

Hoy en día muchas personas optan por llevar un estilo de vida saludable, donde una rutina de ejercicio y una alimentación saludable son parte de ellos.

Una alimentación saludable, no solo consiste en saber elegir los alimentos nutritivos que nuestro organismo requiere, sino además implica saber elegir que como, donde comemos y de donde provienen los alimentos, y como preparamos (eran) los alimentos.

En una alimentación saludable es de suma importancia la higiene de los alimentos, a lo que llamamos también, *inocuidad alimentaria*, pues a partir de ello es que iniciamos los procesos óptimos para el aprovechamiento de los nutrientes.

La inocuidad de un alimento garantiza nuestra salud, sin inocuidad nos exponemos a múltiples enfermedades alimentarias, que podrían permanecer en nuestros organismos de días a meses, con consecuencias de corto a largo plazo.

Las enfermedades alimentarias, se pueden iniciar por varios factores, pero en su mayoría la falta de inocuidad en los alimentos es el detonante. El simple hecho de no lavarnos las manos al preparar e ingerir alimentos, conlleva a la transmisión de una enfermedad, en la cual un síntoma podría ser una “simple” diarrea, hasta el deterioro, infección u la pérdida de la vida.

Es de suma importancia preservar nuestros hábitos de higiene en alimentos, no solamente para nosotros mismo, sino para la selección, producción y preparación, y consumo de nuestros alimentos, pues de ello puede depender nuestra salud, o la de otra persona.

