

# CURSO DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



## MÓDULO 2: HIGIENE ALIMENTARIA

## 2.1 INTRODUCCIÓN A LA HIGIENE ALIMENTARIA

Es importante conocer y cumplir las normas de higiene durante la manipulación de los alimentos, para garantizar la seguridad de éstos y evitar las enfermedades de origen alimentario.

El personal que trabaja en la Industria alimentaria y/o manipula materias primas y alimentos debe ser consciente de la importancia y repercusión social que tiene el correcto desempeño de su trabajo, así como de su influencia en la higiene y calidad, tanto sanitaria como comercial, del producto final.

El manipulador de alimentos tiene la responsabilidad de respetar y proteger la salud de los consumidores. Para ello, tiene el derecho y el deber de ser informado y formado sobre los riesgos que suponen una mala actitud por parte del manipulador con respecto a la seguridad del producto final, de las reglas de higiene que debe cumplir y las buenas prácticas de higiene.

### ¿Quién es el manipulador de alimentos?

**Un Manipulador de alimentos** se define como toda persona que por su actividad laboral tiene contacto directo con los alimentos durante cualquiera de las etapas de la cadena alimentaria desde que se recibe hasta que llega al consumidor final: preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

Este manual ha sido creado para proporcionarte la correcta formación relativa a la manipulación de alimentos y que puedas llevar a cabo tu trabajo con responsabilidad, puesto que de ti depende la salud de muchos consumidores. La formación de un manipulador es continua y son las empresas del sector alimentario las responsables de seguir formando a sus trabajadores y controlar el nivel de conocimientos de sus manipuladores.



## Definiciones

- Alimentos Perecederos: Son alimentos frescos que por sus características exigen condiciones especiales de conservación en sus períodos de almacenamiento y transporte. (Ejemplos: carne, pescado, huevos...). Comienzan su descomposición de modo sencillo y muy rápido. Este deterioro está determinado por factores como la temperatura, la humedad y presión.
- Alimentos Semi Perecederos: Son aquellos alimentos que se deterioran con facilidad aunque lo hacen en un lapso de tiempo más largo. Las nueces y los tubérculos son algunos de esos alimentos semi perecederos.
- Alimentos No Perecederos: Son alimentos que tienen poca agua y se conservan fácilmente a temperatura ambiente durante mucho tiempo. (Ejemplos: miel, azúcar, legumbres, arroz...) su deterioro no viene marcado por los factores anteriores, sino por mal manejo, contaminación repentina...
- Salud: Según la OMS, es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de molestias o enfermedades físicas.
- Higiene Alimentaria: Conjunto de medidas necesarias para asegurar la inocuidad de los alimentos desde “la granja a la mesa”, es decir, desde que se obtienen hasta que llegan al consumidor final.
- Enfermedad De Transmisión Alimentaria O Toxiinfección Alimentaria (TIA): cualquier enfermedad producida por el consumo de alimentos contaminados.



## 2.2 HIGIENE DEL MANIPULADOR/A.

Para evitar los riesgos que puedan aparecer, debemos tener en cuenta distintas actividades de prevención, que nosotros como manipuladores podemos y debemos realizar. Una de ellas es mantener una correcta higiene en el puesto de trabajo, la cual explicaremos más detalladamente a continuación.

**Si cumple todo ello llevará a cabo unas buenas prácticas de manipulación.**

### a. Su salud

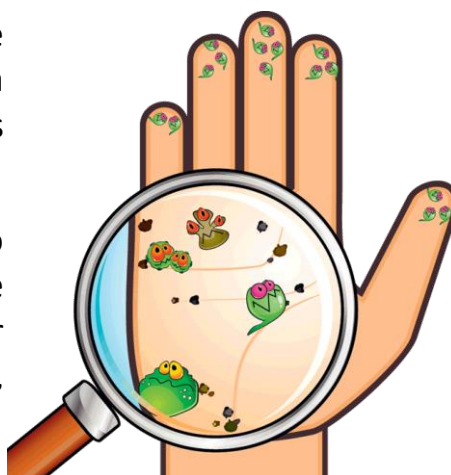
Deberán cuidar su salud, y en caso de estar enfermos deberán comunicárselo al superior lo antes posible, para que ellos determinen si su gravedad puede afectar a los alimentos o no.

Si tenemos náuseas, vómitos, fiebre, diarrea, afecciones graves de la piel, o síntomas de una enfermedad de transmisión alimentaria no podremos desempeñar nuestra labor en el puesto de trabajo de forma temporal, hasta su completa recuperación, y es importante que se avise de ello lo antes posible. Si tiene cortes o heridas en las manos habrá que desinfectarlas, y después cubrirlas con vendajes impermeables (o tiritas) que cubriremos con guantes, para que no puedan desprenderse y caer al alimento. Así evitaremos que los microorganismos de la herida contaminen los alimentos.

### b. Higiene personal

Las fuentes de transmisión de microorganismos más frecuentes son a través de las manos, la boca, las mucosas, y el intestino.

Por ello, hay que mantener un alto grado de higiene personal, que incluye como mínimo ir duchado a trabajar (agua y jabón), con el pelo limpio, lavarse los dientes, y llevar las uñas cortas y limpias.



### C. Ropa de trabajo

La ropa de trabajo será exclusiva del trabajo y manipulación de alimentos, y será preferiblemente de colores claros. Deberá estar limpio y cuidado, y no deberá salir con él a la calle ni a lugares donde pueda contaminarse.

El **gorro o redecilla** deberá cubrir totalmente el pelo para impedir que éste caiga sobre los alimentos. También sirve para que no nos toquemos el pelo y después toquemos el alimento... y tanto hombres como mujeres deberán llevar dicho gorro o redecilla.

No está permitido llevar **objetos personales** mientras se va a manipular alimentos, por ello joyas, pendientes, relojes, colgantes, pulseras, anillos, piercings, etc... se quitarán antes de empezar la jornada laboral. Esto se explica porque los objetos acumulan suciedad que puede pasar al alimento, también pueden caerse al alimento y llegar al consumidor final, e incluso pueden producir accidentes laborales por engancharnos con ellos mientras trabajamos.

En caso de necesitar **guantes** para trabajar, se mantendrán limpios y sin roturas. Aunque se lleven guantes también hay que lavarse las manos antes de ponerlos, y mantener el mismo cuidado que si no se llevaran.

### d. Hábitos higiénicos

Hay determinadas actividades que están **prohibidas** en el puesto de trabajo como: fumar, masticar chicle, comer en el puesto de trabajo, toser, estornudar o sonarse sobre los alimentos, incluso hablar encima de ellos hace que caigan los microorganismos que tenemos en la saliva. Si vamos a sonarnos, se utilizarán papeles de celulosa de un solo uso, y nunca se guardarán en la ropa de trabajo.

Uno de los hábitos más importantes a la hora de trabajar de manipulador de alimentos es el correcto **LAVADO DE MANOS**. En las manos tenemos un gran número de bacterias, que podemos “pasar” a los alimentos, por ello, si nos lavamos bien las manos y en el momento

adecuado evitaremos gran número de enfermedades de transmisión alimentaria.

Hay que lavarse las manos con agua caliente y jabón bactericida, frotando bien entre los dedos, y con un cepillo de manos limpiaremos entre las uñas. Después nos secaremos con papel de un solo uso y nunca con aire.

- Al comienzo de cada jornada laboral y cada vez que interrumpa el trabajo
- Después de tocar alimentos crudos (para evitar la contaminación cruzada)
- Antes de manipular alimentos cocinados (evitar contaminación cruzada)
- Después de manipular basura o desechos de alimentos.
- Después de utilizar un pañuelo para toser, estornudar o sonarse
- Después de comer, después de cobrar al cliente, después de fumar.

## 2.3 MEDIDAS DE HIGIENE PARA PREVENIR CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

### Condiciones del personal que manipula alimentos:



El manipulador de alimentos cumple un rol fundamental para reducir la probabilidad de contaminación en los productos que elabora.

A nivel de su condición personal, las reglas básicas que debe seguir un manipulador son las siguientes:

**Optimo estado de salud:** Sin enfermedades respiratorias, heridas o infecciones.

## Higiene personal:

1. Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable caliente y jabón. Realizamos el mismo procedimiento después de ejecutar algún tipo de actividad donde se puedan haber contaminado las manos.
2. Ducharse antes de ir a trabajar, ya que la ducha diaria, con abundante agua y jabón, debe formar parte de la rutina del manipulador.
3. Mantener las uñas cortas y limpias, cara afeitada, pelo lavado y recogido con gorro o pañuelo.



## Vestimenta:

La ropa puede ser una fuente de contaminación de alimentos ya que contiene microbios y tierra que provienen de nuestras actividades diarias.



La forma correcta de lavarse las manos se explica en 6 pasos:



**1** Remangarse hasta el codo.



**2** Enjuagarse hasta el antebrazo.



**3** Enjabonarse cuidadosamente.



**4** Cepillarse las manos y uñas.



**5** Enjuagarse con agua limpia para eliminar jabón.



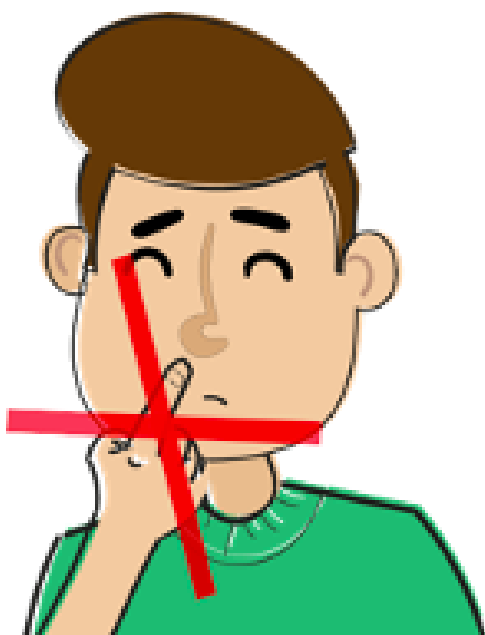
**6** Secarse preferentemente con toalla de papel

## Hábitos higiénicos deseables e indeseables en un manipulador de alimentos

### Hábitos deseables

1. Lavar prolijamente utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos.
2. Lavar prolijamente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
3. Utilizar siempre jabón y agua limpia.
4. Tomar platos, cubiertos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el mango.





### Hábitos indeseables

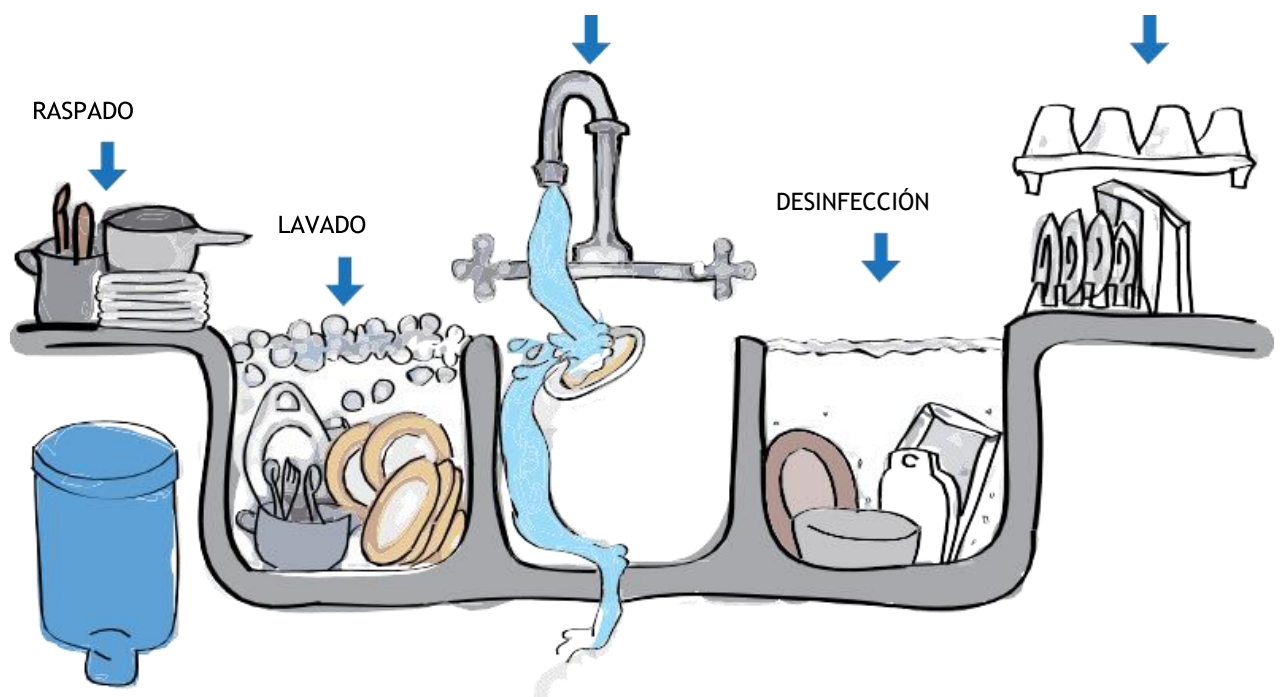
1. Hurgarse o rascarse la nariz, la boca, el cabello, las orejas, granos, heridas, quemaduras, etc.
2. Usar anillos, pulseras, aros, relojes, u otro elemento.
3. Manipular alimentos con las manos y no con utensilios.
4. Utilizar vestimenta como paño para limpiar o secar.
5. Usar el baño con la indumentaria de trabajo puesta.

### Manejo higiénico de equipos e instalaciones

Este proceso es fundamental para asegurar que nuestros materiales y lugar de trabajo no sean una fuente de contaminación para los alimentos.

#### Pasos a seguir

- Raspar residuos sólidos.
- Lavar con agua y detergente.
- Enjuagar con agua potable (Nunca reutilizar el agua usada).
- Desinfectar sumergiendo en agua caliente (80°C) por 1 minuto o con hipoclorito (1 cucharada sopera -15 cm<sup>3</sup> – por 5 litros de agua) por 5 minutos.
- Secar al aire (no utilizar trapos).



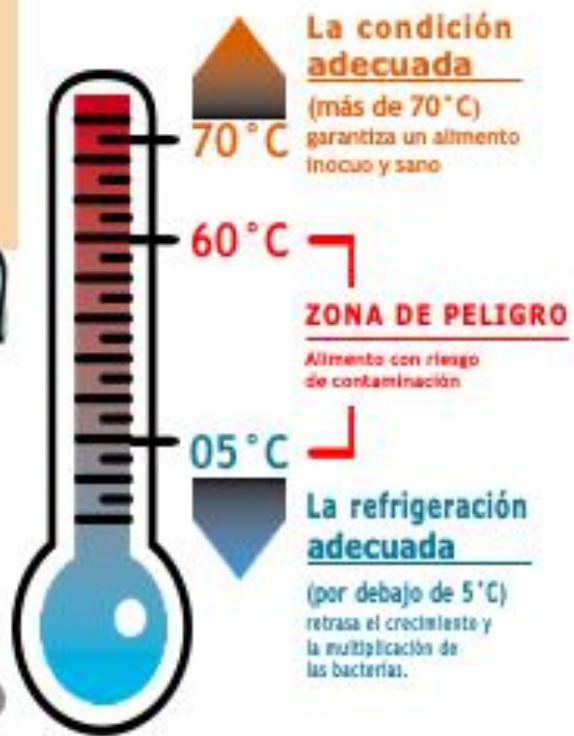
### **Instalaciones: mesas, heladeras, cortadoras de fiambre, etc.**

- Limpiar y desinfectar varias veces al día (instalaciones: mesas, heladeras, cortadoras de fiambre, etc.).

### **Almacenamiento de alimentos elaborados**

- En caso de tener solo una heladera, debe ser dividida en sectores para los diferentes insumos o usos.
- Si se cuenta con más de una heladera, poner en una los alimentos crudos, y en la otra los alimentos ya elaborados.
- Los recipientes que contengan los alimentos deben estar cerrados y ser de un material adecuado.
- Guardar la carne cruda, aves, pescados o huevos, de tal modo que no goteen sobre alimentos cocidos.
- No guardar en la heladera latas abiertas con su contenido; este debe ser colocado en otro recipiente inmediatamente después de abierta.

**Dato:** Si un refrigerador es sobrecargado posiblemente no alcance la temperatura necesaria para conservar los alimentos.



## Proceso de elaboración – Control de las operaciones posteriores al almacenamiento

### Descongelación:

Alimentos mal descongelados y sometidos a proceso de cocción sufren el riesgo de contaminación microbiológica.

Siempre, con la ayuda de un termómetro, asegurar que la parte central de la pieza se cocina completamente y alcance la temperatura de cocción.



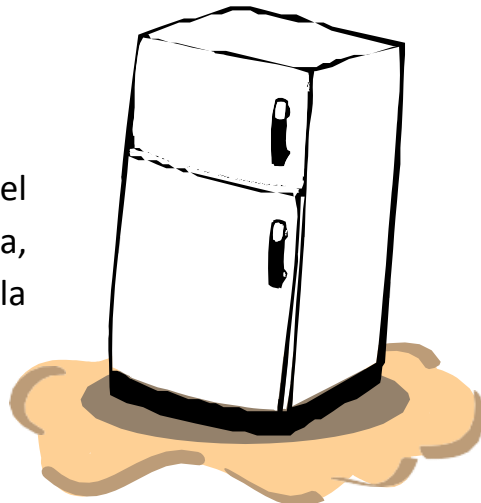
## Los métodos seguros para descongelar los alimentos incluyen:

- **Refrigeración:** Una vez definidos los productos que se van a utilizar, se sacan del congelador y se colocan en la parte de refrigeración.



- **Con agua potable:** La aplicación de agua fría a chorro sobre el alimento.

- **Como parte de la cocción:** Permite que el alimento alcance la temperatura correcta, y el tiempo suficiente para descongelar la parte central de la pieza.



- **En horno microondas:** Dada la alta eficiencia térmica del horno microondas, la descongelación por este método resulta eficiente pero el proceso debe ser seguido de la cocción inmediata del alimento.

## Enfriamiento rápido de los alimentos

Los recipientes de mucha profundidad puestos en el refrigerador son un medio inaceptable para el enfriamiento rápido de alimentos potencialmente peligrosos. Recipientes de plástico, así sean de baja profundidad, tampoco son recomendables.

Por el contrario, son recomendables los recipientes de acero de 10 a 15 cm de altura y con tapa.



Siempre considerar que los alimentos deben estar cubiertos para evitar la contaminación cruzada de los alimentos, sin embargo, se debe mantener siempre una correcta circulación de aire frío hacia el alimento para no caer en la zona de peligro.

## 2.4 PRÁCTICAS CORRECTAS DE MANIPULACIÓN E HIGIENE

Es uno de los prerrequisitos de un plan de AUTOCONTROL (APPCC). Se entiende por Buenas Prácticas de Fabricación/manipulación o de Higiene al “Conjunto de medidas que han de establecerse para asegurar que quienes entren en contacto con los alimentos, lleven a cabo prácticas correctas y seguras de fabricación que eviten la contaminación de los alimentos”.

Las BPF/Manipulación se deben describir claramente de forma que todos los trabajadores conozcan cómo deben actuar en cualquier fase del procesado en la que intervengan.

- 1.- La descripción se hará en forma de **Instrucciones sencillas y concretas**.
- 2.- Se deberá utilizar un método de **comprobación de la eficacia** de las BPF.
- 3.- Y un **sistema de registro** de las actividades realizadas.

Los Manipuladores de alimentos tienen una gran responsabilidad, pues su forma de trabajar influye en la salud de la población, pudiendo suponer un riesgo de transmisión de microorganismos patógenos a los alimentos. Es por esto, que deben mantener la máxima higiene personal, de las operaciones y manipulaciones.

Hay que conocer los hechos por los cuales los alimentos se pueden contaminar y las acciones para prevenirlo.

### **Un manipulador puede contaminar los alimentos por:**

- El manipulador presente patógenos en cantidad suficiente en heces, orina, supuraciones nariz, orejas u otras zonas del cuerpo y, por prácticas incorrectas, pasen al alimento directa o indirectamente.
- El alimento contaminado no es sometido a un tratamiento adecuado para destruir los patógenos y llegan al consumidor.

Se debe comprometer a ponerlo en práctica de forma eficaz las normas de higiene y hábitos de trabajo que se detallan a continuación, consiguiendo unas **BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN**.

**1. HIGIENE PERSONAL:** Las fuentes de transmisión de microorganismos más frecuentes son a través de las manos, boca, nariz.

- **Boca y Nariz:** son especialmente importantes, por ser medio de salida de muchas bacterias que viven en nuestro organismo de forma habitual sin provocarnos ninguna alteración ni enfermedad, pero son responsables de muchas toxiinfecciones alimentarias. El ejemplo más habitual es el *Staphylococcus aureus*.

### **2. HÁBITOS HIGIÉNICOS**

En cuanto a los hábitos, está terminantemente prohibido en las zonas de manipulación y almacenamiento de alimentos:

- Todas aquellas actividades que puedan contaminarlos, como comer, fumar, mascar chicle, sujetar utensilio con la boca...
- Toser o estornudar sobre los alimentos. Usar paño de un solo uso y lavarse la mano.
- Tocar los alimentos directamente con las manos, se ayudará de pinzas, tenazas, cucharas,...
- Alisarse el pelo, tocarse la nariz, rascarse la piel, limpiarse el sudor mientras se manipulan los alimentos.

### 3. ROPA DE TRABAJO

La ropa de trabajo será exclusiva del trabajo y manipulación de alimentos, será preferiblemente de colores claros. Deberá estar limpio y cuidado, y no deberá salir con él a la calle ni a lugares donde pueda contaminarse.

### 4. SALUD

Deberán cuidar su salud y un Manipulador de alimentos debe tener buen estado de salud, ya que así puede llevar a contaminaciones el alimento.

### 5. ACTITUD DEL MANIPULADOR

El manipulador de alimentos debe de ser consciente de la importancia que tiene el conocimiento de las normas y cumplirlas.

Es importante una correcta **presentación mediante vitrinas** de los productos sin envasar, estén expuestos a posibles contaminaciones por gérmenes procedentes de boca o nariz de los consumidores y de nosotros mismos. Ejemplo: Tapa de los bares, carnicería...

## 2.5 LIMPIEZA DE DESINFECCIÓN, MANEJOS DE RESIDUOS.

### LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

El **Plan de limpieza y desinfección** es uno de los prerrequisitos del Sistema APPCC contribuye a mantener controlada la población microbiana responsable de la contaminación de los alimentos. Cuando hacemos ambos procesos a la vez, es decir, realizamos la **higienización**, estamos eliminando

los restos y reduciendo la carga microbiana a niveles inferiores a los de riesgo.

Lo primero que tenemos que hacer es **Diferenciar:**

**Limpieza:** Elimina todos los residuos visibles que sirven de alimento para microorganismos y animales. Se trata de eliminar la suciedad que se ve, mediante detergentes y agua, ayudado por utensilios de limpieza. Si sólo limpiamos, no estamos eliminando los microorganismos presentes en esa superficie.



**Desinfección:** Se realiza después de limpiar. Se consigue la supresión en mayor o menor medida de la población microbiana, hasta niveles inferiores a los del riesgo, mediante el uso de desinfectantes, vapor de agua,...Elimina la Suciedad No Visible.

Para que el proceso de higienización sea lo más eficaz posible debemos de tener en cuenta:

- ❖ Los utensilios y superficies en contacto con los alimentos deberán ser fácilmente lavables y no presentar zonas donde puedan acumularse la suciedad. Los utensilios de MADERA, están totalmente prohibidos, ya que podrían astillarse y caer trozos caer en el alimento.
- ❖ La maquinaria tiene que tener piezas fácilmente desmontables para su correcta limpieza.

- ❖ En cuanto a las instalaciones, no se permite el barrido en seco en lugares donde haya almacenado alimento, ya que levanta el polvo y puede contaminarlos.
- ❖ El almacenamiento de los productos de limpieza debe estar separado de los alimentos y correctamente identificados.
- ❖ Sólo se podrá utilizar productos autorizados para industria alimentaria acorde a nuestro establecimiento.
- ❖ Deben utilizarse papeles desechables, evitando el uso de bayetas y trapos.
- ❖ Los utensilios limpios y desinfectados no pueden secarse al aire, deben secarse con papel desechable o guardarlos en esterilizadores, para evitar la recontaminación de los mismos.
- ❖ No puede haber presencia de animales en ningún lugar donde se manipulen, almacenen o pueda haber productos alimenticios.



### **A la hora de realizar la limpieza y desinfección debemos seguir los siguientes pasos:**

- ❖ Limpiar todo lo que vemos: restos de comida, grasa, desperdicios,... de utensilios, superficies,... Primero en seco y sino ayudar con agua caliente.
- ❖ Aplicar una solución detergente o producto acorde a la industria.
- ❖ Aclarar con abundante agua para que no queden restos.
- ❖ Aplicación del desinfectante.
- ❖ Aclarado: siguiendo las pautas según ficha técnica. Algunos productos deben dejarse hasta la siguiente jornada para que actúe, y después aclararlo antes de empezar a trabajar.
- ❖ Secar con papel desechable, no dejarlo a temperatura ambiente.

## MANEJO DE RESIDUOS Y DESPERDICIOS:

La correcta manipulación y almacenamiento de las basuras es vital en el campo de la alimentación, para evitar intoxicaciones y contagios.

La basura es un foco de bacterias, además de atraer a animales e insectos. Por lo tanto, apesar de que esta zona es una zona siempre “sucia”, tenemos que mantenerla lo más limpia posible.



Los desperdicios y los residuos no deben acumularse en los locales de manipulación de alimentos.

- A lo largo de la jornada de trabajo, éstos se depositan en  **cubos**  o recipientes de fácil limpieza y desinfección. De  **uso exclusivo, con tapa de apertura no manual, impermeables, estancos y con bolsas de plástico desechables** .
- Al menos diariamente, las bolsas de basura se llevarán al  **cuarto de basuras**  que  **estarán dependencias aisladas**  donde se coloca el contenedor para ser recogido por los servicios de limpieza correspondientes.
- Todos los recipientes de recogida de residuos así como los locales en que se encuentranse limpiarán a diario.
- **NO**  se deberá dejar basura fuera del contenedor ni dejar la tapa abierta del cubo de basura.

