

# Claves para tener alimentos de calidad

1

## Mantener la limpieza

- Lavarse las manos con frecuencia: antes y durante la preparación de alimentos, después de ir al baño, al cambiar de actividad, después de tocar objetos como dinero, llaves o el celular.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.

2

## Higiene personal

- Usar el uniforme: madril, cofia/red y cubrebocas son obligatorios.
- Evitar el uso de anillos, pulseras, relojes u otros accesorios.
- Evitar tocarse el cabello, los ojos, la nariz y la boca al manipular alimentos.
- Si se presenta síntomas de enfermedad gastrointestinal o respiratoria se deberá restringir su acceso al desayunador.

3

## Uso correcto de los productos

- Preparar los menús cíclicos establecidos.
- Respetar la estructura de los menús:
  - a. Bebida: leche y/o agua natural.
  - b. Plato fuerte que incluya:
    - Verduras
    - Cereal integral
    - Leguminosas y/o alimento de origen animal
  - c. Fruta: una porción de fruta fresca.



4

## Separar los alimentos crudos y cocidos

Usar utensilios diferentes, como recipientes, cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos (carnes rojas, aves, pescado) y cocidos.

5

## Mantener los alimentos a temperaturas seguras

- No dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrijerar los alimentos cocinados y los perecederos.
- Mantener la comida muy caliente antes de servir.

6

## Cocinar completamente

- Cocer completamente alimentos como carnes rojas, aves, huevos y pescado.
- Hervir los alimentos como sopas y guisos.
- Recalentar completamente los alimentos cocinados.

7

## Usar agua y materias primas seguras

- Usar agua potable para preparar alimentos.
- Utilizar alimentos sanos y frescos.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- No utilizar alimentos caducados.

8

## Aplicar buenas prácticas en el almacén

- Revisar vehículos y productos en la recepción.
- Aplicar sistema PEPS, dando rotación a los productos.
- Cuidar los productos:
  - a. No aventarlos ni maltratarlos
  - b. Mantenerlos frescos y secos.
  - c. Almacenar en anaqueles o superficies limpias.
- Prevención de plagas:
  - a. Inspeccionar el almacén para detectar su presencia o rastros.
  - b. Mantener orden y limpieza.

CE: 201/F/011/24



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF  
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA



ESTADO DE MÉXICO  
¡El poder de servir!

DIF  
ESTADO DE MÉXICO

