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

- **Previenes 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