

**Diplomado cocinero y  
pastelero profesional**

**Manipulación  
higiénica de  
alimentos**



## SECCIÓN 5

### Limpiar y sanitizar:

¿Qué pasó?

¿Es suficiente enjuagar la tabla de cortar? ¡Tú decides!

¿Por qué es tan importante limpiar y sanitizar? Primero, si su establecimiento no está limpio, nadie querrá comer allí.

Segundo, si no eres higiénico, las personas se pueden enfermar. No es difícil aprender a limpiar y sanitizar. La clave es recordarlo consistentemente y a fondo.

### DEBES SABER:

- ✓ La diferencia entre limpiar y sanitizar
- ✓ ¿Cómo asegurarse de que los sanitizantes son eficaces?
- ✓ ¿Cómo limpiar y sanitizar en un lavado de tres compartimentos?
- ✓ ¿Cómo almacenar los productos de limpieza?

### LA DIFERENCIA ENTRE LIMPIAR Y SANITIZAR

Hay una enorme diferencia entre limpiar y sanitizar. La limpieza remueve comida y otros tipos de suciedad de una superficie, como la de un mostrador o de un plato. La sanitización reduce el número de microorganismos en esa superficie a niveles seguros. Se encarga de lo que se puede ver.

Para que sean eficientes la limpieza y la sanitización debe ser un procedimiento de dos pasos. Las superficies deben primero limpiarse y enjuagarse. Antes de sanitizarse mantiene separados los trapos para limpiar y para sanitizar; si los mezclas, el sanitizante no será eficaz y la superficie no quedará limpia y sanitizada adecuadamente.



## ¿CUÁNDO LIMPIAR Y SANITIZAR?

Todo en tu establecimiento debe mantenerse limpio, pero cualquier superficie que tenga contacto con los alimentos debe limpiarse y sanitizarse.

Las superficies que tienen contacto con los alimentos deben lavarse, enjuagarse y sanitizarse.

- ✓ Cada vez que se utilizan.
- ✓ Cuando se interrumpen una tarea.
- ✓ Cuando se empieza a trabajar con otro tipo de alimentos.
- ✓ Frecuentemente, pero por lo menos cada cuatro horas si estas utilizando algo constantemente.

## ¿CÓMO ASEGURARSE DE QUE LOS SANITIZANTES SON EFICACES?

Un sanitizante será eficaz si te aseguras de que:

- ✓ El agua está a la temperatura correcta.
- ✓ Se tenga la cantidad correcta o concentración del sanitizante (Use kit de prueba).
- ✓ El artículo quede en contacto con el sanitizante de la duración de tiempo adecuada.

Consulta con tu gerente para los requisitos de tiempo, temperatura y concentración.

## ¿CÓMO LIMPIAR Y SANITIZAR EN UN LAVABO DE TRES COMPARTIMIENTOS?

Antes de limpiar y sanitizar artículos en un lavabo de tres compartimientos asegúrese de limpiar y sanitizar cada lavabo y escurridor.

Hay cinco pasos para limpiar y sanitizar en un lavabo de tres compartimientos.

**Cómo limpiar y sanitizar en un fregadero de tres compartimientos**

**Pasos para limpiar y sanitizar**

- 1. Raspe los artículos
- 2. Lave los artículos en el primer compartimiento
- 3. Enjuague los artículos en el segundo compartimiento
- 4. Sanitice los artículos en el tercer compartimiento
- 5. Deje que los artículos se sequen al aire sobre una superficie limpia y sanitizada

## ¿CÓMO ALMACENAR LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA?

Los productos y herramientas de limpieza pueden contaminar los alimentos y el equipo si no se almacenan de manera correcta. Manténgalos lejos de los alimentos y los utensilios.

Asegúrese de que los envases estén etiquetados correctamente.



- Almacene los productos de limpieza y productos químicos separados de todos los alimentos, trastes, utensilios, ropa blanca y artículos desechables.
- Mantenga los suministros y productos químicos en sus envases originales. Si los suministros o productos químicos no están en sus envases originales, usted debe marcar claramente en el lado del envase el nombre del producto que contiene. No marque la tapa ya que se puede intercambiar o confundir.

### Ejercicios y actividades de Aprendizaje:

Academia de Gastronomía Salvadoreña

#### Verdadero o falso:

1. Una vez que se han limpiado los utensilios y las superficies de trabajo, pueden considerarse higiénicas.

V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

2. Hay tres pasos para limpiar y sanitizar en un lavabo de tres compartimientos.

V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_



3. La eficacia de un sanitizante depende del tiempo, la temperatura y la concentración.

V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

### Opción múltiple:

- 1) Las herramientas y los productos de limpieza deben almacenarse.
- a) Debajo de los productos alimenticios.
  - b) Por separado los alimentos y utensilios.
  - c) En ambiente tibio.
  - d) Detrás de los productos alimenticios.
- 2) Los trapos de limpieza y los trapos de sanitización siempre deben
- a) Desecharse después de cada uso.
  - b) Mantenerse separados.
  - c) Colores en el mismo cubo.
  - d) Pararse por la máquina de lavaplatos.

### ¿CUÁL ES EL ORDEN?

#### Instrucciones:

Coloca los pasos para limpiar y sanitizar en un lavabo de tres compartimentos en el orden correcto, desde el 1 hasta el 5.



Deje que los artículos se sequen al aire sobre una superficie limpia y sanitizada



Enjuague los artículos en el segundo compartimento



Raspe los artículos



Sanitice los artículos en el tercer compartimento



Lave los artículos en el primer compartimento

### Llena los cubos.

**Instrucciones:** Coloca los siguientes artículos debajo del cubo correspondiente.

- ✓ Cepillo de limpieza.
- ✓ Detergente.

- ✓ Trapo.
- ✓ Solución sanitizante.



---

---



---

---

### Comprueba tus conocimientos.

1. Las manos deben lavarse antes de ¿Cuál de las siguientes actividades?

- a) Ir al baño
- b) Tocar alimentos
- c) Fumar
- d) Estornudar o toser.

2. Los guantes desechables deben cambiarse.

- a) Después de tocar alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
- b) Si están rotos.
- c) Antes de comenzar una tarea diferente.
- d) Todo lo anterior.

3. Como trabajador con alimentos es importante informar al gerente de una enfermedad, especialmente si sufre de

- a) Diarrea.
- b) Vómitos.
- c) Fiebre.
- d) Todo lo anterior.

4. ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de higiene personal adecuada para un trabajo con alimentos?

- a) Usar ropa limpia en el trabajo.
- b) Limpiar las joyas antes de ponérselas para el trabajo.
- c) Lavarse las manos antes de ponerse esmalte para las uñas.
- d) Limpiarse las manos en el delantal antes de manejar alimentos.

5. Cuando se reciben alimentos ¿cuál de los siguientes no se necesita comprobar?

- a) Las etiquetas.
- b) La temperatura.
- c) La información nutricional.

6. La carne, las aves y pescador deben recibirse a

- a) 41°F (5°C) o más bajo.
- b) 45°F (7°C) o más bajo.
- c) 50°F (10°C) o más bajo.
- d) 55°F (13°C) o más bajo.

7. ¿Las aves deben cocinarse a una temperatura interna mínima de?

- a) 135°F (57°C) por quince segundos.
- b) 145°F (63°C) por quince segundos.
- c) 155°F (69°C) por quince segundos.
- d) 165°F (74°C) por quince segundos.

8. ¿Los alimentos están en la zona de temperatura peligrosa cuando están a una temperatura entre?

- a) 0°F (-18°C) Y 41°F (5°C).
- b) 32°F (0°C) Y 41°F (5°C).
- c) 41°F (5°C) Y 140°F (60°C).
- d) 135°F (57°C) Y 165°F (74°C).

9. ¿Cuál de los siguientes es un método inaceptable para enfriar rápidamente grandes cantidades de alimentos caliente?

- a) Usar baños de agua helada.
- b) Congelador con ventilación a chorro.
- c) Refrigeración.
- d) Reducir el tamaño de la porción.

10. Los alimentos no pueden permanecer con seguridad en la zona de temperatura peligrosa por más de

- a) Una hora.
- b) Dos horas.
- c) Tres horas.
- d) Cuatro horas.

11. Los alimentos que se mantendrán calientes deben recalentarse a una temperatura interna de:

- a) 135°F (5°C) por quince segundos en un periodo de dos horas.
- b) 145°F (63°C) por quince segundos en un periodo de dos horas.
- c) 155°F (68°C) por quince segundos en un periodo de dos horas.
- d) 165°F (74°C) por quince segundos en un periodo de dos horas.

12. ¿Cuál de los siguientes artículos debe ser limpiado y sanitizado?

- a) Las paredes.
- b) Los techos.
- c) Las tablas para cortar.
- d) Las ventanas.

13. Una superficie que tiene contacto con los alimentos debe:

- a) Sanitizarse primero y luego limpiarse.
- b) Limpiarse primero y luego sanitizarse.
- c) Sanitizarse solamente.
- d) Limpiarse solamente.

14. El traspaso de microorganismos de un alimento o superficie a otra se llama:

- a) Abuso del tiempo y la temperatura.
- b) Contaminación cruzada.
- c) Higiene personal deficiente.
- d) Enfermedad alimenticia.

15. Antes de que un trabajador prepare alimentos debes:

- a) Mantener los alimentos a 70°F (21°C)
- b) Limpiar y sanitizar los utensilios y las superficies de trabajo.
- c) Descongelar los alimentos en un mostrador.
- d) Cocinar los alimentos a 125°F (52°C).