



Salud Pública

Calidad e Inocuidad de Alimentos



1. Como garantizar la inocuidad de los alimentos... siga estos consejos:

2.1. Cinco claves para preservar la inocuidad de nuestros alimentos (tomado y adaptado OMS).

1. Lavarse las manos, cuándo y cómo?

- Procura lavarte con agua caliente y frotandote vigorosamente toda la mano.
- Antes y durante la preparación de alimentos.
- Después de usar el baño o hacer necesidades fisiológicas.
- Al llegar al hogar, a un restaurante o sitio para comer.
- Después de rascarte o de pasarte la mano por la cara, o si has estornudado o tosido.

Lavado manos (este procedimiento es el que se encuentra oficial en la pagina del Ministerio)
<http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Cómo%20lavarse%20las%20manos.pdf>

Cómo lavarse las manos MSPS.pdf

2. Crudo y cocinado separado

- Use utensilios distintos y en lo posible áreas distintas en el mesón para la manipulación y preparación de alimentos crudos y cocinados/procesados.
- Almacene los alimentos en envases para evitar el contacto entre los alimentos crudos y preparados.
- Separe la carne cruda, pollos y pescados de la comida lista para comer o cocinada.

3. Cocine bien los alimentos

- Procure la utilización de un termómetro para alimentos.
- Recaliente los alimentos cocinados a fondo. Asegúrese que su interior alcanzó los 72°C
- Para la carne y el pollo, asegúrese que el jugo esté claro, no de color rosado.
- Las sopa y guisos cocínelos hasta que hiervan, de modo que se asegure que llegó a los 72°C.

4. Respete la temperatura y condiciones para preservar los alimentos:

- No garantizar la temperatura de conservación de los alimentos en refrigeración pone en riesgo las condiciones microbiológicas de los alimentos.
- No descongele el alimento congelado a temperatura ambiente.
- Alimentos calentados a menos de 60°C permiten el crecimiento bacteriano sin llegar a atenuar sus poblaciones, facilitando la contaminación de los mismos.
- No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Cra. 13 No. 32-76 Bogotá D.C

PBX: (57-1) 3305000 - Línea gratuita: 018000-910097 Fax: (57-1) 3305050 www.minsalud.gov.co



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

5. Use alimentos e insumos seguros:

- Use agua tratada e idealmente potable para el lavado y preparación de alimentos.
- Lave siempre frutas y verduras.
- Compruebe siempre la fecha de vencimiento, y no coma nunca un alimento más allá de su fecha de vencimiento.

Dirección de Promoción y Prevención
Salud Nutricional Alimentos y Bebidas
Octubre 2013

Cra. 13 No. 32-76 Bogotá D.C

PBX: (57-1) 3305000 - Línea gratuita: 018000-910097 Fax: (57-1) 3305050 www.minsalud.gov.co