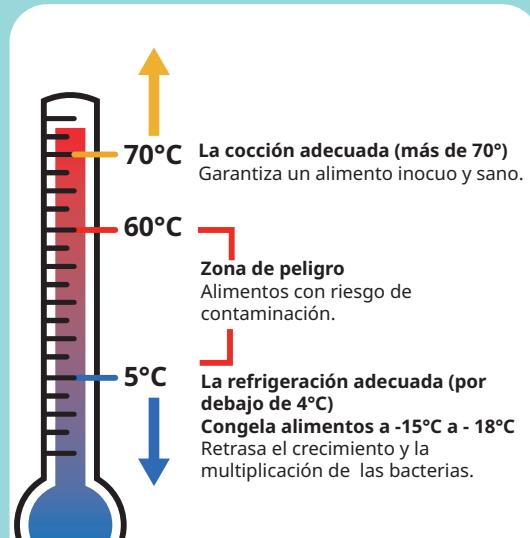


¿Qué es la inocuidad alimentaria?

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.

