

Te damos 5 puntos para evitar la contaminación cruzada de alimentos

Recuerda que es peligroso:



Secretaría
de Salud Pública

COESPRISSON
Comisión Estatal de Protección Contra
Riesgos Sanitarios del Estado de Sonora

1

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 para ser ingeridos.



2

Evitar usar tablas de madera para picar. Opta por otros materiales como el plástico y lávalas muy bien y desinfectálas con cloro después de cada uso.



3

Usa dos trapos de cocina, uno para secar y otro para limpiar. El que es para limpiar mantenlo en solución desinfectante hecha con agua y gotas de cloro o de yodo (en el frasco de esta sustancia vienen las instrucciones de la mezcla).



4

Lava y desinfecta todos los utensilios, trapos y superficies que entren en contacto con los alimentos crudos, sobre todo si van a estar en contacto con los que estén listos para comerse.



5

Cuando almacenes carne cruda y vegetales sin desinfectar, hazlo en el compartimiento inferior y NUNCA sobre alimentos listos para comerse. Mantén la comida en recipientes o bolsas de plástico bien cerrados.



- Manipular los alimentos sin lavarse las manos después de ir al baño.
- Toser y estornudar sobre los alimentos. Si estas resfriado utiliza cubrebocas.
- Tener heridas en las manos. Si es así, protégelas con material resistente al agua como gasa y tela adhesiva o curitas.



Solución para desinfectar superficies, utensilios y trapos:

Agrega una cucharada de cloro de uso doméstico (6%) por cada litro de agua.

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

COMISION ESTATAL DE PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS DE SONORA

Paseo del Canal y Comonfort, Planta Baja,
Ala Norte. Centro de Gobierno
Hermosillo, Sonora

Tel. (01 662) 212 60 93, 212 08 36

Sin Costo 01 800 4 RIESGO (74 37 40)

01 800 4 RIESGO (74 37 46)

www.saludsonora.gob.mx/rsanitaria



Comisión Federal para la Protección
contra Riesgos Sanitarios

COCINA SALUDABLE



Contaminación Cruzada

**Unidos
logramos más**

¿Qué es la contaminación cruzada?

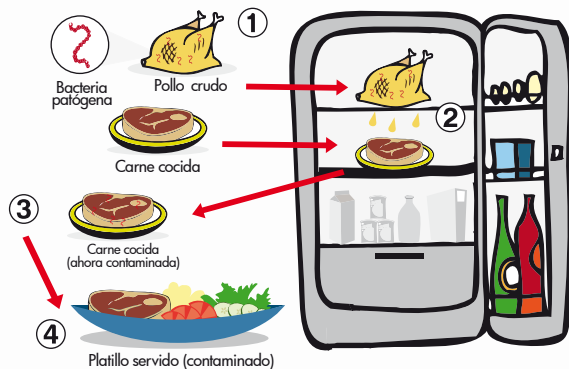
Es la transferencia de microorganismos patógenos desde alimentos crudos o sin desinfectar, hacia los que están listos para consumo.

A través de su manipulación o del contacto con utensilios domésticos, superficies de trabajo y trapos, dando como resultado el consumo de alimentos contaminados que puede provocar enfermedades gastrointestinales.

¿Cómo ocurre la contaminación cruzada?

Esta puede ocurrir de tres maneras:

A) De alimento a alimento

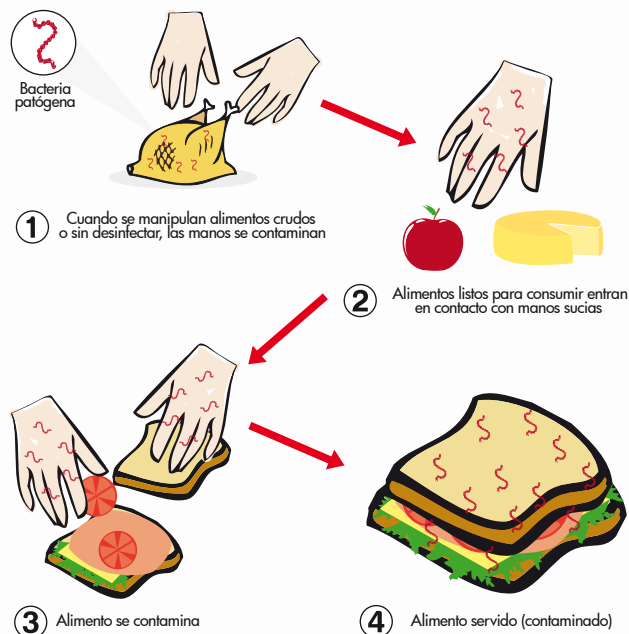


En los alimentos crudos o sin lavar y desinfectar habitan bacterias, muchas de ellas causantes de enfermedades. Estos microorganismos pueden contaminar los alimentos que están cocidos.

B) De persona a alimento

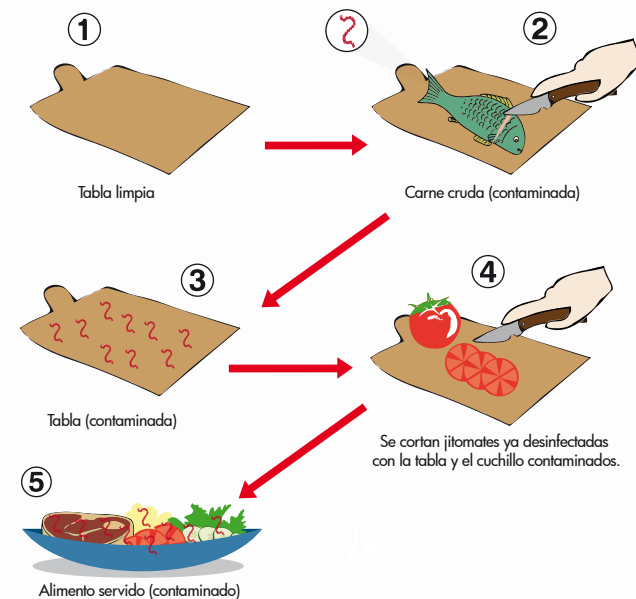
Las manos pueden contaminarse con bacterias procedentes del contacto con alimentos crudos o sin desinfectar, las cuales, si no se hace un buen lavado de manos, pueden ser transferidas a los utensilios u otros alimentos al momento de manipularlos.

Por ejemplo, cuando se manipula carne cruda y luego, sin lavarse las manos, se prepara un coctel de frutas éste se puede contaminar.



C) De superficie a alimento

Ocurre cuando utensilios sucios (cucharas, cuchillos, trapos) son puestos en contacto con alimentos que están listos para el consumo humano.



El resultado de estas tres situaciones es el consumo de alimentos contaminados que pueden provocar enfermedades gastrointestinales.

Cada año se reportan más de 5 MILLONES de infecciones gastrointestinales: lo suficiente para llenar 55 VECES el Estadio Azteca.