



# Meriendas saludables

Módulo 5: Manipulador de alimentos

## Indice

Capítulo 1. Cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos	1
Capítulo 2. Higiene personal	4
Capítulo 3. Vestimenta	6



## Capítulo 1.

# Cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estableció cinco claves que apuntan a lograr la inocuidad de los alimentos. Si tomamos como hábito la aplicación de estas sencillas claves correctamente, podremos ayudar a prevenir la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria.

## Veamos en detalle cada una de ellas:



### Mantén la limpieza:

Siempre hay que lavarse las manos antes de preparar alimentos, durante la preparación y por supuesto después de ir al baño.

De la misma forma, debemos lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos que usaremos en la preparación de la comida.

Otro punto importante a tener en cuenta es evitar el contacto de alimentos y áreas de cocina con insectos, mascotas y otros animales.

### *¿Por qué?*

En la tierra, el agua, los animales y las personas se encuentran peligrosas bacterias que causan enfermedades. Ellas son transportadas por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no haya sido adecuadamente lavado. Un simple contacto con ellas puede contaminar los alimentos.



## Separa los alimentos crudos de los cocidos:

Debemos separar los alimentos crudos de los cocidos y los listos para consumir, así como lavar y desinfectar los utensilios utilizados para alimentos crudos, si vamos a volver a utilizarlos para manipular alimentos cocidos.

Conserva siempre los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

### *¿Por qué?*

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante su preparación.



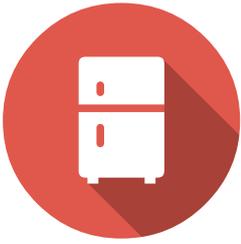
## Cocina los alimentos completamente:

Para evitar enfermedades, debes cocinar completamente los alimentos, para asegurarte que hayan alcanzado al menos 70°C en el centro del mismo, especialmente los que tienen carne, pollo, huevos o pescado.

Cuando prepares alimentos a base de carne picada, siempre cuida que no queden partes rojas en su interior.

### *¿Por qué?*

La correcta cocción mata las bacterias peligrosas. Cocinar el alimento, de forma tal que todas sus partes alcancen los 70°C, garantiza su inocuidad.



## Mantén los alimentos a temperaturas adecuadas:

Los alimentos cocidos no pueden estar a temperatura ambiente por más de 2 horas. No guardes las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera. No descongeles los alimentos a temperatura ambiente y enfría lo más pronto posible los alimentos cuando termines de cocinarlos.

### *¿Por qué?*

Las bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es mantenido a temperatura ambiente. Bajo los 5°C o por encima de los 65°C, el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene.



## Utiliza agua y materias primas seguras:

Fíjate siempre la fecha de vencimiento de los alimentos, ya que no puedes utilizarlos después de pasada la misma. Utiliza siempre alimentos seguros y frescos.

### *¿Por qué?*

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo pueden estar contaminados con bacterias o sustancias químicas. Selecciona los alimentos cuidadosamente y aplica algunas medidas simples como lavar y pelar las frutas y verduras, para disminuir su riesgo.



## Capítulo 2. Higiene personal

El hábito de la ducha diaria antes de ir a trabajar es fundamental para nuestra tarea.

Y en nuestro puesto de trabajo, el lavado de manos es un punto crucial en la buena higiene del manipulador, dado que las manos sucias son portadoras de grandes cantidades de bacterias y de otros microorganismos.

También es importante mantener las uñas cortas y limpias.



### Clave de oro del manipulador:

Lavarse las manos siempre antes de tocar los alimentos y luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que estas se hayan contaminado.

## ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- Antes de empezar a trabajar o reiniciar las tareas.
- Al tocar alimentos crudos y después tener que tocar otros alimentos o superficies.
- Luego de utilizar el baño.
- Luego de rascarse la cabeza, tocarse el pelo, la cara, la nariz u otras partes del cuerpo.
- Luego de estornudar o toser aún con la protección de un pañuelo.
- Luego de tocar basura o mascotas.
- Luego de tocar dinero.

## Etapas que debe incluir un correcto lavado de manos:



### Remangarse

Remangar el uniforme hasta el codo y enjuagar las manos y el antebrazo.



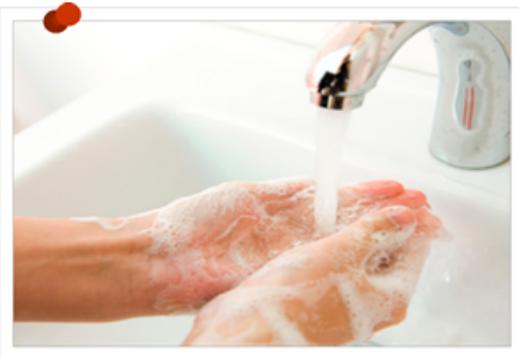
### Enjabonar

Frotar las manos con jabón hasta que se forme espuma y extenderla de las manos hacia los codos.



### Lavar

Lavar con agua y jabón por más de 20 segundos, restregando fuerte las manos y las uñas.



### Enjuagar

Enjuagar bien al chorro de agua desde las manos hacia los codos.



### Secar

Lo ideal es poder secar las manos con toalla de papel, ya que los secadores de aire demoran en secar las manos y requieren más de un ciclo para lograrlo.

Dentro de lo posible es recomendable que los grifos se accionen con el pie, con el codo o en forma automática y no con las manos.

En caso de accionarse con las manos, utilizar papel de secarse las manos para hacerlo.

Ten en cuenta que a veces no alcanza con el lavado de manos y es necesario desinfectarlas con alcohol luego de lavarlas.



Aplicando estas normas sobre el lavado de manos, tenemos la mejor oportunidad de demostrar nuestra responsabilidad y profesionalismo.



### Capítulo 3. Vestimenta

La ropa de uso diario y el calzado, son una posibilidad para llevar al lugar donde se procesan alimentos, suciedad adquirida en el medio ambiente.

Es por esto que debemos usar una indumentaria de trabajo que esté siempre limpia y que incluya los elementos que veremos a continuación.





Una **gorra, cofia** o ambas, que cubran totalmente el cabello, para evitar su caída sobre los alimentos.

Este elemento antes que ser decorativo, debe cumplir la función de cubrir completamente el cabello.



Una **túnica** de color claro (puede ser una chaqueta y pantalón o un mameluco) que sea utilizada solamente dentro del área de trabajo, protege a los alimentos y superficies de la contaminación.



Un **barbijo o tapabocas**, que cubra la nariz y boca, cuando preparamos alimentos para grupos de riesgo como niños, ancianos o enfermos. Se utilizan en la preparación de alimentos si las operaciones lo requieren.



Un **delantal plástico**, para las operaciones de preparación de alimentos que así lo requieran.



**Guantes**, para operaciones de preparación de alimentos que así lo requieran. Deben ser cambiados con la frecuencia necesaria, según la operación que realices, teniendo cuidado de que no sean vehículo de contaminación cruzada.



**Calzado** exclusivo para el lugar de trabajo, o botas adecuadas, si las operaciones de preparación de alimentos así lo requieren.



También es importante que el acceso de personas ajenas al área donde se elaboran alimentos esté restringido.

Las visitas a estas áreas, deberán llevar la misma indumentaria y cumplir con las mismas disposiciones de higiene que se recomiendan para el manipulador.



Cocina Uruguay

