



Sistema Estatal  
DIF

Gobierno de Puebla

# Manual para la higiene y el almacenaje de alimentos



Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo  
Comunitario

Departamento de Orientación  
Nutricional y Desarrollo Comunitario



## HIGIENE DE ALIMENTOS

### 1. Higiene personal

#### 1.1 Reglas básicas de higiene personal



- Aseo diario y presentación adecuada
- Ropa y calzado limpios
- Manos limpias
- Estado de salud adecuado, sin enfermedades respiratorias o digestivas
- Sin accesorios, anillos, pulseras, relojes, aretes, etc.

#### 1.2 Técnica de lavado de manos



- Enjuagarse las manos con agua limpia, aplicar jabón
- Frotarse vigorosamente la superficie de las manos y cada uno de los dedos por la parte interna y externa y, entre los dedos
- Frotar las uñas con un cepillito y en un solo sentido
- Tallar desde la altura de los codos hasta la punta de los dedos
- Enjuagar con agua limpia, cuidando que no queden restos de jabón
- Secar con toallas desechables o al aire libre



### 1.3 Prácticas prohibidas en el área de trabajo



- Presentarse sucio
- Fumar, comer, beber o masticar chicle
- Presentarse con tos, secreción nasal, diarrea, vómito, fiebre, lesiones en la piel
- Introducir los dedos en orejas, nariz y boca
- Rascarse
- Secarse el sudor con las manos
- Secarse las manos con la ropa
- Arreglarse el cabello
- Guardar objetos personales cerca o dentro del área de preparación de alimentos
- Permitir la entrada de animales
- Usar aretes, relojes, pulseras, anillos o similares
- Usar el cabello suelto y sin cofia

## 2. Higiene del área de trabajo, equipo, utensilios y superficies

### 2.1 Verificación del área de trabajo

- Realizar limpieza y desinfección diaria, al inicio y al finalizar la jornada
- Realizar una limpieza profunda al menos cada semana en donde se mueva todo lo que sea posible



# Sistema Estatal DIF

Gobierno de Puebla



- Mantener los alimentos cubiertos y en recipientes cerrados
- Limpiar inmediatamente cualquier derrame de alimentos
- Evitar la acumulación de polvo
- Cuidar la limpieza y protección de las coladeras
- Limpiar los estantes y cajones
- Evitar estancamientos de agua, si están presentes, eliminarlos
- Revisar que los depósitos de basura queden vacíos y limpios al final de la jornada

## 2.2 Limpieza y desinfección de equipos



- Se debe llevar a cabo en cada cambio de alimentos y al final de la jornada
- Verificar que todos los equipos se encuentren apagados
- Se debe desmontar todas las partes desarmables de los equipos que así lo requieran, para retirar los residuos de comida
- Lavar las superficies del equipo con agua y jabón, enjuagando y dejando secar
- Al finalizar la jornada, se deben de desinfectar según instrucciones del fabricante



### 2.3 Limpieza y desinfección de utensilios



- Se debe realizar cada cambio de alimento y al final de la preparación
- Se debe retirar los residuos
- Tallar con detergente y estropajo hasta retirar la suciedad adherida
- Enjuagar hasta retirar el jabón
- Aplicar una solución desinfectante de acuerdo a las instrucciones del producto
- Dejar secar los utensilios por escurrimiento

### 2.4 Limpieza y desinfección de superficies



- Se debe de retirar todos los residuos (alimentos, bolsas, envolturas, etc.) y depositarlos en el bote de basura
- Retirar equipos y utensilios para tener espacio libre
- Lavar, tallando las superficies hasta retirar la suciedad
- Enjuagar y secar con toallas desechables o trapos de cocina limpios y desinfectados
- Al final de la jornada se deben desinfectar de acuerdo a las instrucciones del fabricante



# Sistema Estatal DIF

Gobierno de Puebla

## 2.5 Lavado y desinfección de trapos de cocina



- Después de cada uso se deben tallar con detergente, retirando toda la suciedad adherida
- Enjuagar para eliminar restos de suciedad y sumergirlos en una solución desinfectante
- Dejar secar al aire libre

## 3. Manejo higiénico de la materia prima

### 3.1 Características de aceptación y rechazo de la materia prima



- Antes de iniciar la preparación de alimentos debe de verificarse la calidad de los alimentos
- Se debe evaluar a través de una serie de características generales como fecha de caducidad
- En los alimentos percederos debe de vigilarse el olor, color, textura y apariencia característica del producto
- Los envases deben estar limpios y sin agujeros, rasgaduras y libres de materia extraña
- Las latas deben desecharse cuando estén abombadas, oxidadas, golpeadas o con fecha de caducidad ilegible



# Sistema Estatal DIF

Gobierno de Puebla

- La materia prima que no sea apta, deberá separarse y desecharse inmediatamente

## 3.2 Conservación de la materia prima

- Todos los alimentos perecederos deberán refrigerarse a temperaturas de 4 °C
- Aquella materia prima cuyo envase original sean cajas, cartón, etc. deberá de cambiarse a otro que se encuentre limpio
- Los alimentos crudos deberán colocarse en la parte baja, mientras que los ya preparados deberán de permanecer en la parte alta
- No introducir alimentos calientes para no alterar la temperatura del refrigerador, enfriar a chorro de agua o por inmersión en agua fría antes de guardarlos
- Evitar saturar el refrigerador
- Los alimentos no perecederos deberán colocarse en anaqueles o alacenas limpias y secas, alejados de las estufas y estar separados de la pared
- Colocar los alimentos en forma ordenada de acuerdo a su tipo
- Colocar la materia prima recién adquirida, detrás de la que ya estaba,





# Sistema Estatal DIF

Gobierno de Puebla

asegurando que la antigua sea la siguiente en ser utilizada

- La materia prima a granel, debe almacenarse en recipientes cerrados e identificados

### 3.3 Técnicas de potabilización del agua



- En toda la preparación de alimentos debe emplearse agua potabilizada
- Puede hervirse, dejándola durante 15 minutos hirviendo y posterior a ello almacenarla tapada
- También puede ser clorada y se debe realizar de acuerdo a las instrucciones del fabricante

### 3.4 Metodologías de lavado y desinfección de la materia prima



- A las frutas y verduras se les debe de retirar la parte no comestible como tallos o raíces; enjuagarlas hasta retirar la suciedad; tallarlas con zacate y solución jabonosa, pieza por pieza u hoja por hoja; enjuagándolas y desinfectando
- Los granos y semillas deben ser limpiados quitando la materia extraña y enjuagando con agua
- Las carnes, aves y pescados se les debe de eliminar las partes no comestibles o dañadas y lavar



# Sistema Estatal DIF

Gobierno de Puebla

interna y externamente con solo agua

- El huevo se tiene que lavar hasta ser utilizado, eliminando materia extraña y lavando con solución jabonosa para finalmente enjuagar
- Latas, frascos y envases se lavarán con solución jabonosa, utilizando estropajo y enjuagando con suficiente agua

## ALMACENAJE DE ALIMENTOS

### 1. Distribución de áreas



- Designa áreas específicas para cada producto que vayas a almacenar
- Deja libres los pasillos para el tránsito de personas, montacargas y carretillas
- Conserva el piso limpio, seco, ordenado y lo más fresco posible, además de mantener el cuarto de almacenaje bien ventilado e iluminado

### 2. Almacenamiento de productos



- Evita dejarlos a la intemperie
- Protégelos del agua, humedad, sol, polvo, insectos y roedores, para evitar los riesgos que representan para el producto

### 3. Manejo de productos y descarga

- Coloca las cajas con cuidado, para evitar que los productos y envases se dañen



# Sistema Estatal DIF

Gobierno de Puebla



No distribuyas producto maltratado o roto, o que tenga fecha de caducidad vencida, o bien que no tenga número de lote

- Evita estibar los productos sobre tarimas en mal estado
- Arma y acomoda las tarimas de modo que no exista espacio entre ellas, para lograr un correcto amarre
- Al colocar la carga en un camión, cuida que no haya espacios entre tarimas y paredes, si es necesario coloque esquineros

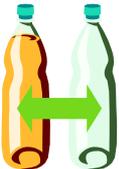
## 4. Rótulos de identificación con información completa



- Es necesario que cada producto que se va a almacenar se rotule e identifique con los siguientes datos: nombre del producto, número de lote, fecha de recepción, fecha de caducidad, contenido

## 5. Rotación de inventarios

- Los primeros productos que recibes, deben de ser los primeros productos que salgan de la bodega, para evitar que haya productos almacenados, incluso después de vencida su fecha de caducidad. Dicho en otras palabras, primeras entradas = primeras salidas





# Sistema Estatal DIF

Gobierno de Puebla

## 6. Control de inventario



- Lleva un control por escrito de movimientos de entradas y salidas en donde especifiques la fecha y la cantidad recibida de cada producto

## 7. Control de plagas



- Si detectas plagas reacomoda el producto en un área distinta y procede a fumigar el almacén. Posteriormente realiza una limpieza general y coloca trampas para el control de fauna nociva
- Muy importante: En ningún caso debes de emplear veneno para erradicar plagas, para evitar que el producto se contamine

## 8. Muestreo de recepción



- Cada vez que recibas productos, verifica perfectamente la cantidad y las condiciones físicas en las que se encuentra

## 9. Variación en la calidad de los productos



- Si detectas producto en mal estado o con alguna variación, no lo deseches. En vez de eso notifica y envía el producto a las oficinas del DIF Estatal, al Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario, de la Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario para que evalúen el origen de la variación. Regresa el producto



# Sistema Estatal DIF

Gobierno de Puebla

acompañado del reporte  
correspondiente de *Control de Calidad*

## 10. Estiba



- Evita dejar el producto en el piso
- Las tarimas deben estar en buenas condiciones
- No dejes espacio entre cajas (amarre)

## 11. Transporte

- Al transportar los envases por carretera, cuida la vibración excesiva, el exceso de humedad y las temperaturas demasiado altas

