



Manual para Manipuladores de Alimentos

Módulo 3: Condiciones del
personal que manipula alimentos

Índice

Capítulo 1. Introducción	1
Capítulo 2. Estado de salud	1
Capítulo 3. Higiene personal	2
Capítulo 4. Vestimenta	4



Capítulo 1. Introducción

Si partimos de la base que **la principal causa de la contaminación de alimentos es la falta de higiene en la manipulación**, la actitud que tomemos en nuestra tarea diaria, es muy importante para la salud de nuestra comunidad.

La correcta presentación y los hábitos higiénicos, además de ayudar a prevenir enfermedades, dan una seguridad al consumidor. En el caso de negocios de comida, significan un atractivo para el cliente.

Es por ello que vamos a ver a continuación algunas reglas básicas que debemos poner en práctica durante la manipulación de los alimentos.

Estas reglas tienen que ver con nuestro estado de salud, higiene personal, la vestimenta que utilizamos y nuestros hábitos.



Capítulo 2. Estado de salud

No es recomendable que estemos en contacto directo con los alimentos si estamos enfermos de las vías respiratorias, del estómago o si tenemos heridas en las manos o infecciones en la piel.



Tenemos que evitar toser o estornudar cerca de los alimentos, para no contaminarlos.

Debemos reportar inmediatamente cualquier síntoma de enfermedad para ser sustituido en la tarea vinculada a la preparación de los alimentos.



Capítulo 3. 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 4. 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.

