

# INOCUIDAD E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos son las medidas que se aplican para producir, distribuir y almacenar los alimentos para mantenerlos adecuados para el consumo.

La higiene de los alimentos se debe aplicar en la compra, preparación, almacenamiento y consumo de los alimentos.



# RECOMENDACIONES EN ALGUNAS

## ETAPAS

### EN LA COMPRA



Compre lo mejor, alimentos que se vean sanos, frescos y limpios (higiénicos).



Compre verduras y frutas frescas, limpias y con olor agradable.

No compre conservas en latas abombadas, abolladas, oxidadas, con moho, humedad o sin etiquetas.



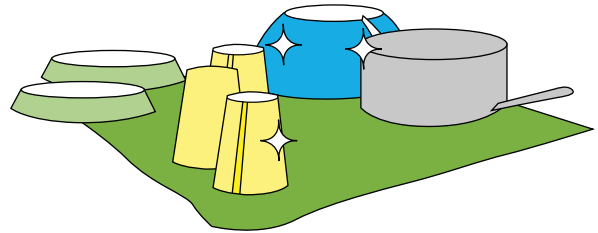
## EN LA PREPARACIÓN



Mantenga el lugar de preparación de los alimentos limpio. (mesas, comedor y despensa).



Mantenga los trastes de cocina limpios.



Escurra los trastes boca abajo y guardelos protegidos del polvo, insectos o ratones.

Friegue lo mas pronto posible despues de cocinar y servir.



Lave y desinfecte los alimentos que se comen crudos, como la lechuga y el berro.

# PASOS PARA EL LAVADO

## Y DESINFECCIÓN DE LECHUGAS



LAVE HOJA POR HOJA BAJO CHORRO DE AGUA (O CON UN JARRO). ASÍ SE SACA LA TIERRA Y OTRAS IMPUREZAS.

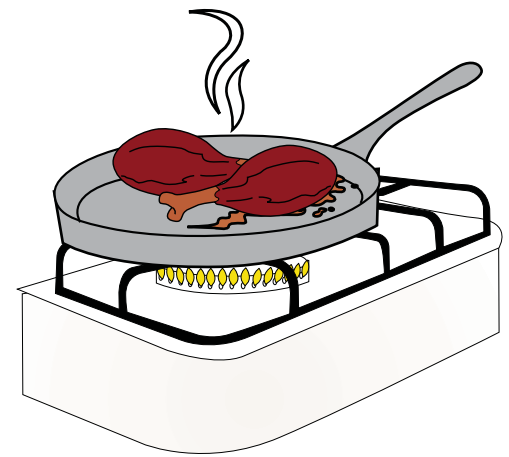
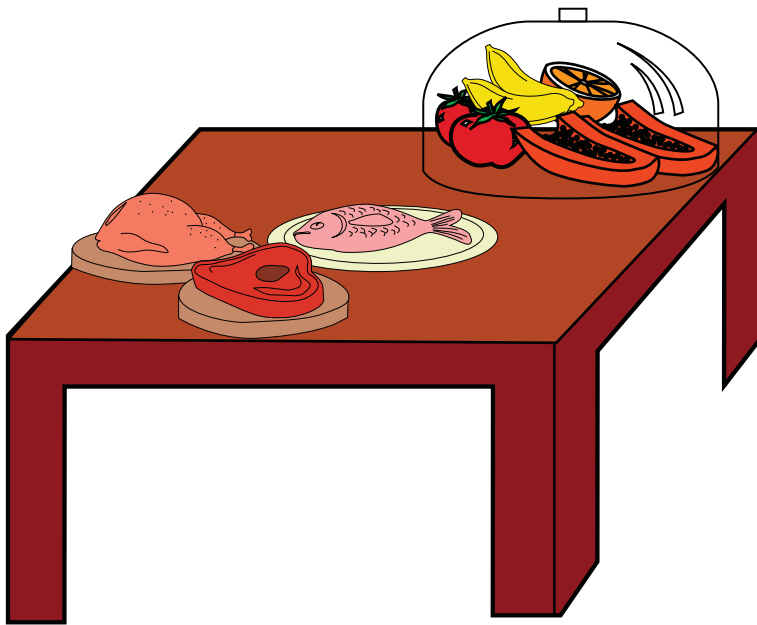
LUEGO DESINFÉCTELAS EN AGUA CON CLORO DURANTE 10 MINUTOS. POR CADA GALÓN DE AGUA PONGA 5 GOTAS DE CLORO.



15 MINUTOS

ENSEGUIDA, ENJUAGUE CON AGUA HERVIDA O DE BOTELLÓN HASTA QUE DESAPAREZCA EL OLOR A CLORO.

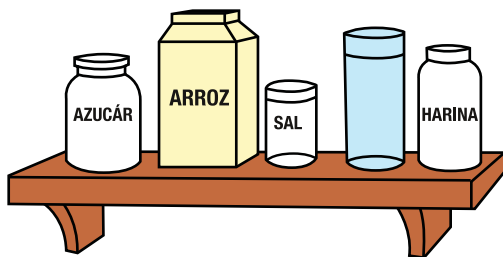




Cocine bien la comida, especialmente el pollo, carne y leche.

Evite el contacto de carne o pescado crudo con alimentos listos para comer como: frutas, vegetales y pan.

## ALMACENAMIENTO



Guarde alimentos como el arroz, espaguetis, azúcar, sal y harina en envases cerrados. Coloquelos en un lugar fresco, limpio y sin plagas.



Conserve la leche, el queso, carne, pescado y huevos en un lugar frío (nevera, recipiente con hielo) para evitar los microbios.

# CONSUMO

Consumir los alimentos tan pronto se cocinen.



Al comer la persona debe tener las manos limpias.



El lugar donde se come, incluyendo la mesa, platos, vasos y cubiertos deben de estar limpios.

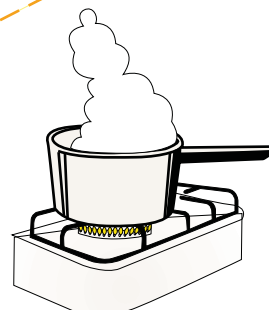


Guarde los alimentos sobrantes en un lugar frío (nevera, recipiente con hielo)

Recaliente los alimentos sobrantes para eliminar los microbios.



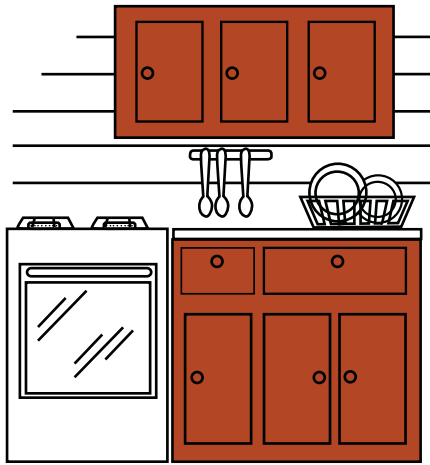
Use agua potable. Si tiene dudas sobre la calidad del agua, hiérvala durante 3 minutos.



# HIGIENE DEL AMBIENTE

(trastes de cocina y del lugar donde se prepara alimentos)

Para asegurar una alimentación higiénica es necesario la limpieza y desinfección de la:



Cocina



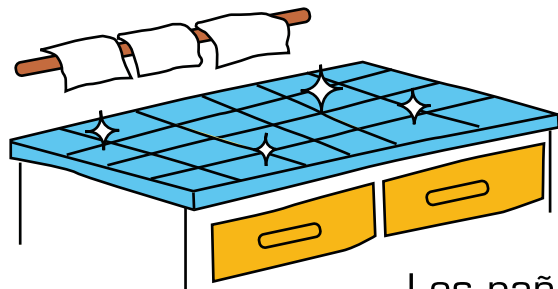
Los trastes de cocina



El comedor

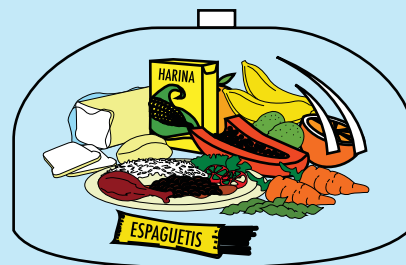
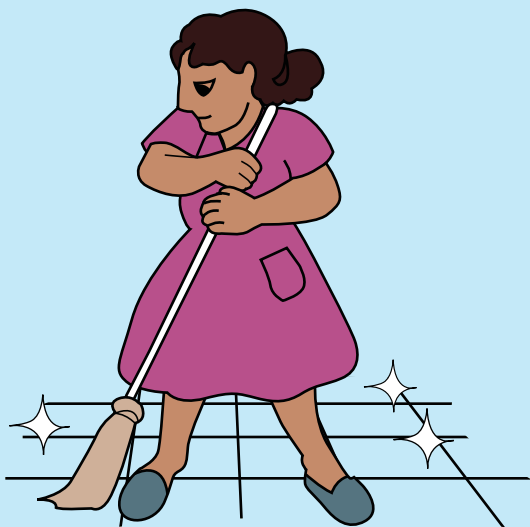


El lugar donde guarda alimentos



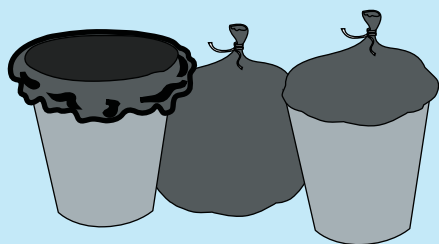
Los paños de cocina

LA HIGIENE DEL AMBIENTE ES IMPORTANTE,  
E INCLUYE LA LIMPIEZA DE LOS PISOS,  
PAREDES, MESAS DE TRABAJO.



Al limpiar la despensa, si aplica algún insecticida, proteja los alimentos para evitar contaminarlos con sustancias que son peligrosas para el ser humano.

Durante la preparación de los alimentos evite levantar polvo.



Mantenga la basura lejos de los alimentos, use un zafacón con tapa.



Queme o entierre la basura.



# LOS ALIMENTOS PUEDEN PROVENIR DE:



EN CUALQUIER CASO LOS ALIMENTOS  
DEBEN PROTEGERSE PARA EVITAR QUE SE  
CONTAMINEN Y PROVOQUEN ENFERMEDADES.

Los animales de la granja nos proporcionan leche, carne y huevos. Es importante mantener la salud de los animales de la granja, para evitar que enfermen.

La alimentación correcta es el mejor tratamiento para evitar que los animales enfermen. Sea maíz, hojas, sobras de la casa y el agua deben ser higiénica.

PARA EVITAR QUE LOS ANIMALES SE ENFERMEN SE RECOMIENDA UN PROGRAMA DE HIGIENE Y SANIDAD QUE CONSISTE EN:



AISLAMIENTO DEL  
ANIMAL ENFERMO  
Y DESINFECCIÓN  
DEL CORRAL.

RECOLECCIÓN DE  
DESECHOS PARA  
USO DE ABONO  
(COMPOST).

CORRALES  
LIMPIOS Y  
SECOS.