

## 5 puntos para evitar la contaminación cruzada de alimentos

**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 que estén listos para ser ingeridos.



**2** Evita que los utensilios con los que preparas alimentos crudos o sin desinfectar entren en contacto con los alimentos cocidos o listos para su consumo.



**3** Usa un trapo para limpiar; mantenlo en una solución desinfectante con agua y gotas de cloro o de yodo (en el frasco de estas sustancias puedes encontrar las instrucciones de uso).






**4** Lava y desinfecta todos los utensilios, trapos y superficies que entren en contacto con los alimentos crudos.



**5** Cuando almacenes carne cruda y vegetales sin desinfectar, hazlo en los compartimentos inferiores. Mantén la comida en recipientes o bolsas de plástico bien cerradas.



## Recuerda que es peligroso

-  Manipular los alimentos sin lavarse las manos después de ir al baño
-  Toser o estornudar sobre los alimentos. Si estás resfriado utiliza cubrebocas y evita estar en áreas de preparación de alimentos.
-  Tener heridas en las manos. Si es así, protégelas con algún material resistente al agua.

# Secretaría de Salud

## Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario

Av. Chapultepec No. 1836,  
Colonia Jardín Español, CP. 64820,  
Monterrey, Nuevo León.

Si tienes alguna queja o denuncia

¡Llámanos!

 81-8130-7020

 811-773-5075

 denuncia@saludnl.gob.mx

o

en la Oficina Regional  
correspondiente:

# SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



## Contaminación cruzada de los alimentos



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**COFEPRIS**  
COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN  
CONTRA RIESGOS SANITARIOS



**SALUD**  
SUBSECRETARÍA  
DE REGULACIÓN Y  
FOMENTO SANITARIO

    [gob.mx/cofepris](https://gob.mx/cofepris)

## ¿Qué es la contaminación cruzada?

Es la transferencia de microorganismos, como bacterias, virus y parásitos, desde alimentos crudos o sin desinfectar hasta alimentos que están listos para el consumo humano y puede provocar enfermedades gastrointestinales

## ¿Cómo ocurre la contaminación cruzada?

Este puede ocurrir de tres maneras:

### A) De alimento a alimento

En los alimentos crudos, o sin lavar y desinfectar, habitan microorganismos que pueden ser causantes de enfermedades.



### B) De persona a alimento

Cuando tocamos alimentos crudos o sin desinfectar, los microorganismos que contienen pueden contaminar nuestras manos.

Si no se hace un correcto lavado de manos, esta contaminación puede transferirse a otros alimentos al momento de manipularlos.



Los alimentos cocidos o listos para consumir pueden contraminarse con estos microorganismos cuando se ponen en contacto directo con los alimentos crudos o sus líquidos (sangre de la carne o suero de los quesos).

Por ejemplo, cuando se manipula carne cruda y luego, sin lavarse las manos, se prepara un coctel de frutas, éste se puede contaminar con los microorganismos que estaban en la carne cruda.

### C) De superficie a alimento



Cuando el equipo y los utensilios sucios (cucharas, cuchillos, trapos, tablas de pizar, etc.) son puestos en contacto con los alimentos que están listos para el consumo humano, éstos se contaminan y su consumo puede provocar enfermedades gastrointestinales.