

## Higiene personal

- Usar ropa limpia.
- Usar zapato cerrado.
- Bañarte diariamente.
- Tener las uñas cortas y limpias.
- Lavarse las manos perfectamente.
- No use joyas (anillos, cadenas, aretes).
- Use red o gorra para el pelo (bien colocado).
- Cabello recogido.
- Usar el uniforme completo (filipina o mandil de color claro).
- Sano y sin herdias en las manos.



## Exigimos que el personal se lave las manos!

- Ir al W.C..
- Comer o beber.
- Tocar utensilios sucios.
- Tocarse el cuerpo.
- Limpiar derrames.
- Recoger algo del piso.
- Toser.
- Tocar basura.
- Manejar alimentos crudos.
- Después de contestar el teléfono.
- Tocar perilla.

## Manejo de basura

- Mantener area limpia.
- Usar bolsa de plástico.
- Retirar con prontitud.
- Eliminar fauna nociva.
- Mantener contenedor externos cubiertos.
- Lava y desinfecta con cloro los trapos o esponjas que utilices para limpieza.



## PARA CUALQUIERA INFORMACIÓN ACUDA A NUESTRAS UNIDADES DE CONTROL SANITARIO DEL ESTADO

**UCS Agua Prieta**, Calle 5 No. 1050 entre Av. 10 y 11, Tel: (633)338-73-98; **UCS Caborca**, Calle 4 No. 181 int 3 Centro, Tel: (637)372-80-80; **UCS Cananea**, Calle Sexta Este No. 9 Tel: (645)332-46-55; **UCS Guaymas**, Av. 6 s/n / Calles 15 y 16 Tel: (622)224-00-66; **UCS Hermosillo**, Gastón Madrid No. 10 entre Matamoros y Juárez, Col. Centro. Tel: (662)213-70-77; **UCS Huatabampo**, Av. Tecnológico s/n Col. la Cuchilla Tel: (647)426-34-85; **UCS Magdalena**, Av. 5 de Mayo y Morelos No. 100-A Col. Centro, Tel: (632)322-42-67; **UCS Moctezuma**, Calle Pesqueira s/n Col. Reforma Tel: (634) 243-06-15; **UCS Navojoa**, Jiménez No. 202, entre Pesqueira y Otero, Tel: (642)422-75-30; **UCS Nogales**, Obregón No. 1552, Col Bolivar Tel: (631)313-36-16; **UCS Obregón**, Mlchoacan s/n /Rodolfo E.C. y 6 de Abril, Tel: (644)415-61-38; **UCS Puerto Peñasco**, Blvd. Fremont y Prol. Chihuahua No. 142-A, Tel: (638)383-19-52; **UCS San Luis Rio Colorado**, Av. 5 de mayo No. 615, Local 2, entre calles 6 y 7, Tel: (653)536-42-30; **UCS Santa Ana**, Obregón No. 200, Local 9, Plaza Cassandra, Tel: (641)324-20-38;

## COMISIÓN ESTATAL DE PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS DEL ESTADO DE SONORA

Paseo del Canal y Comonfort, Planta Baja,  
Ala Norte. Centro de Gobierno  
Hermosillo, Sonora

Tel. (01 662) 212 60 93, 212 08 36

Sin Costo 01 800 4 RIESGO (74 37 40)

01 800 4 RIESGO (74 37 46)

[www.saludsonora.gob.mx/rsanitaria](http://www.saludsonora.gob.mx/rsanitaria)

**Unidos** logramos más



Secretaría  
de Salud Pública

**COESPRISSON**  
Comisión Estatal de Protección Contra  
Riesgos Sanitarios del Estado de Sonora

## COMISIÓN ESTATAL DE PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS DE SONORA

## Norma Oficial Mexicana NOM - 251 - SSA - 2009

## Prácticas de Higiene para el proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios



**Unidos**  
logramos más

## Si es propietario de un establecimiento de productos y servicios debe cumplir con estos requisitos

- Licencia Sanitaria. (Ambulante)
- Aviso de Funcionamiento. (Establecimientos Fijos)
- Portar uniforme completo: filipina blanca, red y cubre boca.
- Asistencia a cursos de buenas prácticas de higiene y sanidad.

## Equipo y Utensilios

- Depósito con agua limpia.
- Cajas de plástico para pan.
- Tablas de acrílico (no madera).
- Bote de basura con tapa y bolsa.
- Implementos de limpieza (escoba, recogedor, trapos). Utensilios de acero inoxidable o plástico (no barro, no peltre).



## Cuidado del puesto o local

- Asea las vitrinas.
- No coloques alimentos en el piso.
- Mantener limpio tu puesto (lavar con jabón el área).
- Vigila el buen estado de los tanques e instalación de gas.
- Evita se acumule cochambre en pasillos y vehículos.
- Usa acero inoxidable; es más térmico, duradero e higiénico.
- Coloca en orden y protegidos los alimentos preparados que vendas.

## Descongele

- A chorro de agua.
- Directo a cocción.
- Dentro del refrigerador.
- En horno de microondas.



## Aplique enfriamiento rápido y seguro a los alimentos

- Tape y guarde en el refrigerador.
- Sumerja los recipientes en agua fría o con hielo y mueva constantemente.
- Mantenga cubiertos ollas y alimentos, evite contaminación por polvo y moscas.
- Mantenga los alimentos calientes arriba de los 60°C y los fríos a los 7°C o menos.

## Buenas prácticas de higiene y sanidad

- Limpie y desinfecte los utensilios.
- Verifique temperatura en perecederos 4°C.
- Lave las manos antes de iniciar con sus labores.
- Lave y desinfecte frutas y verduras antes de procesarlas.
- Utilice platos, vasos y cubiertos desechables (no recicle).
- Utilice alimentos frescos y de buena calidad (olor, color, textura)

- Realizar exámenes microbiológicos de los alimentos preparados.
- Utilice agua y hielo purificados para preparar bebidas o aguas frescas.
- Almacene los condimentos cátsup, mayonesa en hielo después de abrir.
- Evite colocar alimentos cocidos en el mismo lugar donde pone los crudos.
- No mezcle porciones viejas con porciones nuevas (causan intoxicaciones).
- Limpia y desinfecta tu área de preparación (mesa, cuchillo) con agua clorada.
- Utilice guantes desechables para alimentos cocinados, si requiere contacto directo con manos.
- Lava y desinfecta la tabla, alimentos y utensilios que vas a utilizar para cortar, picar y preparar alimentos.
- Prueba tus guisos con una cuchara diferente a las que utilizas para cocinar y no la vuelvas a meter al guiso.
- Expende alimentos preparados protegidos (bolsa de plástico, servilletas de papel, vitafilm, papel aluminio).

