

# I N O C U I D A D

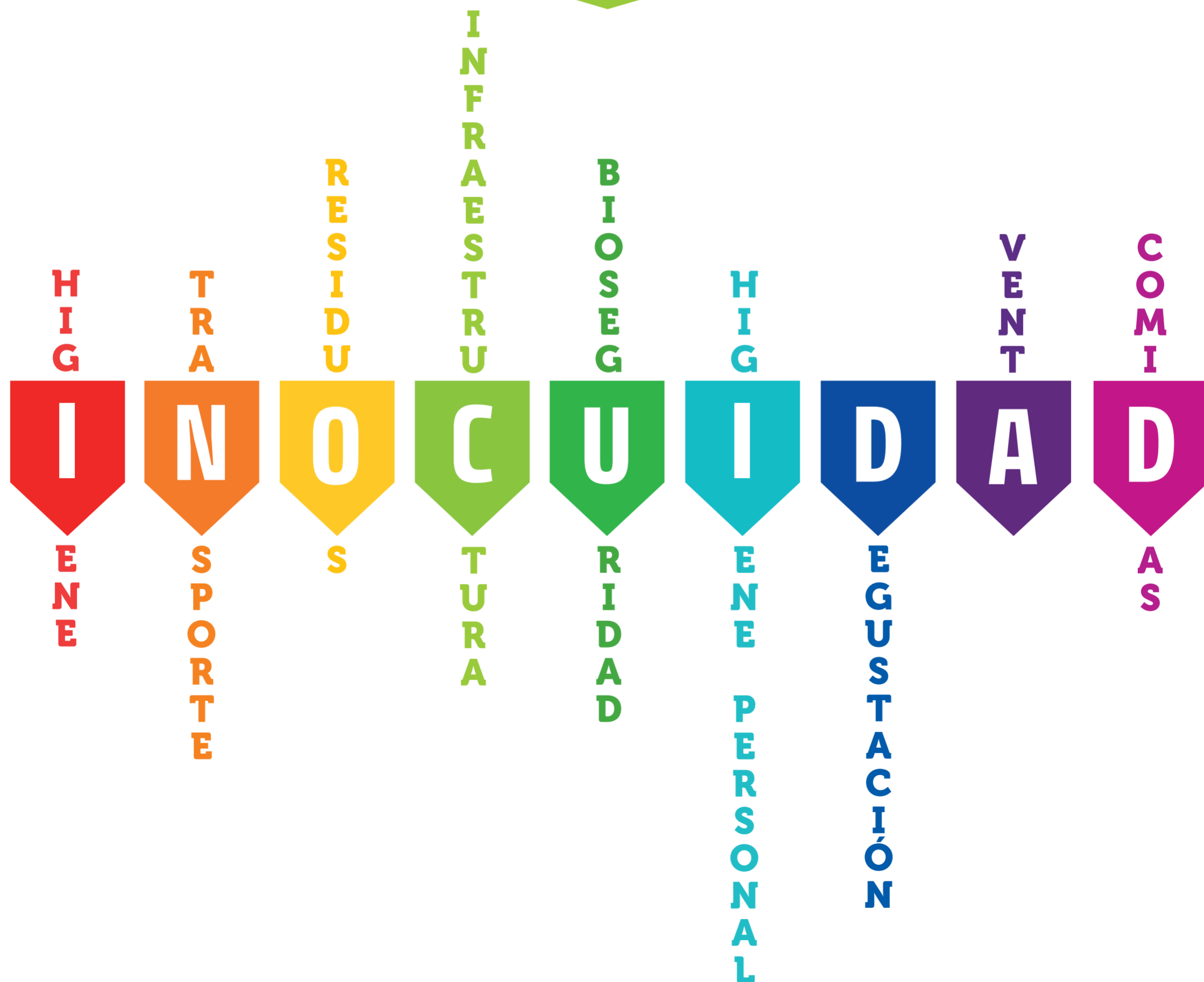
## un **MERCADO** **SANO y SEGURO** es **tarea de todos**

Todos jugamos un rol, ya sea cumpliendo medidas o exigiéndolas.  
Para ello la educación e información es importante.  
Si eres comerciante o consumidor revisa estas medidas y recomendaciones.

#mercadoresponsable  
#mercadosanoyseguro  
#elmercadoquequeremos  
#inocuidadalimentaria

Ponga atención a estos aspectos y siga las siguientes recomendaciones

# Por un **MERCADO** **SANO y SEGURO**



# HIGIENE

**Para la limpieza y desinfección del mercado es importante considerar:**



**Métodos de limpieza y desinfección en función del tipo de material usado en las instalaciones.**

---



**Limpieza y desinfección de superficies.**

---



**Planes de limpieza y desinfección para las instalaciones comunes y para cada puesto de trabajo.**

---



**Limpieza y desinfección de materiales, utensilios y equipos.**

---

#mercadoresponsable  
#mercadosanoysseguro  
#elmercadoquequeremos  
#inocuidadalimentaria

# TRANSPORTE

**Para garantizar la inocuidad de los alimentos, los transportistas deben:**



**Mantener el vehículo de transporte en perfectas condiciones de higiene.**



**Evitar el transporte de alimentos junto con sustancias químicas, animales y personas.**



**Garantizar que los alimentos se transporten cubiertos y protegidos de contaminaciones.**



**Evitar la contaminación cruzada entre los alimentos.**



**Mantener una cadena de frío adecuada y constante durante la ruta.**

# RESIDUOS

**Para la correcta gestión de los residuos,  
el mercado debe:**



**Contar con espacio  
y equipamiento  
adecuado para  
su recolección y  
almacenamiento.**



**Capacitar y entrenar a  
las personas en materia  
de reciclaje y reducción  
de residuos.**



**Disminuir  
pérdidas y  
desperdicios  
alimentarios.**



**Evitar zonas donde los  
desechos líquidos o  
sólidos no se pueden  
eliminar fácilmente.**



**Diferenciar los residuos  
según el riesgo que  
representan y de  
acuerdo a su posibilidad  
de reciclado y/o  
reutilización.**

#mercadoresponsable  
#mercadosanoysseguro  
#elmercadoquequeremos  
#inocuidadalimentaria

# INFRAESTRUCTURA

En el mercado es importante contar con:



**Infraestructura y equipamientos de fácil limpieza.**



**Capacidad de frío para alimentos perecederos.**



**Disponibilidad de agua potable.**



**Disponibilidad de baños y servicios de aseo para el personal y público visitante.**

# BIOSEGURIDAD

**Para instalar un mercado de forma segura es importante:**



**Evitar zonas contaminadas o con actividad industrial contaminante.**



**Usar materiales y diseños que reduzcan la contaminación cruzada.**



**Evitar zonas propensas a infestaciones de plagas y contar con un programa para controlarlas.**



**Evitar zonas sujetas a inundaciones.**



**Evitar el ingreso y permanencia de mascotas y animales callejeros.**

#mercadoresponsable  
#mercadosanoysseguro  
#elmercadoquequeremos  
#inocuidadalimentaria

# HIGIENE PERSONAL



**Use ropa limpia y preferiblemente de color claro durante el atendimiento.**



**Evite toser, estornudar, escupir, rascarse o silbar en áreas donde se manipulan los alimentos.**



**Utilice protección para el cabello.**



**Cubra heridas y lesiones con un vendaje.**



**No utilice joyas, accesorios y adornos. Estos pueden ser una fuente de contaminación física.**



**Reciba capacitación adecuada y continua en manipulación de alimentos.**



**Intente disponer de medios de pago electrónicos que eviten el contacto y la manipulación de dinero.**



**Busque atención médica en caso de presentar síntomas de ETA (diarrea, vómito, náuseas, fiebre, escalofríos) y evite manipular los alimentos.**



# DEGUSTACIÓN

Para garantizar la inocuidad de las muestras servidas a los clientes:



Lave, enjuague y desinfecte todos los utensilios usados para preparar las muestras.



Ponga pinzas a disposición de los clientes para evitar que manipulen los productos con las manos.



Lave las manos con frecuencia.



Mantenga los alimentos refrigerados.



Cubra las muestras para proteger los alimentos de insectos o contaminantes externos.



Proporcione contenedores de basura para que los clientes tiren los desechos.

#mercadoresponsable  
#mercadosanoyseguro  
#elmercadoquequeremos  
#inocuidadalimentaria

# EXHIBICIÓN Y VENTA DE ALIMENTOS



**Ordene los alimentos expuestos siguiendo una clasificación y separación adecuadas por tipo de alimento.**



**Realice la higienización de las superficies y utensilios usados para la exhibición y selección de alimentos (contenedores, cajas, mesa, cucharón, etc.).**



**Evite la exposición de un volumen muy grande para no dañar los alimentos.**



**No utilice periódicos, papeles impresos o papeles usados para embalar alimentos.**



**No almacene los alimentos directamente sobre el suelo. Use tarimas cuándo sea necesario.**



**Lávese las manos con frecuencia y siempre después de recibir los pagos.**

# PREPARACIÓN

## DE COMIDAS



**Cocine completamente los alimentos y sírvalos de inmediato.**



**Use diferentes utensilios para los alimentos crudos y aquellos cocinados.**



**Descongele los alimentos en el refrigerador y no a temperatura ambiente.**



**Use agua potable en la preparación de los alimentos (envasada o de la red de distribución).**



**Lávese las manos con frecuencia y mantenga los utensilios y superficies higienizadas.**



**Ofrezca aderezos de una sola porción para evitar su contaminación.**

#mercadoresponsable  
#mercadosanoyseguro  
#elmercadoquequeremos  
#inocuidadalimentaria

# 5 CLAVES

## PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Para asegurar la inocuidad alimentaria en los mercados tradicionales y prevenir las ETA, aplique las cinco claves:



**Use agua  
y materias  
primas seguras**



**Separe alimentos  
crudos y cocinados**



**Cocine  
completamente  
los alimentos**



**Mantenga los  
alimentos a  
temperaturas seguras**

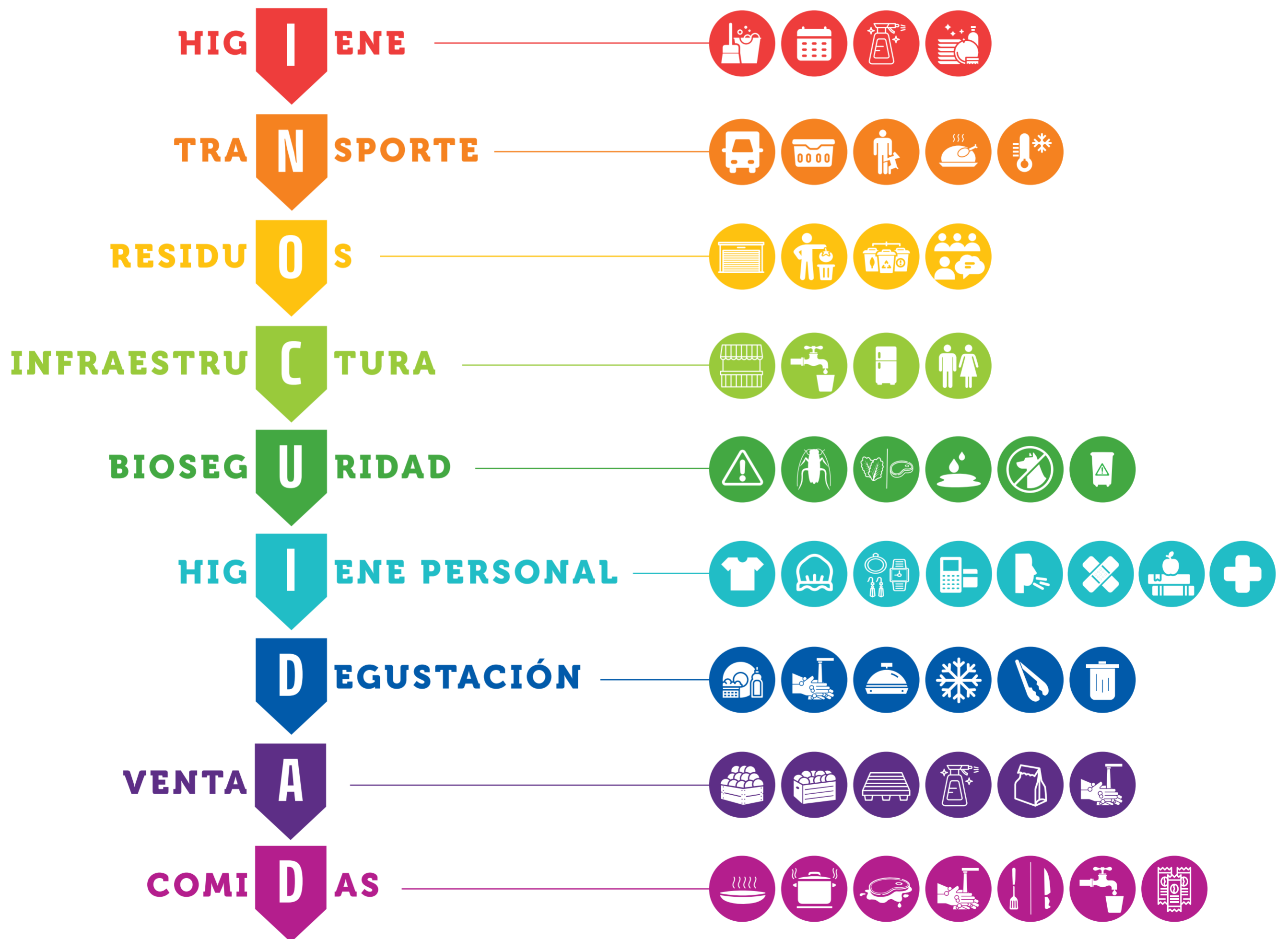


**Mantenga  
la limpieza**

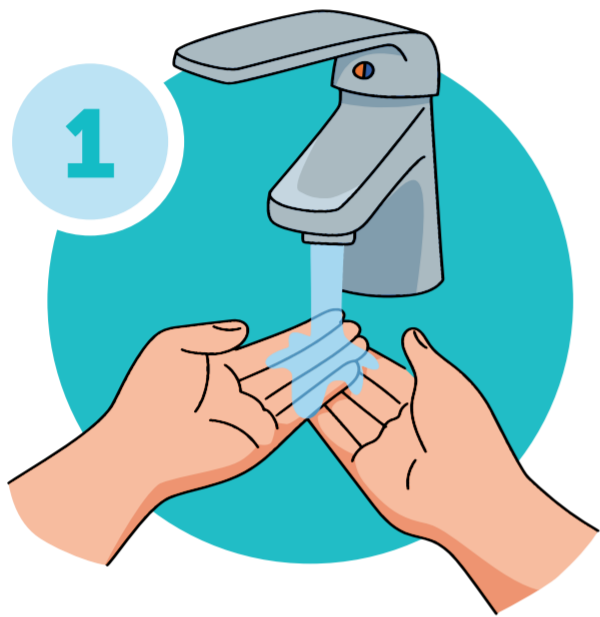


# En este mercado trabajamos para contar con alimentos sanos y seguros

Un mercado sano y seguro lo hacemos todos/as



# LAVADO DE MANOS



Mójese las manos con agua corriente.



Aplique una cantidad suficiente de jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



Frote por toda la superficie de las manos durante, al menos, 40 segundos.



Enjuague bien con agua corriente.



Séquese las manos con una toalla de papel de un solo uso.



Cierre el grifo con la misma toalla antes de descartarla.

# Guía de **BUENAS PRÁCTICAS** en **MERCADOS** tradicionales de alimentos de la Región de las Américas

La Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) dispone de una guía que ofrece recomendaciones generales para la mejora de la infraestructura básica y las condiciones higiénico-sanitarias en los mercados tradicionales de alimentos.

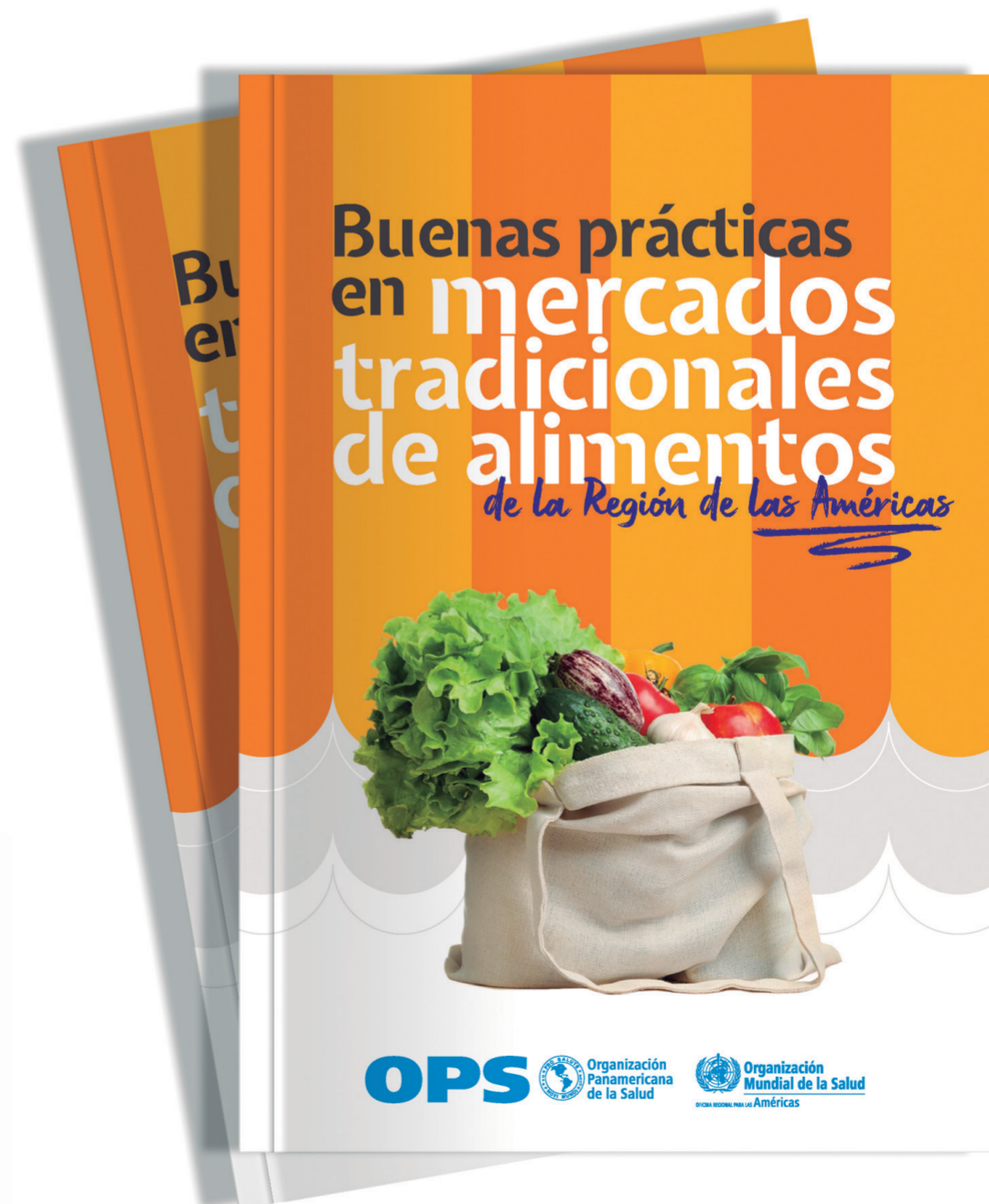
La guía está dirigida a los comerciantes, intermediarios, administradores y consumidores, quienes cumplen un papel fundamental en el buen funcionamiento de estos mercados.

Para saber más, acceda la guía a través del QR Code o visite la página web:

[www.paho.org/es/temas/inocuidad-alimentos](http://www.paho.org/es/temas/inocuidad-alimentos)



**ESCANÉAME**



**En este MERCADO  
trabajamos para contar con  
ALIMENTOS  
SANOS y SEGUROS**

**I  
N  
O  
C  
U  
I  
D  
A  
D**

**Los alimentos comercializados en los mercados tradicionales  
reflejan y mantienen nuestra cultura viva.**

**OPS**

 **Organización  
Panamericana  
de la Salud**

 **Organización  
Mundial de la Salud**  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

**PANAFTOSA**  
Centro Panamericano de Fiebre Aftosa  
y Salud Pública Veterinaria

**#mercadorresponsable  
#mercadosanoyseguro  
#elmercadoquequeremos  
#inocuidadalimentaria**