

## UNIDAD 5. Buenas prácticas de higiene.

5.1. El manipulador.

5.2. Limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios



# Objetivos

---

- Definir el concepto de higiene alimentaria.
- Enumerar los aspectos a los que el manipulador de alimentos debe prestar especial atención.
- Diferenciar entre limpieza y desinfección
- Conocer las buenas prácticas en la limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios.

## 5. Buenas prácticas de higiene.

El riesgo de contaminación de los alimentos está presente a lo largo de toda la cadena de los alimentos. Es relativamente sencillo evitar toxiinfecciones y sus nefastas consecuencias cuando se pone cuidado en la limpieza y se aplican los procedimientos adecuados marcados por las buenas prácticas de “**higiene alimentaria**”.



**Pregunta** ¿Qué es la higiene alimentaria?

Es el conjunto de actuaciones que se deben seguir para asegurar la seguridad y salubridad de los alimentos.

La higiene alimentaria garantiza:

- Que los alimentos manipulados **no se van a contaminar**.
- Que las bacterias de los alimentos **no se van a desarrollar**.
- Que se van a establecer controles para poder ofrecer las **garantías sanitarias exigibles**.

### 5.1. El manipulador.

El **manipulador de alimentos** es la persona que por su trabajo tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, suministro y servicio.

#### 5.1.1. Aspectos a tener presente por el manipulador.

El manipulador deberá prestar especial atención a su:

- salud.

- higiene personal.
- indumentaria o ropa de trabajo.
- hábitos higiénicos.

## Salud.

En concreto deberá:

- Informar a su superior si están enfermos para que una persona experta determine si dicha enfermedad puede afectar a la manipulación.
- Prestar especial precaución con los siguientes síntomas: vómitos, diarrea, fiebre, náuseas, afecciones graves a la piel.
- Desinfectar cortes o heridas y cubrirlas con vendajes impermeables o tiritas. En este caso es **IMPRESINDIBLE** utilizar guantes para evitar que se desprendan las tiritas o apósitos.



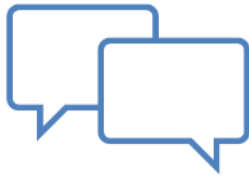
## Higiene personal.

En este sentido es recomendable:

- Ducha diaria.
- Lavado de cabello.
- Limpieza y recorte de uñas.
- Limpieza de oído y nariz

## Indumentaria.

Deberá estar limpia y ser la adecuada para la manipulación de alimentos.



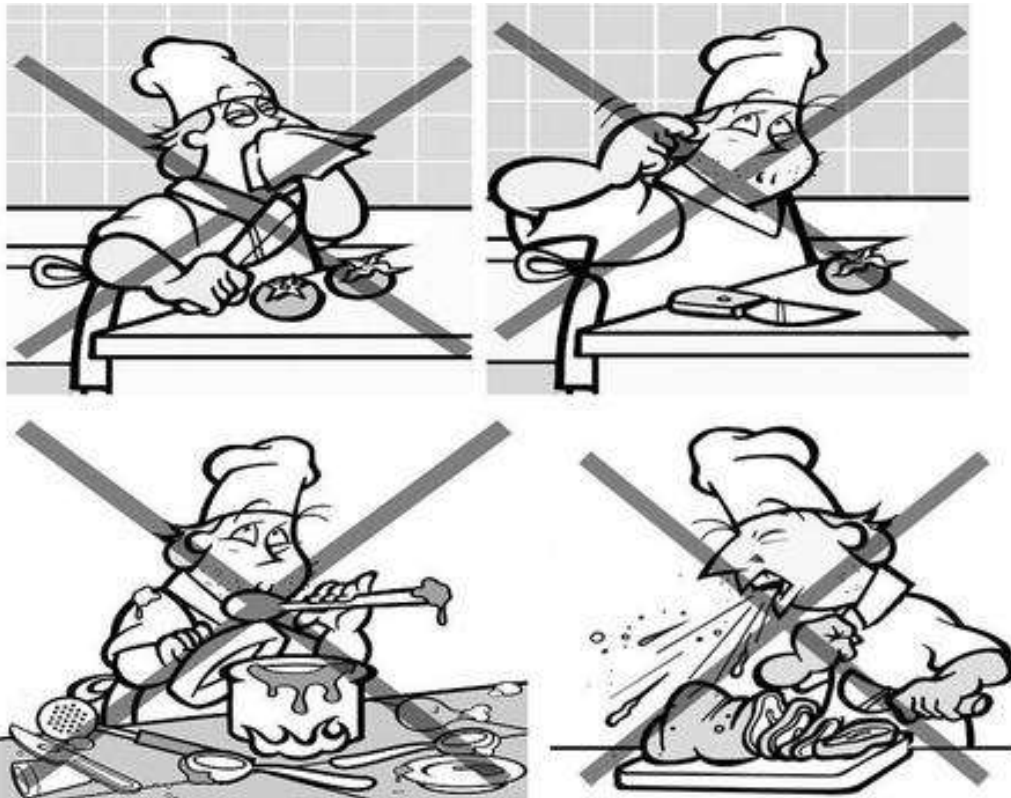
**¡Atención!** No está permitido llevar objetos personales mientras se va a manipular alimentos, por ello joyas, pendientes, relojes, colgantes, pulseras, anillos, piercings, etc. Se quitarán antes de empezar la jornada laboral.



## Hábitos higiénicos.



DEBE EVITARSE EN EL PUESTO DE TRABAJO: 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.



El lavado de manos será frecuente y hay ocasiones donde es obligatorio lavarse las manos

- 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 ir al aseo.
- 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.

## Procedimiento del lavado de manos



## 5.2. Limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios.



**Limpiar** es eliminar todos los residuos visibles que pueden servir de alimento para los microorganismos.

La **desinfección** debe realizarse después de limpiar, y con ella conseguiremos eliminar o disminuir en gran medida los microorganismos que pueda haber, hasta límites que no tengan riesgo de contaminación para los alimentos.

### Proceso de limpieza y desinfección de superficies.

1. Limpieza de todo lo visible (restos de comida, residuos varios...) primero en seco y si es preciso con agua caliente.
2. Aplicación del detergente o producto acorde a industria, frotar hasta retirar todo lo visible.
3. Aclarado.
4. Aplicación del desinfectante.
5. Aclarado (aunque algunos productos deben dejarse hasta la siguiente jornada para que actúen, y después aclarado, antes de empezar a trabajar).
6. Secado (con papel desechable).

### Prácticas NO permitidas en la limpieza y desinfección.

- Utilizar utensilios de madera (tablas, cucharas, etc.).
- Máquinas con piezas en contacto con los alimentos de difícil desmontaje.
- Barrido en seco de las instalaciones (para evitar generar polvo).



- Almacenaje de productos de limpieza junto con alimentos.
- Bayetas y trapos, deben utilizarse papeles desechables.
- Los utensilios limpios y desinfectados deben almacenarse en esterilizadores, no pueden dejarse al ambiente, puesto que se volverían a contaminar.
- Tener animales domésticos en las zonas de manipulación, almacén o zonas donde pueda haber productos alimenticios.

## Manejo de residuos y basuras: los contenedores.

- Cubos cerrados y ubicados en espacios alejados de zonas con altas temperaturas.
- De uso exclusivo para residuos y de fácil limpieza.
- Tapa para evitar la entrada de animales.
- Apertura de accionamiento no manual.
- Bolsas de un solo uso.
- Y ADEMÁS LAVARSE LAS MANOS DESPUÉS DE MANIPULAR RESIDUOS

## Medidas preventivas para EVITAR la aparición de PLAGAS (aves, insectos y roedores).

- Rejillas en los desagües: controlar que están bien puestas, y que no pueden entrar animales por ellas.
- Mallas en las ventanas y mosquiteras: están para evitar la entrada de aves e insectos, debemos comprobar que no tienen agujeros ni están rotas.
- Insectocutores: luces fluorescentes que llaman la atención de los insectos, los atraen a ella y los destruyen. Deben estar encendidas.
- Que todas las puertas están cerradas correctamente y no tienen pequeños agujeros por donde pudieran entrar los animales.

- Cubos de basura limpios en los que se cambia la bolsa con frecuencia.
- No dejar puertas o ventanas abiertas, sin protección, para evitar la entrada de aves, insectos...
- Orden y limpieza en los almacenes (las zonas desordenadas pueden actuar para dar cobijo a animales). No colocando nunca alimentos directamente en el suelo.
- Inspeccionar bien la mercancía que llega, para asegurarnos que no transporta ningún animal.

## RESUMEN

Al estar en contacto directo con los alimentos el manipulador tiene la obligación de conocer los peligros que se pueden presentar en el consumo de alimentos y debe mostrar una actitud y conducta acorde con los principios de la higiene alimentaria.

El manipulador deberá cuidar aspectos relacionados con su salud, su higiene personal, su indumentaria y sus hábitos higiénicos. El lavado de manos debe ser frecuente.

La limpieza y desinfección de los utensilios e instalaciones es esencial para evitar la contaminación de los alimentos, debiéndose realizar siguiendo las pautas marcadas por la legislación higiénico sanitaria.

# AUTOEVALUACIÓN.

## 🔍 Pregunta Verdadero-Falso

Indique si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

1. El manipulador de alimentos es el que prepara alimentos, no teniendo esta consideración aquel que los envasa o distribuye.
2. La limpieza de manos debe realizarse con un paño mojado.
3. La indumentaria de trabajo debe mantenerse en perfecto estado de limpieza ya que la ropa sucia es un foco de contaminación.
4. Los cubos de basura deben estar tapados y los contenedores alejados de los alimentos porque son fuentes de contaminación, malos olores y atraen a roedores e insectos.
5. En ningún momento está obligado un manipulador de alimentos que se encuentre enfermo a comunicar tal circunstancia a su empleador, incluso cuando éste pueda contaminar los alimentos que manipula.
6. La limpieza y desinfección son términos sinónimos.
7. Los anillos y pendientes de pequeñas dimensiones están permitidos durante la manipulación de alimentos.
8. La legislación prohíbe a un manipulador fumar cuando no esté en contacto con los alimentos, por ejemplo, en los descansos.
9. Las tablas de corte de madera están permitidas.
10. Rascarse el pelo durante la manipulación de los alimentos es inocuo y no supone ningún riesgo.

*Solucionario al cuestionario de autoevaluación:*

*1. Falso; 2. Falso; 3. Verdadero; 4. Verdadero; 5. Falso;  
6. Falso; 7. Falso, 8. Falso; 9 Falso y 10 Falso*