

# Higiene Alimentaria: 5 consejos prácticos para cuidar la salud

La **higiene alimentaria** es clave para cuidar nuestra salud. Consiste en aplicar buenas prácticas durante la manipulación, preparación y consumo de alimentos, con el objetivo de evitar enfermedades causadas por la contaminación. En este artículo, te contamos todo lo que necesitas saber para mantener tus alimentos seguros y garantizar el bienestar de tu familia.

## ¿Por Qué es Importante la Higiene Alimentaria?

Aplicar medidas de higiene alimentaria no solo previene enfermedades como intoxicaciones o infecciones, sino que también:

- **Protege tu salud y la de los tuyos.**
- **Evita desperdicios alimentarios** al conservar mejor los productos.
- **Garantiza alimentos seguros** tanto en casa como en restaurantes o mercados.

## Consejos Prácticos para Mantener la Higiene Alimentaria

### 1. Limpieza Personal y del Entorno

- Lava tus manos antes y después de manipular alimentos.
- Asegúrate de que utensilios, superficies y equipos de cocina estén siempre limpios.
- Elimina residuos de manera adecuada y evita la

acumulación de basura.

## **2. Separar Alimentos Crudos y Cocidos**

- Usa tablas de cortar y utensilios diferentes para carnes crudas y alimentos listos para consumir.
- Guarda los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados para evitar la contaminación cruzada.

## **3. Cocción Adecuada**

- Cocina los alimentos a la temperatura adecuada para eliminar bacterias y otros patógenos.
- Recalienta bien los alimentos antes de consumirlos.

## **4. Conservación Correcta**

- Mantén los alimentos refrigerados si es necesario, especialmente carnes, lácteos y alimentos preparados.
- Almacena productos en envases herméticos para protegerlos de plagas y contaminantes.

## **5. Revisión de Alimentos**

- Verifica las fechas de vencimiento y evita consumir alimentos con olores, colores o texturas sospechosas.
- Lava frutas, verduras y otros alimentos frescos antes de consumirlos.

## **Beneficios de Adoptar Buenas Prácticas de Higiene Alimentaria**

- **Previene enfermedades transmitidas por alimentos.**
- **Proteges a tu familia de bacterias dañinas como Salmonella o E. coli.**
- **Conservas los alimentos por más tiempo, reduciendo el desperdicio.**

## **LEE MÁS:**

*Una dieta saludable puede evitar el progreso del cáncer de*

*próstata, según estudio*

## **CONOCE NUESTRO TIKTOK:**

*@camaracomerciolima ¿La salud y la educación son derechos reconocidos en la Constitución? ☐☐ #aprendeentiktok #camaracomerciolima #viralperu #limaperu #politicaperuana 🎵 Lazy Sunday – Official Sound Studio*

0