

## 1. Introducción

El propósito de este manual es proporcionar una guía detallada sobre las prácticas de higiene y seguridad alimentaria en "¡La Jama!". Este documento está diseñado para garantizar que todos los empleados del restaurante mantengan los más altos estándares de limpieza, manipulación segura de alimentos y cumplimiento de las regulaciones sanitarias. La seguridad de nuestros clientes y la calidad de nuestros productos dependen de nuestra dedicación a estas normas.

## 2. Normas Generales de Higiene Personal

### Lavado de Manos

- **Frecuencia:** Es obligatorio lavarse las manos antes de comenzar cualquier tarea en la cocina, después de manipular alimentos crudos, después de usar el baño, al toser o estornudar, y después de tocar objetos contaminados.
- **Método de lavado:**
  1. Humedece las manos con agua tibia.
  2. Aplica jabón y frótalo por al menos **20 segundos**, asegurándote de lavar entre los dedos y debajo de las uñas.
  3. Enjuaga con abundante agua.
  4. Seca las manos con una toalla de papel desechable o un secador de manos.

### Uso de Uniformes y Equipos de Protección Personal

- Todo el personal debe usar **uniformes limpios** diariamente, incluyendo gorros o redes para el cabello, para evitar la caída de cabellos en los alimentos.
- El uso de **guantes** es obligatorio cuando se manipulen alimentos listos para el consumo o ingredientes que no serán cocidos.
- Los empleados deben cambiarse los guantes y lavarse las manos después de manipular mariscos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.

### Prácticas de Higiene Personal

- No se permite el uso de **joyas**, excepto anillos de matrimonio lisos. Las uñas deben estar cortas, limpias y sin esmalte.
- Si un empleado tiene una herida en las manos, debe cubrirla adecuadamente con una **tirita impermeable** y usar guantes.
- El personal debe evitar tocarse la cara, cabello o boca mientras trabaja en la cocina.

## 3. Higiene en la Manipulación de Alimentos

### Recepción y Almacenamiento de Provisiones

- Al recibir provisiones, verifica que los mariscos y pescados estén frescos, en **buen estado** y a la temperatura adecuada. Los productos que no cumplan con los estándares de calidad deben ser **rechazados**.
- Los alimentos perecederos deben almacenarse a **temperaturas seguras** inmediatamente después de la recepción. Usa refrigeradores o congeladores con termómetros visibles para verificar la temperatura.

### Manipulación Segura de Mariscos y Pescados

- Manipula los mariscos y pescados crudos en áreas designadas y utiliza **utensilios separados** para evitar la contaminación cruzada.
- Si los mariscos deben descongelarse, hazlo en refrigeración, nunca a temperatura ambiente. La descongelación bajo agua fría debe hacerse con alimentos bien envueltos.

#### **Normas para la Preparación de Alimentos**

- Todos los empleados deben usar **guantes** al manipular alimentos cocidos o listos para el consumo.
- Sigue estrictamente los procedimientos de cocción y asegúrate de alcanzar las **temperaturas internas adecuadas** para cada tipo de alimento.

### **4. Control de Temperaturas**

#### **Temperaturas de Almacenamiento**

- Los alimentos perecederos, como mariscos y pescados, deben almacenarse a **4°C o menos** en refrigeración, o a **-18°C o menos** en congelación.
- Los alimentos no perecederos deben almacenarse en lugares **frescos y secos**, lejos del suelo y de fuentes de calor.

#### **Temperaturas de Cocción**

- Pescados: **63°C**
- Camarones, langostas y mariscos: **63°C**
- Los alimentos cocidos deben mantenerse a una temperatura de **60°C o más** hasta ser servidos.

#### **Control de Temperatura en el Servicio**

- Los alimentos fríos deben mantenerse a **4°C o menos** hasta el momento de su consumo, y los alimentos calientes a **60°C o más**.

### **5. Prevención de Contaminación Cruzada**

#### **Separación de Alimentos Crudos y Cocidos**

- Almacena los mariscos crudos en áreas separadas de los alimentos cocidos o listos para el consumo.
- Utiliza **tablas de cortar, cuchillos y utensilios** diferentes para alimentos crudos y cocidos.

#### **Uso de Utensilios y Equipos Separados**

- Emplea recipientes, bandejas y utensilios **etiquetados** para los diferentes tipos de alimentos.
- Nunca reutilices utensilios sin desinfectarlos adecuadamente después de manipular alimentos crudos.

#### **Limpieza y Desinfección de Superficies**

- Las superficies de trabajo deben desinfectarse regularmente durante la jornada y siempre antes y después de manipular mariscos crudos.
- Utiliza productos de limpieza aprobados y sigue las instrucciones de uso para asegurar una desinfección adecuada.

### **6. Alérgenos y Manejo Seguro de Alimentos Sensibles**

## Identificación de Alérgenos Comunes

- Los mariscos son un alérgeno común. Asegúrate de que todos los alimentos que contengan mariscos estén claramente etiquetados y preparados en áreas designadas.
- Otros alérgenos comunes incluyen lácteos, gluten, frutos secos y huevos.

## Procedimientos de Preparación para Clientes con Alergias

- Cuando un cliente indique una alergia, utiliza utensilios y áreas de trabajo separadas para preparar su comida.
- Evita la contaminación cruzada utilizando **guantes nuevos** y desinfectando las superficies antes de la preparación de alimentos para clientes con alergias.

## 7. Limpieza y Desinfección del Local y Equipos

### Limpieza Diaria y Semanal

- La cocina y las áreas de preparación deben **limpiarse a fondo** al final de cada turno.
- Las superficies de trabajo, tablas de cortar, utensilios y equipos deben limpiarse y desinfectarse varias veces al día.
- Los **equipos grandes** como hornos, refrigeradores y congeladores deben limpiarse y desinfectarse según un calendario semanal o mensual.

### Productos de Limpieza Aprobados

- Utiliza solo productos de limpieza aprobados por las autoridades sanitarias y sigue siempre las instrucciones de uso.
- Almacena los productos de limpieza en áreas separadas de los alimentos para evitar cualquier tipo de contaminación.

### Procedimientos para Desinfectar Áreas de Trabajo

- Las superficies deben limpiarse primero con agua y jabón, luego desinfectarse con un **desinfectante aprobado**.
- Los utensilios de cocina deben lavarse con agua caliente y luego sumergirse en una solución desinfectante o pasar por el lavavajillas industrial.

## 8. Gestión de Residuos y Control de Plagas

### Clasificación y Eliminación de Desechos

- Los residuos orgánicos deben separarse y eliminarse frecuentemente para evitar la acumulación de olores y la atracción de plagas.
- Clasifica los residuos reciclables y no reciclables siguiendo las regulaciones locales.

### Prevención de Plagas

- Todos los contenedores de basura deben estar **tapados** y limpiarse regularmente.
- Realiza inspecciones periódicas y utiliza servicios de control de plagas certificados para evitar la infestación.

## 9. Capacitación Continua del Personal

- Todo el personal de cocina debe participar en **capacitaciones periódicas** sobre seguridad alimentaria y procedimientos de higiene.
- Los nuevos empleados deben recibir una **inducción completa** en las normas de higiene y seguridad antes de comenzar a trabajar en la cocina.

## 10. Consecuencias por el Incumplimiento de las Normas

El incumplimiento de las normas de higiene y seguridad alimentaria descritas en este manual puede tener graves consecuencias, incluyendo:

- **Advertencias verbales o escritas** para faltas menores.
- **Suspensiones** en caso de violaciones graves a las normas.
- **Terminación de contrato** en caso de faltas repetitivas o peligrosas que pongan en riesgo la seguridad de los clientes y del personal.

## 11. Conclusión

El cumplimiento de las normas de higiene y seguridad alimentaria es fundamental para garantizar la calidad y seguridad de los alimentos que servimos en "¡La Jama!". Todos los empleados deben comprometerse a seguir este manual y mantener los más altos estándares en todas sus actividades dentro del restaurante.