MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

La correcta manipulación de alimentos es fundamental para prevenir enfermedades y garantizar la seguridad alimentaria.

Esta capacitación busca fortalecer prácticas higiénicas en la preparación, almacenamiento y consumo de alimentos.



¿QUÉ ES LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS?

Es el conjunto de prácticas que se realizan desde la recepción hasta el consumo de los alimentos.

Incluye:

- Preparación
- Conservación
- Transporte
- Distribución

Una mala manipulación puede causar enfermedades alimentarias.





RIESGOS POR MALA MANIPULACIÓN

Los principales riesgos son:

- Contaminación por bacterias, virus o parásitos
- Intoxicaciones alimentarias
- Enfermedades gastrointestinales
- Contaminación cruzada
- Deterioro de los alimentos



BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

Para manipular alimentos de forma segura:

- Lava tus manos antes y después de manipular alimentos
- Usa gorro, tapabocas y guantes si es necesario
- Mantén uñas cortas y limpias
- Limpia y desinfecta superficies y utensilios
- Evita manipular alimentos si estás enfermo





MANEJO SEGURO DE LOS ALIMENTOS

Recomendaciones clave:

- Separa alimentos crudos y cocidos
- Cocina bien los alimentos
- Mantén la cadena de frío (refrigeración adecuada)
- Almacena en recipientes limpios y cerrados
- Evita dejar alimentos a temperatura ambiente por mucho tiempo

La manipulación adecuada de alimentos protege la salud de todos.

La higiene y el cuidado son responsabilidad de cada persona.

¡Alimentos seguros, vida saludable!

