

¡LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS,
ES RESPONSABILIDAD DE TODOS!

*Dirección de Desarrollo Comunitario y
Asistencia Alimentaria*

BUENOS **HÁBITOS**
DE HIGIENE EN EL
ESPACIO ALIMENTARIO.



REFERENCIAS CONSULTADAS

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-251-SSA1-2009, PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA EL PROCESO DE ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.

SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA. ESTRATEGIA INTEGRAL DE ASISTENCIA SOCIAL, ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO. (EIASADC).

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-045-SSA2-2005, PARA LA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS INFECCIONES NOSOCOMIALES.

MODIFICADO DE MARTÍN ET AL 2011, MANUAL DE INOCUIDAD DE DIF NACIONAL



C. VIRGINIA ZUÑIGA MALDONADO
Directora General de DIF Estatal

LIC. DIANA RUELAS GAITÁN
Directora de Desarrollo Comunitario y
Asistencia Alimentaria



¡A PREPARAR ALIMENTOS HIGIÉNICOS!

TRABAJANDO EN EQUIPO PARA PREPARAR ALIMENTOS CON CARIÑO, SAZÓN Y LIMPIOS.



INTRODUCCIÓN

La higiene en la elaboración de alimentos es esencial para el bienestar de las potosinas y potosinos. En nuestro compromiso constante por garantizar alimentos saludables sin riesgo para nuestra salud, es esencial adoptar buenos hábitos de higiene en todos los aspectos del Espacio Alimentario.

La inocuidad alimentaria es responsabilidad de todas y todos. Juntos, podemos construir un San Luis más saludable. Continuemos trabajando juntos para asegurarnos de que cada alimento que llega a la población beneficiada, sea seguro y saludable.

**¡ALIMENTOS LIMPIOS,
VIDAS SALUDABLES!**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS EN EL ESPACIO ALIMENTARIO?

El manejo higiénico de los alimentos en el Espacio Alimentario de mi localidad, es muy importante para que la población beneficiada disfrute de alimentos que no le provoquen enfermedad y consumirlos en un lugar limpio.



¿CÓMO EMPEZAMOS EN EL ESPACIO ALIMENTARIO?

01 CAPACITÁNDONOS	02 ORGANIZÁNDONOS	03 POR ETAPAS
<ul style="list-style-type: none"> • En manejo higiénico de alimentos. • Sobre higiene de utensilios. • Acerca de higiene de las personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar local. • Lavar y desinfectar utensilios y equipo. • Seleccionar y desinfectar insumos. • Preparar alimentos. • Servir comidas. 	<p>¿Quién, cómo, cuándo y dónde lo harán?.</p>

AL SERVIR Y DISTRIBUIR ALIMENTOS

- 1 Área de servicio y equipo limpio.
- 2 Utensilios y equipo limpios y desinfectados para servir.
- 3 Promover el uso de gel desinfectante.
- 4 Entregar los cubiertos a la población beneficiada.
- 5 Servir el platillo caliente.
- 6 Promover el lavado de manos con la población beneficiada.

PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS

AGUA

Agua hervida o purificada para preparar los alimentos, para después de desinfectar y antes de una solución.



CALOR

Cocción completa, no dejar partes crudas. Hervir 15 minutos durante el recalentado.



FRÍO

Mantener la temperatura del refrigerador a menos de 7°C y guardar alimentos como carnes, lácteos, verduras, entre otros, bien tapados.



EVITAR

Cortar o picar diferentes alimentos en la misma tabla, para evitar una contaminación cruzada.

BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL ESPACIO ALIMENTARIO.

LO QUE SI DEBEMOS HACER:

- 01** → - Lavar tus manos correctamente.
- ← **02** - Ordenar, limpiar y desinfectar todas las áreas del espacio.
- 03** → - Limpiar cada área en forma diferente y en distintos tiempos, para no contaminar los alimentos.
- ← **04** - Tener un lugar para tirar la basura orgánica e inorgánica.
- 05** → - Evitar usar utensilios sin lavar para diferentes tipos de alimentos.
- ← **06** - Cocer bien los insumos.
- 07** → - Refrigerar adecuadamente los alimentos.
- ← **08** - No dejar que entren animales domésticos.

¿CÓMO LAVAR LAS MANOS?



1
Moja las manos
De bajo la corriente
De agua.



2
Aplica jabón en
las palmas de las
manos.



3
Frota las manos
Asegurando una
cobertura completa.



4
Esparce jabón en
la parte posterior
de las manos.



5
Asegura de
colocar jabón
entre los dedos.



6
Frota los dedos
de las manos.



7
Presta especial
atención a los
pulgares.



8
Presiona las yemas
de los dedos en las
palmas.



9
Enjuaga las
manos por ambos
lados.



10
Seca las manos
con una toalla de papel
desechable.



11
Usa la misma toalla de
papel para cerrar el grifo
de agua.

ANTES DE LAVAR Y DESINFECTAR, DEBO HACER LO SIGUIENTE:

Lavar las manos
con agua y jabón.



Desinfectar superficies y
utensilios antes de usar.



Disponer de agua
potable.



LAVADO Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

Lavar al chorro
de agua.



Frotar los
alimentos con
cáscara.

Lavar los tallos
antes de cortar.

Quitar las
primeras hojas y
lavar las internas.



Desinfectar con
solución de acuerdo
a lo indicado en la
etiqueta del
producto.

REFERENCIA:
NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-251-SSA1-2009, PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA
EL PROCESO DE ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.

¿CÓMO LAVAR CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS?

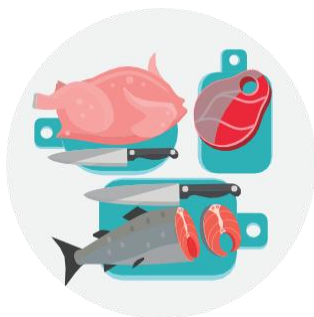
De acuerdo a los menús que establece el Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia, se reciben los insumos alimentarios del Programa de Alimentación Escolar y se agregan los alimentos perecederos que se necesitan para elaborar los alimentos de la población beneficiada.



Lavar el huevo con agua ó limpia antes de usar.



Carnes, aves y pescados, quitar toda la suciedad para después cocerlos.



Otros alimentos envasados, se limpian ó enjuagan para quitar mugre ó polvo.



Semillas y granos, quitar materia extraña y enjuagar con agua.



¿CÚANDO LAVAR LAS MANOS?

SIEMPRE LÁVATE LAS MANOS DESPUÉS DE HACER LO SIGUIENTE:



FUENTE DE INFORMACIÓN: NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-045-SSA2-2005, PARA LA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE LAS INFECCIONES NOSOCOMIALES.

LIMPIEZA DEL ESPACIO ALIMENTARIO.

DEBEMOS CONSIDERAR ESTAR LIMPIOS.



USAR

Ropa

La ropa se contamina de polvo, mugre o desechos del medio ambiente, es por eso que al apoyar en el Espacio Alimentario, nuestra ropa debe estar limpia.



USAR

Cubrebocas

Cubrir nariz y boca correctamente para no contaminar los alimentos al hablar.



USAR

Cofia o red

Cabello recogido y cubierto totalmente con cofia o red, para evitar que caiga en los alimentos.



USAR

Delantal

Utilizar delantal en el área de trabajo.

ESTAR SANOS



Una persona enferma del estómago, con heridas en sus manos o con enfermedades respiratorias que tose y estornuda, no puede tener contacto con los alimentos, porque puede contaminarlos y enfermar a los que los consuman.

MALOS HÁBITOS DE HIGIENE EN EL ESPACIO ALIMENTARIO.

LO QUE NO DEBEMOS HACER:

Limpiar o secar trastes con el delantal, trapos sucios o la ropa. **01**

02 Toser o estornudar sin taparse con el brazo.

Touchar cara, orejas, nariz, boca o heridas y después manipular alimentos. **03**

04 Escupir, fumar, comer, mascar chicle y/o beber frente a los alimentos destapados.

Usar uñas largas, maquillaje y joyas. **05**

06 Manipular alimentos con las manos sucias.

Portar accesorios que contaminen los alimentos crudos o cocinados. **07**

ETAPAS DE LIMPIEZA DEL ESPACIO ALIMENTARIO.

ORDENAR

- Poner cada cosa en su lugar
- Acondicionar el espacio por Madres y Padres de Familia.

LIMPIAR

- Retirar suciedad o mugre visible.
- Barrer, cepillar, limpiar con detergentes.

DESINFECTAR

- Matar los microbios peligrosos o inactivar virus, bacterias, hongos con agua caliente y desinfectante.

REFERENCIA:
NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-251-SSA1-2009, PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA EL PROCESO DE ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

LUGARES DONDE SE REALIZARÁ LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN		FRECUENCIA	MÉTODO EMPLEADO
COCINA.	- SUELOS. - PAREDES. - ESTUFA, PLATOS, VASOS, TAZAS. - CUBIERTOS, CAZUELAS Y OLLAS.	- DIARIO. - SEMANAL. - DEPUÉS DE CADA USO.	1.- RETIRAR ALIMENTOS O UTENSILIOS. 2.- QUITAR PARTES DE ESTUFA O REFRIGERADOR.
ZONA DE ELABORACIÓN EN FRÍO.	- SUELOS. - PAREDES. - EQUIPOS. - SUPERFICIES DE CORTE Y OTRAS ÁREAS EN CONTACTO CON LOS ALIMENTOS.	- DIARIO. - SEMANAL. - DESPUÉS DE CADA USO.	3.- RETIRAR LA SUCIEDAD O POLVO, TALLAR SI ES NECESARIO. 4.- LIMPIEZA CON SOLUCIÓN DE DETERGENTE O DESINFECTANTE.
EQUIPO DE FRÍO.	- REFRIGERADOR.	- SEMANAL.	5.- DEJAR ACTUAR EL PRODUCTO.
COMEDOR.	- SUELOS, MESAS Y SILLAS.	- DIARIO.	6.- ENJUACAR O LIMPIAR. 7.- SECAR.
OTRAS.	- ZONA DE RECEPCIÓN DE ALIMENTOS. - ALMACÉN DE INSUMOS ALIMENTARIOS. - LUGAR DONDE SE SIRVEN LOS ALIMENTOS. - BOTES DE BASURA. - PASILLOS.	- DIARIO.	8.- VOLVER A PONER LAS PARTES EN SU LUGAR. 9.- CUARDAR EN SU LUGAR.

REFERENCIA:
MODIFICADO DE MARTÍN ET AL 2011, MANUAL DE INOCUIDAD DE DIF NACIONAL 2023

LAVADO Y DESINFECCIÓN DE UTENSILIOS O TRASTES.

REMOVER LA COMIDA SOBRANTE O DESPERDICIO A LA BASURA.

01

02 | LAVAR CON JABÓN DISUELTO EN AGUA CALIENTE, TALLAR SI ES NECESARIO.

ENJUAGAR EN AGUA LIMPIA.

03

04 | REMOJAR LOS TRASTOS EN UNA SOLUCIÓN DESINFECTANTE.

SECAR ESCURRIENDO AL AIRE LIBRE.

05

LAVADO Y DESINFECCIÓN DE EQUIPO (MESAS, ESTUFA, REFRIGERADOR, ETC.).

01

REMOVER LOS DESECHOS SOBRANTES O MUGRE DE LA SUPERFICIE.

LAVAR CON JABÓN DISUELTO EN AGUA CALIENTE, TALLAR SI ES NECESARIO.

02

03

ENJUAGAR CON AGUA LIMPIA.

LIMPIAR CON UNA SOLUCIÓN DESINFECTANTE.

04

05

SECAR AL AIRE LIBRE.

REFERENCIA:
NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-251-SSA1-2009, PRÁCTICAS DE HIGIENE PARA EL PROCESO DE ALIMENTOS, BEBIDAS O SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.

