

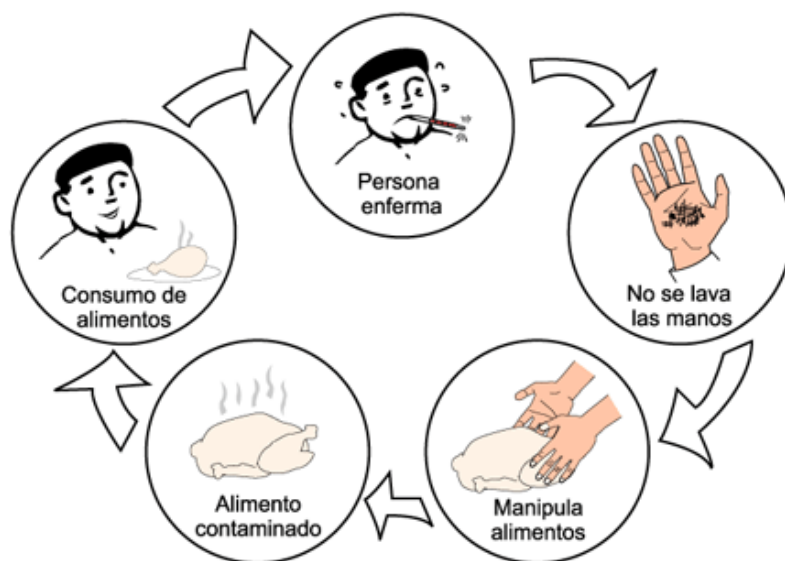
**Diplomado cocinero y
pastelero profesional**

**Manipulación
higiénica de
alimentos**



SECCIÓN 2:

¿Cómo asegurar una higiene personal adecuada?



Todos nosotros portamos en nuestro cuerpo microorganismos que causan enfermedades. Algunos de estos microorganismos pueden pasarse a los alimentos y causar que se enfermen tus compañeros de trabajo, clientes o tú.

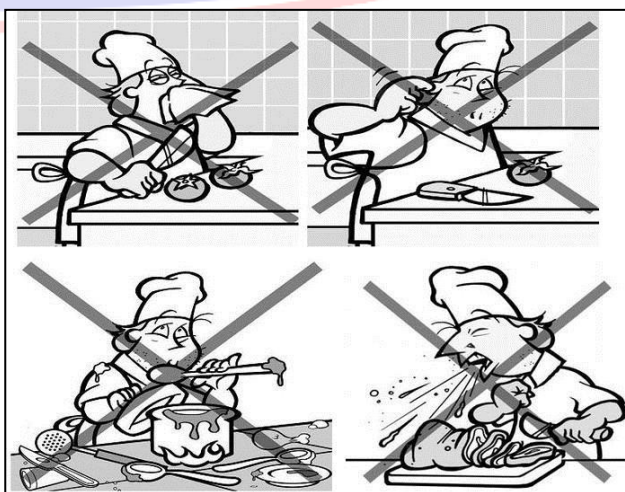
Pueden pasarse de forma tan simple como por no lavarse las manos después de usar el baño o pasárselas por el cabello. Tú puedes prevenir las enfermedades alimenticias si se mantiene una buena salud y prácticas buena higiene personal.

DEBES SABER

- ✓ ¿Cómo se pueden contaminar los alimentos?
- ✓ ¿Cuándo y cómo lavarse las manos?
- ✓ ¿Cómo usar los guantes de manera correcta?

¿CÓMO SE PUEDEN CONTAMINAR LOS ALIMENTOS?

- ✓ Rascarse la cabeza
- ✓ Pasarse los dedos por el cabello
- ✓ Frotarse una oreja
- ✓ Tocarse un grano o lesión
- ✓ Tener sucio el uniforme
- ✓ Toser y estornudar con la mano
- ✓ Escupir en el establecimiento



BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL



Cada vez que estés enfermo, especialmente con diarrea, fiebre, vómitos o con la garganta irritada, debes comunicarlo a tu gerente inmediatamente.

Nunca debes comer, fumar o beber mientras preparas o sirves los alimentos o mientras estás presente en las áreas que se lavan equipos y utensilios.

¿CUÁNDO Y CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

Debes lavarte las manos antes de comenzar a trabajar y después de las siguientes actividades:

- ✓ Ir al baño.
- ✓ Tocar alimentos crudos (y antes de tocarlos también).

- ✓ Tocarse el cabello, la cara o el cuerpo.
- ✓ Estornudar, toser o usar pañuelo desechable.
- ✓ Fumar, comer, beber, masticar goma o tabaco.
- ✓ Manipular productos químicos que podrían afectar la seguridad de los alimentos.
- ✓ Sacar la basura
- ✓ Limpiar las mesas o tocar platos sucios.
- ✓ Tocar prendas de vestir o delantales
- ✓ Tocar cualquier cosa que pueda contaminar las manos como equipo, superficies de trabajo y trapos sin sanitizar.
- ✓ Ponerse guantes.

Pasos para lavarse las manos de manera correcta:



Nunca te laves las manos en un lavado para ollas o cacerolas. Lávatelas en un puesto designado solo para realizar esa actividad.

¿CÓMO USAR LOS GUANTES DE MANERA CORRECTA?

Algunos establecimientos usan guantes para reducir el contacto de las manos con los alimentos listos para comerse. Si tú usas guantes lávatelas siempre las manos antes de ponértelos y cuando los cambies por un par nuevo. Es importante que selecciones el tamaño correcto y que uses guantes apropiados para la tarea. Por ejemplo: Se deben usar guantes largos para mezclar ensaladas con las manos.

Los guantes deben cambiarse:

- ✓ Tan pronto como se ensucien o se rompan.
- ✓ Antes de comenzar una tarea diferente
- ✓ Después de manejar carne cruda y antes de manejar alimentos cocidos o listos para comerse.
- ✓ Cada cuatro horas si se usan continuamente y con más frecuencia si es necesario.

Los guantes nunca se deben usar en lugar de lavarse las manos, éstos se usan para tocar alimentos una sola vez y no se deben lavar y volver a usarse.

Para quitártelos debes tomarlos de la muñeca y jalarlos hacia los dedos de manera que lo de adentro quede hacia afuera y al mismo tiempo, debes evitar tocarlos con la palma de la mano y con los dedos. Si tienes una cortada o llaga, cúbreala con una curita limpia. Si la cortada está en la mano, cubre la curita con un guante o con un dedil, así se protegerá la curita y evitará que caigan en los alimentos.



EJERCICIOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

Verdadero o falso:

1. No se deben usar las joyas cuando se preparen los alimentos.

V: _____ F: _____

2. Comer mientras se cocina una hamburguesa está bien.

V: _____ F: _____

3. Siempre debes lavarte las manos después de usar el baño.

V: _____ F: _____

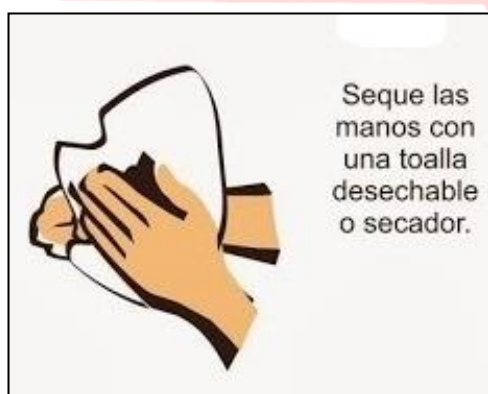
Academia de Gastronomía Salvadoreña

Opción múltiple

- 1) Al lavarte las manos debe frotarlas vigorosamente.
 - a) Por lo menos 10 segundos.
 - b) Por lo menos 20 segundos.
 - c) Hasta que tú creas que estén limpias.
 - d) Hasta que las uñas estén limpias.
- 2) Si te enfermas en el trabajo usted debe
 - a) Lavarte las manos más frecuentemente pero debe continuar trabajando
 - b) Informar de inmediato a tu gerente
 - c) Tomar medicina y esperar que te sientas mejor
 - d) No decir nada a nadie y continuar trabajando
- 3) Usar guantes te permite.
 - a) Reducir el contacto con las manos con alimentos listos para comerse.
 - b) Trabajar todo tu turno sin lavarte las manos.
 - c) Manejar alimentos crudos y cocidos al mismo tiempo.
 - d) Rascarse la cara sin contaminar los alimentos.

El orden del lavado

Enumera cada paso en el orden en que debes hacerlo. Luego tienes que describir el paso debajo de las imágenes.





Enjuague con agua desde los dedos hasta la muñeca.



Aplique suficiente jabón. Para cubrir toda la superficie de las manos.



Manos limpias protegen nuestra SALUD.



Frote circularmente hacia atrás y hacia delante con la yema de los dedos de la derecha para con la izquierda y viceversa.



Humedezca las manos con agua.



Use la toalla desechable para cerrar la llave.



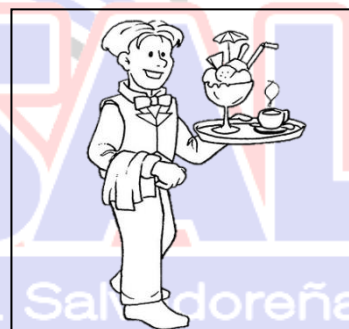
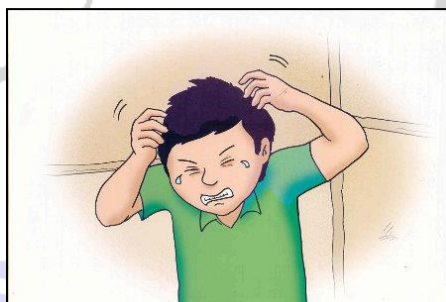
Aprete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente y haga lo mismo en la otra mano.



Frote sus manos palma a palma.

Ahora o más tarde

Encierra en un círculo los dibujos que deben lavarse las manos inmediatamente después de:



¿Qué ve?

Encierra en un círculo todas las cosas que encuentres incorrectas de los empleados de la ilustración.

