



## Higiene alimentaria.

La higiene alimentaria hace referencia al conjunto de prácticas y medidas que se deben adoptar para garantizar la seguridad y calidad de los alimentos desde su origen hasta su consumo

### Lavado de manos

- Es fundamental lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos, después de ir al baño, tras manipular basura, después de tocar animales y siempre que estén visiblemente sucias.
- El proceso debe durar al menos 20 segundos, cubriendo todas las áreas de las manos.

### Limpieza de superficies y utensilios

- Las superficies y utensilios de cocina deben limpiarse antes y después de su uso, especialmente si se han utilizado para alimentos crudos como carne o pescado.
- Usar paños limpios o toallas de papel desechables para limpiar. Los paños reutilizables deben lavarse regularmente

Es responsabilidad tanto de los profesionales de la industria alimentaria como de los consumidores adoptar estas prácticas en su vida diaria

La alimentación humana, a lo largo de las décadas, ha enfrentado diversos problemas que impactan directamente en la salud y el bienestar de las personas

Cocinar los alimentos a temperaturas adecuadas garantiza la destrucción de microorganismos patógenos. Las carnes, aves, pescados y huevos deben alcanzar temperaturas internas específicas para ser seguros para el consumo.

- Revisar la cocción con un termómetro de alimentos puede ser útil.

Cuidados con alimentos de riesgo

- Algunos alimentos, como huevos crudos, leche no pasteurizada y carnes poco cocidas, presentan un mayor riesgo de contaminación.
- Ser especialmente cuidadoso al preparar alimentos para grupos vulnerables, como . niños,

ancianos, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos

debilitados

Al seguir estos principios de higiene alimentaria, se minimiza el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos y se garantiza la seguridad y calidad de los alimentos que consumimos. Es responsabilidad tanto de los profesionales de la industria alimentaria como de los consumidores adoptar estas prácticas en su vida diaria.

