

HÁBITOS DE HIGIENE DE LA PERSONA MANIPULADORA DE ALIMENTOS

Generalmente, las personas manipuladoras de alimentos pueden contaminar los alimentos si:

- *Muestran o presentan síntomas de una enfermedad alimentaria.*
- *Tienen heridas infectadas.*
- *Tocan algo que puedan contaminar las manos y luego los alimentos.*
- *No cumplen con las normas de higiene establecidas para el manejo de alimentos.*

"UNA PERSONA QUE MANIPULA ALIMENTOS DEBE TENER BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE"

NORMAS DE HIGIENE QUE DEBEN CUMPLIR LOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Ropa o uniforme de trabajo

- *Use un uniforme limpio al iniciar las labores y manténgalo limpio hasta el final de las operaciones. Sería bueno que use un delantal de plástico o de tela sobre el uniforme.*
- *El uniforme debe ser de color claro.*
- *Si su uniforme tiene bolsas no ponga objetos dentro de ellas porque podrían caer en el alimento.*
- *Quítese el delantal cuando deje el área de preparación de alimentos, por ejemplo, cada vez que vaya al baño o cuando va a sacar la basura.*
- *Siempre mantenga sus zapatos limpios. Nunca use zapatos de tela, ni zapatos abiertos como sandalias. Use zapatos antideslizantes.*
- *Cubra su cabello con gorros. Así evitará que caiga algún cabello en el alimento, ya que sería desagradable y antihigiénico encontrar un cabello en la comida.*
- *Quítese las joyas antes de preparar o servir los alimentos o mientras se encuentra en las áreas de preparación o producción de alimentos. RECUERDE que:*
 - a) Las joyas de las manos no pueden ser adecuadamente desinfectadas ya que las bacterias se pueden esconder debajo y dentro de ellas.*
 - b) Existe el peligro de que partes de las joyas se desprendan y caigan en el producto.*
- *Quítese el maquillaje y no use esmalte en las uñas. Tampoco se permite el uso de uñas postizas.*

Higiene y cuidado de las manos

- *Tenga siempre las manos limpias y desinfectadas, antes de tocar o preparar los alimentos. Debemos lavarnos las manos antes de empezar a trabajar.*
- *Mantenga las uñas cortas, limpias y sin esmalte.*
- *Si lleva las manos vendadas debe usar guantes limpios, dedos o cubiertas protectoras para evitar que las vendas caigan dentro del alimento.*
- *Uso de guantes: No deben usarse como sustituto del lavado de manos. Sólo deben usarse una vez, deben cambiarse cuando se rompen, antes de comenzar una tarea diferente y con más frecuencia durante un uso continuo.*
- *Cuando está trabajando con alimentos:*
 - a) *No se rasque la cabeza*
 - b) *No se toque la frente*
 - c) *No se ponga los dedos en las orejas, en la nariz o boca.*
 - d) *No toque objetos o superficies que pueden estar contaminados como el basurero, el uniforme o el gorro.*

USTED DEBE LAVARSE LAS MANOS:

- *Después de tocarse las orejas, boca, nariz, cabello.*
- *Después de tocar áreas del cuerpo infectadas o no sanitarias.*
- *Después de soplarse la nariz, toser o estornudar.*
- *Después de tocar equipo y platos sucios.*
- *Después de ir al baño.*
- *Después de haber trabajado con alimentos crudos.*
- *Después de fumar, comer o beber.*
- *Antes de volver a las áreas de trabajo después de un receso.*

TÉCNICA DE LAVADO DE LAS MANOS

1



Mojarse las manos

2



Aplicar jabón líquido

3



Restregar vigorosamente las manos hasta formar espuma, durante 12 segundos

4



Restregarse entre los dedos, las palmas y el reverso de las manos, durante 12 segundos

5



Restregarse los antebrazos

6



Enjuagarse las manos hasta los codos, hasta remover todo el jabón

7



Secarse con toallas de papel

8



Antes de tirar la toalla cierre la llave

Mantener la limpieza personal

- *Báñese todos los días. Estar sucios(as) a la hora de manipular alimentos contamina los productos que estamos preparando*
- *No use ni barba ni patillas. En caso de que use bigote, recórtelo bien.*

Otras normas que debe cumplir

- *No debe fumar, ni masticar chicle mientras prepara o sirve alimentos. En general, no se permite en ninguna área de producción de alimentos.*
- *Tampoco es permitido comer ni beber mientras se encuentra en las áreas de trabajo (a excepción de los cocineros que prueban la comida de manera apropiada).*

REPORTAR ENFERMEDADES O LESIONES:

Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria, informe a su jefatura o supervisor(a) para que lo reasigne a otro puesto en donde no tenga que manipular alimentos o lo envíe al personal médico para que le hagan un diagnóstico.