

Recuerda:
¡La salud está en
tus manos!

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



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



¡Una buena salud comienza con
alimentos inocuos!

SSAVER.GOB.MX

Cada práctica higiénica cuenta para evitar
enfermedades transmitidas por alimentos.

Niños
Adultos mayores
Mujeres embarazadas
Personas con sistemas inmunológicos
debilitados

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

www.cofepris.gob.mx

www.cofepris.gob.mx
Centro de Atención Telefónica
01 800 033 5050



¿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 rojas, aves, huevos y pescados.
- Separación de alimentos crudos y cocidos.

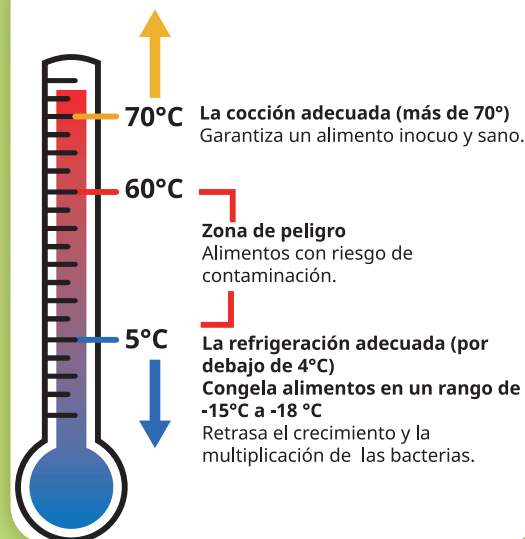


¿Qué es la inocuidad alimentaria?

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 rojas, aves, pescado y huevo.

