



**GOBIERNO
FEDERAL**

**MÉXICO
2010**

SALUD

Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos



Vivir Mejor

Elaborado por:
M.V.Z. Guillermo Arroyo Gómez
I.A. Miriam Munguía Murillo

Reimpresión: 2010
ISBN 968-811-896-6

SECRETARÍA DE SALUD DIRECTORIO

Dr. José Ángel Córdova Villalobos
SECRETARIO DE SALUD

Dra. Maki Esther Ortiz Domínguez
SUBSECRETARIA DE INNOVACIÓN Y CALIDAD

Dr. Mauricio Hernández Ávila
SUBSECRETARIO DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Lic. María Eugenia de León-May
SUBSECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Lic. Miguel Ángel Toscano Velasco
COMISIONADO FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN
CONTRA RIESGOS SANITARIOS

Dr. Germán Fajardo Dolci
COMISIONADO NACIONAL DE ARBITRAJE MÉDICO

Lic. Daniel Karam Toumeh
COMISIONADO NACIONAL DE PROTECCIÓN SOCIAL EN SALUD

Dr. Julio Sotelo Morales
COORDINACIÓN GENERAL DE LOS INSTITUTOS
NACIONALES DE SALUD

Lic. María de los Ángeles Fromow Rangel
UNIDAD COORDINADORA DE VINCULACIÓN
Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

Dr. Eduardo González López
UNIDAD DE ANÁLISIS ECONÓMICO

Dr. Lucio Galileo Lastra Marín
COMISIONADO DE OPERACIÓN SANITARIA

C.D. Raúl Chavarría Salas
COMISIONADO DE FOMENTO SANITARIO

Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos

En la preparación de alimentos es muy importante aplicar buenas prácticas de higiene y sanidad, esto es: llevar a cabo todas las actividades necesarias para garantizar que los alimentos no se deterioren o contaminen, provocando enfermedades a los consumidores.

Para lo anterior es necesario considerar los siguientes aspectos:

RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS

Para la recepción de las materias primas es necesario revisar que se encuentren en buenas condiciones, limpias y sin materia extraña.

Los empaques en los que vienen contenidas deben estar sin roturas, y los productos deben estar dentro de la fecha de caducidad, o fecha de consumo preferente, indicada cuando esto proceda.



Si se trata de productos que requieren refrigeración o congelación (carne, productos lácteos, etc) se debe verificar que la temperatura sea la adecuada (7°C o menos para refrigerados y -18° o menos para los congelados).

Las materias primas deben revisarse para decidir su aceptación o rechazo, entre las características que se deben considerar, están, su color, olor, sabor, textura y apariencia.

Asimismo, debe verificarse la ausencia de evidencia de contacto con la fauna nociva como: agujeros, rasgaduras, mordeduras, presencia de excretas, así como de insectos y partes de éstos.

• ALMACENAMIENTO

Los productos almacenados deben encontrarse debidamente protegidos contra contaminación o deterioro, por lo que deben ser colocados en recipientes de material sanitario, cubiertos, identificados y, de ser el caso, mantenerlos en refrigeración o congelación, revisando periódicamente las temperaturas.

No se deben almacenar productos en huacales, cajas de madera, recipientes de mimbre o costales.

Los alimentos cocidos deben separarse de los crudos, colocando estos últimos en los compartimientos inferiores de los refrigeradores.





• MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



Los alimentos de origen vegetal deben estar libres de mohos y lavarse con agua, jabón, estropajo o cepillo, según el caso, y desinfectarse con yodo, cloro, plata coloidal o cualquier otro desinfectante efectivo.

Durante su preparación, los alimentos que requieren refrigeración o congelación, deben exponerse el menor tiempo posible a la temperatura ambiente.

La descongelación de alimentos debe realizarse en refrigerador, horno de microondas o bajo el chorro de agua fría.

Las temperaturas mínimas a las que se deben cocer los alimentos son:

Carne de cerdo	66°C
Aves y carnes rellenas	74°C
Alimentos recalentados	66°C

Si se van a servir calientes, deben mantenerse al menos a 60°C. Los alimentos que se sirven fríos deben mantenerse a 7°C o menos (recomendado 4°C).

Las tablas y utensilios que se empleen para manipular alimentos crudos, deben ser diferentes a los usados para los cocidos.

Los recipientes y utensilios empleados para servir, deben ser lavados al menos cada 4 horas y al final de la jornada.

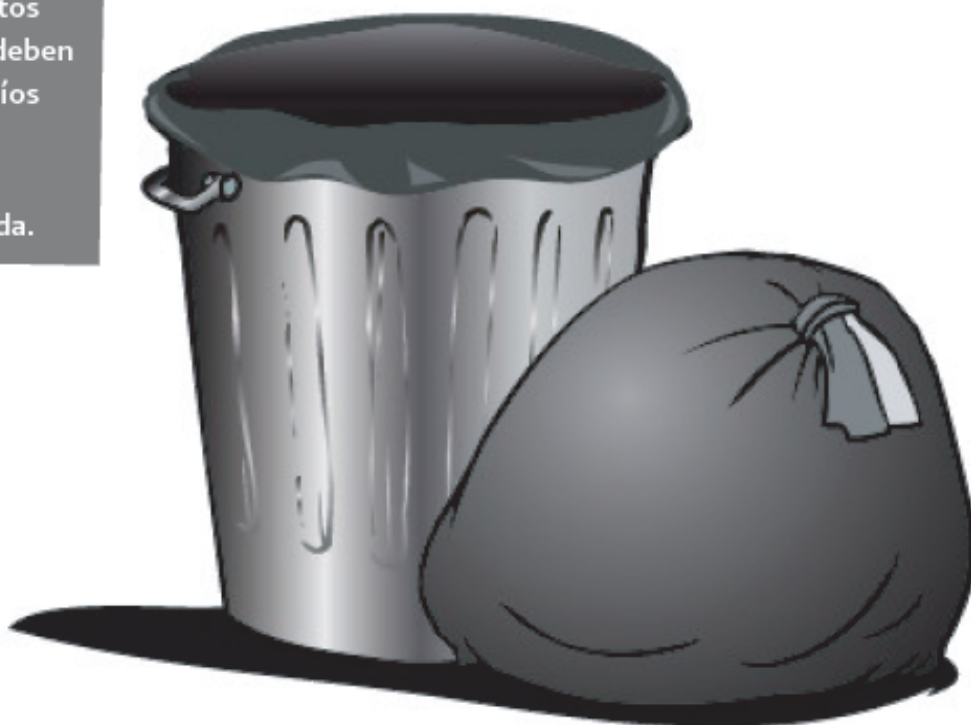
Antes de su uso, los utensilios deben desincrustarse, lavarse y desinfectarse con yodo, cloro o por inmersión en agua caliente (75 a 82°C) durante medio minuto o más.



Todos los equipos, mesas de trabajo y utensilios deben desincrustarse después de cada uso y antes de manipular productos diferentes a los que previamente se trabajaron (por ejemplo: si se van a manipular productos cocidos después de haber manipulado crudos) y al final de la jornada.

Los trapos para la limpieza y superficies de trabajo, deben encontrarse limpios, lavarse y desinfectarse después de cada uso. En el área de preparación de alimentos es necesario distribuir depósitos de basura con bolsas de plástico, los cuales deben vaciarse tantas veces como sea necesario para evitar la acumulación excesiva de basura y desperdicios.

Los depósitos de basura deben quedar vacíos y limpios al final de la jornada.



• ÁREAS DE SERVICIO Y COMEDOR

Los depósitos de basura deben quedar vacíos y limpios al final de la jornada. Los utensilios de servicio, manteles y servilletas de tela (si se utilizan) deben estar limpios.

Los cubiertos, vasos, tazas, platos, popotes y otros utensilios o implementos deben manipularse de manera que los dedos no toquen las partes que estarán en contacto con los alimentos o con la boca del comensal.

La exhibición de alimentos preparados sólo debe hacerse en recipientes cubiertos, así como en vitrinas limpias y desinfectadas.

El hielo empleado para enfriamiento de botellas no debe utilizarse para consumo humano.

El hielo para consumo humano debe servirse con cucharones o pinzas específicos, evitando el uso de vasos o manos.



PERSONAL



El personal que labora en la preparación de alimentos debe utilizar uniforme de trabajo limpio y en buen estado, utilizando bata y delantal en colores claros, así como red o cofia que cubra totalmente el cabello.

La presentación del personal debe ser de limpieza y pulcritud; bañado, afeitado, con el pelo corto o cubierto; con las uñas cortas, limpias y sin barniz, evitando el uso de joyería en manos, cuello y orejas.

El personal que padezca enfermedades respiratorias, gastrointestinales, parasitosis o cualquier enfermedad transmisible o que tenga heridas o abscesos. No debe laborar en el área de almacén o preparación de alimentos, Las manos deben lavarse antes de iniciar labores, y al reinicio de las mismas luego de una interrupción, después de ir al baño y antes de manipular vajilla limpia, alimentos crudos, cocidos o desinfectados y después de manipular basura, equipo sucio, dinero o alimentos crudos, así como después de saludar de mano o limpiarse la nariz, entre otras situaciones. Para el lavado de manos y brazos, éstos se deben frotar vigorosamente hasta la altura de los codos con agua fría y jabón, cuando menos 20 segundos, poniendo especial atención en las áreas debajo de las uñas y entre los dedos.

Enjuagar muy bien con agua limpia y secar con toallas desechables o secadores de aire.



• INSTALACIONES FÍSICAS Y SANITARIAS

No se debe fumar, comer o beber en el área de preparación de alimentos, a excepción de cuando se prueba el sazón de los productos preparados, utilizando para esto, platos y cubiertos específicos.

Los pisos y paredes deben ser recubrimientos continuos, no porosos, sin roturas o grietas y mantenerse limpios y secos. Las coladeras, canaletas y trampas de grasa deben estar limpias, con rejillas, libres de basura y sin estancamientos.

Se debe contar con ventilación adecuada para evitar calor excesivo y condensaciones que provoquen goteo.

Las estufas, hornos, rosticeros, braceros, freidoras, etc., deben tener campanas de extracción o filtros extractores limpios y en buen estado con tarjas exclusivas para lavado de loza y utensilios.



Los sanitarios no se deben de usar como bodegas y deben ubicarse fuera de las áreas de preparación de alimentos, mantenerse limpios y desinfectados y contar con agua corriente, jabón, papel sanitario y toallas desechables o secadores de aire, depósitos de basura con bolsa de plástico; tapa oscilante o de pedal, puertas preferentemente sin picaporte y con cierre automático.



Todas las áreas del establecimiento deben mantenerse limpias, en orden y en buen estado de mantenimiento, sin evidencias de fauna nociva.

El establecimiento debe contar con abastecimiento suficiente de agua potable.

El hielo y agua para consumo humano debe elaborarse con agua potable.

El agua y hielo potables deben mantenerse en recipientes cerrados, limpios y desinfectados.

• IMPORTANCIA DEL CUMPLIMIENTO DE BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y SANIDAD EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Cada día los alimentos deteriorados o contaminados provocan enfermedades gastrointestinales en cientos de personas en nuestro país, adicionalmente se desperdician miles de toneladas de alimentos por el mal manejo y almacenamiento deficiente.

El deterioro y la contaminación de los alimentos son provocados principalmente por bacterias, organismos microscópicos capaces de producir toxinas y causar enfermedades en las personas que consumen alimentos afectados.

Debe señalarse que muchas veces los alimentos contaminados, no presentan cambios aparentes, por lo que los consumidores no pueden advertir el riesgo que presentan para su salud.

Considerando lo anterior, destaca la importancia de prevenir la contaminación de los alimentos mediante la aplicación de buenas prácticas de higiene y sanidad (BPHS). Las BPHS son una serie de actividades y procedimientos que permiten prevenir riesgos de contaminación y deterioro de los alimentos, así como eliminar las bacterias capaces de producir enfermedades.

Recuerde,
un cliente satisfecho
es el mejor medio
de publicidad.



• REGLAMENTO Y NORMAS OFICIALES MEXICANAS

* Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 9 de agosto de 1999.

* NOM-120-SSA1-1994, Bienes y Servicios. Prácticas de higiene y sanidad para el proceso de alimentos y bebidas no alcohólicas.

Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 28 de agosto de 1995.

* NOM-093-SSA1-1994, Bienes y Servicios. Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos.

Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 4 de octubre de 1995.



SALUD

SECRETARÍA
DE SALUD

COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS
COMISIÓN DE OPERACIÓN SANITARIA

PRÁCTICAS DE HIGIENE Y SANIDAD EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



www.cofepris.gob.mx
Centro de Atención Telefónica
01 800 033 50 50