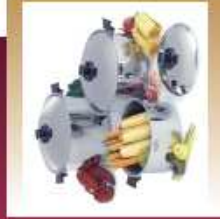


5 puntos para evitar la contaminación cruzada de alimentos:



Lávate muy bien las manos después de ir al baño, después de manipular cualquier tipo de carne cruda o vegetales sin lavar y desinfectar y antes de tocar alimentos que estén listos para ser ingeridos.



Evita que los utensilios con los que preparas alimentos crudos o sin desinfectar entren en contacto con los alimentos cocidos o listos para su consumo.



Usa un trapo para limpiar; manténlo en una solución desinfectante con agua y gotas de cloro o de yodo (en el frasco de estas sustancias puedes encontrar las instrucciones de uso).



Lava y desinfecta todos los utensilios, trapos y superficies que entren en contacto con los alimentos crudos.



Cuando almacenes carne cruda y vegetales sin desinfectar, hazlo en los compartimentos inferiores. Mantén la comida en recipientes o bolsas de plástico bien cerradas.

Recuerda que es peligroso:

- Manipular los alimentos sin lavarse las manos después de ir al baño.
- Toser o estornudar sobre los alimentos. Si estás resfriado utiliza un cubrebocas y evita estar en áreas de preparación de alimentos.
- Tener heridas en las manos. Si es así, protégelas con algún material resistente al agua.

Solución para desinfectar superficies, utensilios y trapos

Para preparar soluciones desinfectantes puedes utilizar cloro. Agrega 8 ml o una tapita de cloro de uso doméstico por cada litro de agua, o bien, prepara esta solución conforme a las instrucciones del fabricante.

¡Tú puedes proteger tu salud y la de los tuyos!

www.gob.mx/cofepris
Centro de Atención Telefónica
800 033 5050



www.gob.mx/cofepris



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Contaminación cruzada de los alimentos



LOGO COMISIÓN
ESTATAL



¿Qué es la contaminación cruzada?

Es la transferencia de microorganismos, como bacterias, virus y parásitos, desde alimentos crudos o sin desinfectar hasta alimentos que están listos para el consumo humano y puede provocar enfermedades gastrointestinales.

¿Cómo ocurre la contaminación cruzada?

Ésta puede ocurrir de tres maneras:

A) De alimento a alimento

En los alimentos crudos, o sin lavar y desinfectar, habitan microorganismos que pueden ser causantes de enfermedades.

Los alimentos cocidos o listos para consumir pueden contaminarse con estos microorganismos cuando se ponen en contacto directo con los alimentos crudos o sus líquidos (sangre de la carne o suero de los quesos).



B) De persona a alimento

Cuando tocamos alimentos crudos o sin desinfectar, los microorganismos que contienen pueden contaminar nuestras manos.

Si no se hace un correcto lavado de manos, esta contaminación puede transferirse a otros alimentos al momento de manipularlos.

Por ejemplo, cuando se manipula carne cruda y luego, sin lavarse las manos, se prepara un coctel de frutas, éste se puede contaminar con los microorganismos que estaban en la carne cruda.



C) De superficie a alimento

Cuando el equipo y los utensilios sucios (cucharas, cuchillos, trapos, tablas de picar, etc.) son puestos en contacto con los alimentos que están listos para el consumo humano, éstos se contaminan y su consumo puede provocar enfermedades gastrointestinales.

