



MEDIDAS DE HIGIENE EN EL MANEJO DE ALIMENTOS

UNIDAD IV

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

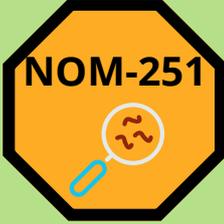
Lic. en Nutrición

Toxicología de los alimentos

3er. Cuatrimestre

L.N. Leal López Jhoanna Guadalupe

Tapachula, Chiapas a 26 de julio de 2025



Medidas de higiene en manejo de alimentos



Higiene del personal

- Lavado de manos frecuente (antes y después de manipular alimentos)
- Uniforme limpio, cofia y cubrebocas
- Uñas cortas sin esmalte y no joyerías

Utensilios y superficies

¡Evita la contaminación cruzada!

- Carnes rojas
- Carne cocida
- Carne blanca (pollo, pavo, etc)
- Pescados y mariscos
- Pan, pastas y lácteos
- Frutas y verduras

Agua potable

- Solo usa agua potable para preparar alimentos, hielos y bebidas
- Limpia tinacos, garrafones y tuberías regularmente

Mantén un área limpia y segura

- Lava y desinfecta utensilios y equipos antes y después de usarlos
- Mantener áreas de preparación libres de plagas y residuos
- Usar productos desinfectantes aprobados
- Usa diferentes equipos de limpieza para cada área

Control de insumos

- Respetar fechas de caducidad
- Separar alimentos crudos de alimentos cocidos
- Rotar productos: PEPS (Primero en entrar, primero en salir)

Temperaturas seguras

- Refrigeración $\leq 7^{\circ}\text{C}$
- Congelación $\leq -18^{\circ}\text{C}$
- Cocción
 - Carnes rojas $63-70^{\circ}\text{C}$
 - Pollo y embutidos 74°C
 - Recalentado $\geq 74^{\circ}\text{C}$
- Evita la temperatura de riesgo de los alimentos ($4^{\circ}\text{C}-65^{\circ}\text{C}$)

CUADRO COMPARATIVO

CRITERIO	NOM-251-SSA1-2009	Distintivo H
¿Qué es?	Norma Oficial Mexicana que establece los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso	Reconocimiento valioso para los establecimientos de alimentos y bebidas en México que buscan garantizar la higiene y seguridad alimentaria, mejorando su imagen y competitividad en el mercado
Enfoque principal	Buenas prácticas de higiene para el proceso de alimentos	Higiene en el manejo de alimentos en establecimientos turísticos y de alimentos
Aplicación	Toda la cadena de alimentos	Restaurantes, hoteles, servicios de alimentos
Obligatoriedad	Obligatorio por ley	Voluntaria (mejora la reputación del lugar)
Autoridad responsable	Secretaría de Salud	Secretaría de Turismo y SECTOR, junto a la Secretaría de Salud
Evaluación verificación	A través de visitas de verificación sanitaria	Auditoría por consultores certificados y dictamen positivo
Capacitación requerida	No específica capacitación obligatoria	Capacitación del 80% del personal que está en contacto directo durante el proceso de manipulación de los alimentos
Vigencia	No aplica	1 año (renovable)

Conclusión

Esta actividad me permitió comprender la importancia de aplicar medidas estrictas de higiene en la manipulación de alimentos para garantizar su inocuidad y proteger la salud del consumidor. Al comparar la NOM-251 y el Distintivo H, identifiqué que, aunque ambos comparten principios similares, la NOM-251 establece los lineamientos obligatorios mínimos, mientras que el Distintivo H exige estándares más altos y detallados. También reforcé conocimientos clave como el manejo adecuado de temperaturas, el uso correcto del equipo, el control de agua potable y la prevención de contaminación cruzada. Sin duda, esta información es fundamental para ejercer una práctica profesional responsable dentro del área de la nutrición y la seguridad alimentaria.

Linkografía

1. *NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.* (s/f). Gob.mx.
<https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>
2. García, G. (2025, abril 18). *NOM-251: La norma que dice cómo fabricar alimentos, bebidas y suplementos alimenticios.* THE FOOD TECH - Medio de noticias líder en la Industria de Alimentos y Bebidas; THE FOOD TECH.
<https://thefoodtech.com/normatividad-y-certificaciones/la-norma-que-dice-como-fabricar-alimentos-bebidas-y-suplementos-alimenticios/>
3. *¿Qué es el distintivo H y cómo obtenerlo?* (s/f). Winterhalter. Recuperado el 25 de julio de 2025, de <https://www.winterhalter.com/mx-es/blog-winterhalter/que-es-el-distintivo-h-y-como-obtenerlo/>