



MANUAL PARA LA MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE ALIMENTOS





Plaza de Mercado

Ciénaga de Oro

INTRODUCCIÓN

El siguiente manual está diseñado para todas las personas que operan dentro de las instalaciones de la plaza de mercado de Ciénaga de oro que se encuentran constantemente en contacto directo o indirecto con los alimentos que aquí se transportan, comercializan o preparan. Este manual tiene como fin brindar recomendaciones y establecer normas relacionadas a la correcta manipulación de alimentos en cada uno de los puestos de trabajos de la plaza de mercado para así cumplir con los estándares de calidad y velar por la seguridad y salud de nuestros trabajadores y clientes.



INDICE

1. COSTUMBRES INDEBIDAS MÁS COMUNES DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

2. ¿CUÁNDO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS?

3. FORMA CORRECTA DE LAVARNOS LAS MANOS

4. DEBERES HIGIENICOS DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

6. NORMAS DE LA CAFETERIA PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

8. MANERA CORRECTA DE ALMACENAR LOS PRODUCTOS QUIMICOS

9. PROGRAMA DE CONTROL DE PLAGAS EN LA PLAZA DE MERCADO



COSTUMBRES INDEBIDAS MÁS COMUNES DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Estas malas costumbres son realizadas muchas veces por los manipuladores de alimentos y se recomiendan no hacerlas: [1]

1. Manejar los alimentos con heridas infectadas.
2. Tomar con las manos las superficies que entrarán en contacto con los alimentos.
3. Toser o estornudar en las áreas donde se manejan o preparan los alimentos.
4. Fumar cerca de los alimentos.
5. Dejar alimentos destapados o regueros que atraen roedores e insectos.
6. Preparar alimentos sin el pelo recogido.
7. Manejar los alimentos o atender público en ropa de calle.
8. Lavar los utensilios en aguas contaminadas o reservadas.
9. Manejar los alimentos con pulseras, relojes, anillos, etc.
10. Probar los alimentos con los dedos.
11. Utilizar los limpiones para limpiarse las manos, matar moscas, secarse el sudor, etc.
12. Mantener las uñas largas y sucias.
13. Barrer o levantar polvo cerca de alimentos o de los clientes.
14. Hurgarse la nariz o rascarse la cabeza cuando manipula alimentos.
15. Dejar basuras regadas o canecas destapadas.
16. Probar los alimentos con la misma cuchara una y otra vez.
17. Manejar dinero al tiempo con los alimentos.
18. Manejar los alimentos con las uñas pintadas.

¿CUÁNDO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS?

1. Después del manejo de alimentos crudos, como carne, aves o pescados.



2. Después de haber contacto manual con equipo y superficies sucias.



3. Después de utilizar el servicio de baño.



4. Después de usar el pañuelo.



5. Después de manejar dinero o fumar.

FORMA CORRECTA DE LAVARNOS LAS MANOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece los siguientes pasos para hacer una correcta limpieza de las manos: [2]

1. Remangarse hasta el codo.
2. Enjuagarse hasta el antebrazo
3. Enjabonarse cuidadosamente.
4. Cepillarse las manos y uñas.
5. Enjuagarse con agua limpia para eliminar jabón.
6. Secarse preferentemente con toalla de papel o aire.



DEBERES HIGIENICOS DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Como manipuladores, tenemos que efectuar con los siguientes deberes para cumplir con los estándares de calidad en relación con la manipulación de alimentos y de esta manera proteger la inocuidad de estos: [1]

1. Mantener siempre limpio el uniforme completo.
2. Lavarse las manos a conciencia cada vez que sea necesario.
3. Mantener las uñas limpias cortas y sin esmalte.
4. Para el caso de los cocineros, usar dos cucharas; una para revolver y otra para probar.
5. Utilizar pinzas o cubiertos para manejar alimentos.
6. Mantener limpias las áreas de trabajo.
7. Mantener el cabello corto, recogido y bien cubierto.
8. Mantener las manos libres de pulseras, relojes y anillos.
9. Limpiar los regueros ya que estos atraen insectos y roedores.
10. Tomar los vasos por las bases, las tazas por las asas; los platos por los bordes y los cubiertos por el mango.
11. Lavar y desinfectar el equipo de preparación de alimentos.
12. Mantener a la mano un pañuelo limpio.
13. Tener jabón, desinfectantes y todos los artículos de aseo necesarios para higienizar las instalaciones.

14. Mantener las vajillas en buen estado y sin roturas.

15. Rechazar la mercancía en mal estado.

16. Comprar mercancía y materia prima de buena calidad que garanticen comidas sanas.

17. Guardar los venenos lejos de las comidas y vasijas.

18. Mantener la mercancía sobre estibas para que tengan una mejor aireación y evitar la propagación de roedores.

19. No mantener las carnes frescas (res, pollo, cerdo y pescado) a temperatura ambiente. Se recomienda mantenerlas en un lugar refrigerado para prevenir la contaminación.

NORMAS DE LA CAFETERIA PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Dentro de los restaurantes, se debe velar porque se cumplan las siguientes normas: [1]

- 1. Refrigerar los alimentos en forma apropiada.**
- 2. Cocinar los alimentos o procesarlos en caliente perfectamente.**
- 3. Evitar que los empleados con infecciones manipulen los alimentos.**
- 4. Exigir una higiene personal externa.**
- 5. Tener extremo cuidado en el almacenamiento de alimentos ya preparados.**
- 6. Evitar que los animales domésticos estén cerca de los alimentos.**
- 7. Dar especial atención a los ingredientes crudos que requieren poco o ningún conocimiento de frutas y verduras.**
- 8. Guardar los calentados en una vasija que no suelte como plástico o vidrio en la nevera, posteriormente calentarlos bien o más de 60 grados Celsius.**
- 9. Evitar transportar la contaminación de los ingredientes crudos a los cocidos con las manos y utensilios.**
- 10. Limpiar las áreas de almacenamiento sin contaminar los alimentos almacenados con el jabón o desinfectarse, primero desocupe el área.**
- 11. Limpiar y desinfectar el equipo para comercializar, transportar, preparar o servir alimentos.**

- 12. Evitar revolver vísceras blancas y vísceras rojas.**
- 13. Manejar las basuras lejos de la zona de preparación y manténgalas tapadas.**
- 14. Mantener bien protegidos, tapados y cubiertos los alimentos.**
- 15. Guardar limpios y protegidos los utensilios, vasos platos y cubiertos.**
- 16. Mantener limpios, fumigadas y en buen estado las áreas de trabajo y almacenamiento.**
- 17. Utilizar recipientes para que los clientes arrojen los papeles, servilletas, desperdicios y etc.**

MANERA CORRECTA DE ALMACENAR LOS PRODUCTOS QUIMICOS

Esta área debe destinarse al almacenamiento de los productos químicos utilizados para la limpieza y desinfección de los equipos y utensilios de trabajo, así como para guardar los elementos para la higiene del establecimiento. Por lo tanto, este sector debe estar separado del área de almacenamiento de alimentos, y tendrá que ser mantenido en condiciones de buena limpieza, ordenado, con los productos etiquetados, y en algunos casos, guardados en lugares bajo llave. Nunca se deberán usar embalajes vacíos de alimentos para almacenar productos químicos, así como tampoco nunca se almacenarán alimentos en envases vacíos de productos químicos. Una confusión en este sentido puede ocasionar fácilmente una grave intoxicación. [2]



PROGRAMA DE CONTROL DE PLAGAS EN LA PLAZA DE MERCADO

Usualmente, es más simple y efectivo prevenir la contaminación que limpiar materias primas defectuosas o infestadas.

Es importante identificar los posibles sectores de ingreso, los potenciales lugares de anidamiento y las fuentes de alimentación, a saber: agua estancada, pasto alto, terrenos baldíos, desagües, rejillas, extractores, sellos sanitarios, mallas anti-insectos, materias primas, insumos, grietas, cañerías exteriores, estructuras colgantes, piletas, espacios, entre otros.
[3]

Para evitar la proliferación de plagas se debe seguir los siguientes puntos:

1. Hay que asegurar que las condiciones estructurales de las instalaciones (edificaciones, muebles, ventanas) están en óptimas condiciones.
2. Realizar constantemente la limpieza y desinfección del lugar de trabajo.
3. Almacenar correctamente los alimentos.
4. Eliminar correctamente los desechos en el lugar de trabajo.
5. Evitar que ingresen posibles plagas al lugar de trabajo, evitando dejar puertas y ventanas abiertas, utilizando mallas para mosquitos, y rejillas en los desagües.

6. Impedir que los animales se alimenten de basura y restos de alimentos.

7. Realizar inspecciones periódicas de todas las áreas del edificio, para determinar si hay presencia de plagas.

8. Impedir que las plagas aniden en el lugar de trabajos. Para ello, se debe mantener el orden y la limpieza en todo momento, inclusive en los sitios que no se ven, como, por ejemplo: detrás y debajo de los congeladores. [2]



BIBLIOGRAFÍA

[1] Servicio Nacional de Aprendizaje. (1989). MANEJO HIGIENICO DE ALIMENTOS.

[2] Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2017). MANUAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS. Washington, D.C

[3] Instituto Nacional de Aprendizaje de Costa Rica. (2017). MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.

Miranda, L. G. O. (n.d.). Manipulación higiénica de los alimentos. ABC Color. Retrieved October 28, 2021, from:

<https://www.abc.com.py/edición-impresa/suplementos/escolar/manipulacion-higienica-de-los-alimentos-1735264.html>



Plaza de Mercado

Ciénaga de Oro