

## Importancia del lavado de manos en la manipulación de alimentos como medida de prevención de contaminación cruzada

### The Importance of Handwashing in Food Handling for the Prevention of Cross-Contamination

*Michell Dione Hernández Gress<sup>a</sup>, Alexia Vázquez Hernández<sup>b</sup>,  
Elsa Natnalie Barranco Ángeles<sup>c</sup>*

---

#### Abstract:

Handwashing is a fundamental practice in the food and beverage industry, as well as in academic environments, due to its role in preventing cross-contamination and foodborne diseases. This paper analyses the importance of good hygiene practices, critical moments, and the proper handwashing technique in accordance with current regulations. It also highlights the relevance of monitoring and training food handlers as key elements to strengthen professionalism and ensure food safety. In this context, the consistent implementation of these practices contributes to the protection of consumer health and the improvement of quality standards in gastronomic services.

#### Keywords:

Handwashing, Cross - contamination, Hygiene practices

---

#### Resumen:

El lavado de manos constituye una práctica fundamental en la industria de alimentos y bebidas, así como en entornos académicos, debido a su papel en la prevención de la contaminación cruzada y las enfermedades transmitidas por alimentos. El presente trabajo analiza la importancia de las buenas prácticas de higiene, los momentos críticos y la técnica adecuada del lavado de manos, conforme a la normativa vigente. Asimismo, se destaca la relevancia del monitoreo y la capacitación del personal manipulador como elementos clave para fortalecer el profesionalismo y garantizar la inocuidad alimentaria. En este sentido, el cumplimiento sistemático de estas prácticas contribuye a la protección de la salud del consumidor y a la mejora de los estándares de calidad en los servicios gastronómicos.

#### Palabras Clave:

Lavado de manos, contaminación cruzada, prácticas higiénicas

---

### Introducción

El lavado de manos constituye una de las prácticas más relevantes dentro de los sistemas de inocuidad alimentaria, ya que funciona como una barrera primaria para prevenir la contaminación de los alimentos durante su preparación, manejo y servicio.

Esta práctica es fundamental en entornos gastronómicos debido a que el manipulador de alimentos actúa como un posible vector de microorganismos patógenos,

considerando de las naves industriales hasta los servicios de restaurantería.

En México, el correcto lavado de manos está regulado por la Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, la cual establece las prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, así como por los lineamientos del programa Distintivo H (3), enfocado en la calidad higiénico-sanitaria en establecimientos de alimentos (2). Diversos organismos internacionales han destacado la importancia de la

---

<sup>a</sup>, Autor de Correspondencia, Colegio del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-9948-9621>, Email: [maximiliano@elcolegiodehidalgo.edu.mx](mailto:maximiliano@elcolegiodehidalgo.edu.mx)

<sup>b</sup>, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0004-7309-5482>, Email: [luzarriaga.17@gmail.com](mailto:luzarriaga.17@gmail.com)

Fecha de recepción: 27/04/2026, Fecha de aceptación: 05/05/2026, Fecha de publicación: 05/06/2026

higiene de manos en la prevención de enfermedades. La Organización Mundial de la Salud señala que una adecuada técnica de lavado de manos puede reducir significativamente la transmisión de enfermedades infecciosas, especialmente en contextos donde existe manipulación directa de alimentos (1).

Las manos representan uno de los principales vehículos de contaminación cruzada para la transmisión de microorganismos patógenos responsables de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), tales como Salmonella spp., Escherichia coli y Staphylococcus aureus. Estos agentes pueden transferirse fácilmente a los alimentos si no se aplican prácticas adecuadas de higiene, lo que incrementa el riesgo de contaminación cruzada y compromete la inocuidad del producto final (1). Por ello, el lavado de manos no solo es una medida preventiva, sino un requisito indispensable dentro de los sistemas de control sanitario en establecimientos de alimentos.

De acuerdo con la NOM-251-SSA1-2009, existen momentos críticos en los cuales el personal manipulador debe realizar el lavado de manos para minimizar riesgos sanitarios. Entre estos se encuentran antes de iniciar labores, antes de manipular alimentos listos para consumo y después de tener contacto con alimentos crudos. Asimismo, es obligatorio realizar esta práctica después de utilizar el sanitario, manipular basura, tocar dinero, toser o estornudar, así como después de actividades de limpieza o cuando exista suciedad visible en las manos. Incluso, se recomienda realizar el lavado de manera periódica, aproximadamente cada 20 minutos, como medida preventiva continua (1).

El procedimiento correcto de lavado de manos debe seguir una técnica estandarizada con una duración aproximada de 20 a 40 segundos. Este proceso incluye el uso de agua potable, la aplicación suficiente de jabón y una serie de movimientos específicos que aseguran la limpieza completa de todas las superficies de las manos, incluyendo palmas, dorsos, dedos, pulgares y muñecas. Posteriormente, se debe realizar un enjuague adecuado, secado con toallas desechables o aire caliente y el cierre de la llave con la misma toalla para evitar la recontaminación. Esta técnica ha sido promovida por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y adoptada en programas de certificación como el Distintivo H (3).

Si bien la NOM-251-SSA1-2009 establece la obligatoriedad del lavado de manos como práctica de higiene en la manipulación de alimentos, la técnica estandarizada del procedimiento ha sido ampliamente desarrollada por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y adoptada en programas como el Distintivo H, el cual se fundamenta en la NMX-F-605-NORMEX-2018 para su aplicación en establecimientos de alimentos y bebidas

### Desarrollo de la práctica

**a) Nombre de la práctica:** lavado de manos

#### b) Objetivo

Aplicar correctamente la técnica de lavado de manos en la manipulación de alimentos, con base en la NOM-251-SSA1-2009, reforzada por modelos estandarizados de la Organización Mundial de la Salud y aplicada en programas como el Distintivo H, fundamentado en la NMX-F-605-NORMEX-2018, con el fin de prevenir la contaminación cruzada y garantizar la inocuidad alimentaria en entornos gastronómicos..

#### c) Utensilios

- Lavamanos con sistema de drenaje adecuado
- Dispensador de jabón líquido
- Contenedor de residuos con tapa
- Cronómetro o reloj
- Señalética del procedimiento de lavado de manos

#### d) Insumos requeridos para su realización

En la tabla 1 se enlistan los insumos requeridos para la actividad

**Tabla 1.** Insumos requeridos

| Ingredientes                | Cantidad |
|-----------------------------|----------|
| Para el lavado de manos     |          |
| Jabón líquido antibacterial | 0.500 L  |
| Toallas desechables         | 1 pte    |
| Gel antibacterial           | 0.250 L  |

#### e) Procedimiento

1. Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.
2. Frotar palma con palma.
3. Frotar la palma derecha sobre el dorso izquierdo y viceversa.
4. Frotar palma con palma con los dedos entrelazados.
5. Frotar el dorso de los dedos contra la palma opuesta.
6. Frotar cada pulgar con movimiento rotatorio.

7. Frotar las puntas de los dedos contra la palma.
8. Frotar las muñecas.
9. Enjuagar completamente con agua potable iniciando con las manos en dirección a los codos.
10. Secar con toalla desechable preferentemente.
11. Cerrar la llave con la toalla para evitar recontaminación si es que no existe un sistema automatizado

## **Conclusiones**

El lavado de manos es un procedimiento crítico dentro de la manipulación de alimentos, ya que incide directamente en la prevención de riesgos sanitarios y en la reducción de enfermedades transmitidas por alimentos. Su correcta aplicación, basada en lineamientos normativos como la NOM-251-SSA1-2009 y el programa Distintivo H, permite garantizar condiciones adecuadas de higiene y calidad en los servicios gastronómicos. Además, su efectividad depende no solo del conocimiento del procedimiento, sino también del compromiso del personal y de la infraestructura disponible en los establecimientos.

En conclusión, fomentar una cultura de higiene mediante la capacitación constante, la supervisión y el cumplimiento de normas sanitarias es esencial para proteger la salud del consumidor. El lavado de manos, aunque es una práctica sencilla, representa una de las medidas más eficaces para asegurar la inocuidad alimentaria y fortalecer los estándares de calidad en el sector gastronómico

## **Referencias**

- [1] Organización Mundial de la Salud. Guía sobre la higiene de manos en la atención sanitaria. Ginebra: OMS; 2020.
- [2] Secretaría de Salud. NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Diario Oficial de la Federación; 2010.
- [3] Secretaría de Turismo. Programa Distintivo H: Manual para el manejo higiénico de los alimentos. México: Gobierno de México; 2017.