

La higiene alimentaria hace referencia a todas aquellas prácticas realizadas por el manipulador de alimentos que permiten asegurar la inocuidad de los mismos y así prevenir infecciones transmitidas por estos.

Para 2018, según el DANE, se presentaron 881 brotes de intoxicación por alimentos en Colombia.

### Recomendaciones para tener en cuenta



Siempre verifique la fecha de vencimiento de cada uno de los alimentos que vaya a adquirir en el mercado.



Lave sus manos con agua y jabón previo a cada manipulación de alimentos, antes y después de comer, después de entrar al baño.



Mantenga la cadena de frío de cada uno de los alimentos. Procure comprar siempre por último los alimentos que necesitan refrigeración y guardarlos inmediatamente llegue a su residencia según corresponda, en nevera o congelador.



Para descongelar los cárnicos, baje el alimento a la nevera 12-24h antes, y posterior cocínelo. Evite dejarlo a temperatura ambiente o someterlo a microondas.



Evite tener los alimentos que requieren refrigeración por más de 30 minutos por fuera.



Cocine las proteínas (pollo, pescado, carne, cerdo o huevo) en su totalidad, evite comerlos semicrudos o crudos.



Lave sus manos y utensilios siempre entre corte y manipulación de alimentos, en especial cuando va a manipular alimentos crudos con cocidos, cárnicos con cualquier otro alimento.



Evite toser o tener contacto con las mucosas mientras cocina.



Lave las latas previo a su uso. Evite comprar aquellas que esta abolladas o in adas.



A la hora de cocinar, evite probar los alimentos directamente de la olla. Use una cuchara limpie y posteriormente lávela.



A la hora de recalentar un alimento, debe asegurarse de llevarlo a ebullición y consumo inmediatamente, no vuelva a guardarlo.



### Preguntas y respuestas usuales del tema.

1. ¿Con qué puedo desinfectar los alimentos?

Para desinfectar con límpido o hipoclorito:

- En 1 litro de agua disuelva 2 CC de límpido o hipoclorito al 5.25%.  
Lave y remueva el material orgánico del alimento, sumérjalo por 5 – 10 minutos (frutas y verduras) o 30 minutos (vajillas)
- Luego vuelva a pasarlos por agua.
- Esta mezcla puede durar máximo 4 horas. Evite realizar este proceso con las fresas.
- También puede desinfectar con vinagre:

Disuelva 1 vaso tintero de vinagre en 1 litro de agua y repita el proceso anteriormente descrito.

2. ¿Puedo lavar los huevos?

Los huevos no se recomienda lavarlos para el almacenamiento, pero previo a su uso, puede lavarlos delicadamente con agua y jabón para retirar los restos de material orgánico o excremento.

#### Bibliografía

<https://www.ins.gov.co/buscadoreventos/boletinepidemiologico/2018%20bolet%C3%ADn%20epidemiol%C3%B3gico%20semana%2052.pdf>

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/manual-manipuladores-alimentos-2014.pdf>

<https://manipulador-de-alimentos.com/manual-manipulador-de-alimentos-coformacion-formato-pdf.pdf>

<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/handwashing-poster-es.pdf>

[https://consumoresponsable.org/desperdicioalimentario/documentos/Guia\\_Bancos%20\\_de\\_alimentos.pdf](https://consumoresponsable.org/desperdicioalimentario/documentos/Guia_Bancos%20_de_alimentos.pdf)