

## Higiene alimentaria y manipulación de alimentos

Unos de los **aspectos fundamentales para un manipulador de alimentos es la higiene en la preparación de los alimentos**. Pero ¿tenemos claro **qué es la higiene alimentaria**? A todos se nos viene a la cabeza una correcta higiene personal del manipulador de alimentos. Y es correcto, pero no es suficiente para asegurarnos de que los alimentos a consumir son adecuados y no peligrosos para la salud de los consumidores.

Las intoxicaciones alimentarias se dan, casi siempre, por no atender de forma adecuada a las reglas y normas de higiene alimentaria.

¿Quién no recuerda noticias en los medios sobre una intoxicación alimentaria? Casi **con toda seguridad esto ha ocurrido por una incorrecta higiene alimentaria** en alguna fase del proceso de manipulación de alimentos. El causante de estas intoxicaciones es, en la gran mayoría de las ocasiones, el ser humano, que de una manera u otra ha producido, provocado o favorecido la contaminación de los alimentos y, de este modo, el origen de la intoxicación. Es fundamental garantizar una correcta seguridad alimentaria en los consumidores.

### 1. Definición: ¿Qué es la higiene de los alimentos?

La higiene alimentaria es una **disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan**, además de sus cualidades organolépticas –sabor, aroma, textura, etc-, **su inocuidad alimentaria**. En pocas palabras: que sean seguros (por definición, inocuos) para la salud mediante una buena higiene de los alimentos. De ahí la gran importancia sanitaria de la higiene alimentaria, especialmente para quienes manipulan los alimentos.

Y es que **las bacterias tienden a multiplicarse sin control** cuando las condiciones son adecuadas para ellas, y muchas de estas son perjudiciales para las personas. Vómitos, diarreas y fiebres son comunes en las intoxicaciones alimentarias, siendo incapacitantes por un periodo de tiempo y que, en los casos más graves, puede incluso causar la muerte de los intoxicados.

El elemento que más incidencia tiene en estas contaminaciones es la **inadecuada aplicación de normas y no tener hábitos de higiene alimentaria correctos** por parte de las personas que intervienen en la cadena alimentaria. Por ello, el manipulador de alimentos debe poner especial énfasis en atender correctamente estos aspectos. La **higiene personal del manipulador de alimentos**, por buena que sea, **no es suficiente**. Esta debe adecuarse al desarrollo de su actividad laboral. Por lo que, además de sus hábitos de limpieza personal, debe tener en cuenta otros elementos partícipes de la higiene alimentaria para no convertirse en foco de una intoxicación.

## 2. Buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos

Los elementos que debe tener muy en cuenta el manipulador de alimentos para una correcta higiene alimentaria en los productos que manipula son los siguientes:

- **Su propia salud:** Si está enfermo puede convertirse en el elemento de contagio de su enfermedad a los consumidores a los que llegue los alimentos manipulados por él.
- **Su higiene personal:** Además de su limpieza personal adecuada el manipulador de alimentos debe tener en cuenta otros factores como el llevar siempre las uñas cortas y limpias, el lavado habitual de manos con jabón y un correcto secado y la limpieza de ropa y de elementos y objetos personales aunque se los quite durante su trabajo.
- Las **normas higiénicas:** en función de la actividad que desarrolle como manipulador de alimentos deberá adecuarse a las normas de higiene alimentaria.
- Deberá llevar una **indumentaria** de trabajo adecuada a su actividad que solo usará en las localizaciones laborales y que no saldrán de estas para no sufrir contaminaciones.
- Usar **gorro o redecilla**, tanto hombres como mujeres, para evitar caídas de cabellos o contaminaciones al tocárselo. Y mascarilla en caso de barba o bigote.
- Tratar adecuadamente las **heridas**, protegiéndolas con apósitos o vendas y asegurando a estos de la posible caída sobre los alimentos.
- Utilizar **guantes** que deberán estar en buen estado, limpios y sin roturas, y lavarse las manos previo a ponérselos y también con ellos puestos cuando se manipulen distintos alimentos.
- No se pueden llevar **objetos personales como joyas** y similares ya que estos puedan ensuciarse y terminar contaminando los alimentos.
- No se puede **fumar, masticar chicle o comer** en el puesto de trabajo por el riesgo que entraña de contaminación.
- **Lavarse las manos** cuando se va al baño adquiere especial énfasis en la manipulación de alimentos. También sonarse la nariz y todas aquellas actividades que puedan contaminar los alimentos a manipular.
- Lavarse las manos debe hacerse de forma correcta, **con agua caliente y jabón bactericida**, cepillo de uñas y frotando bien entre los dedos. El secado también debe hacerse de una forma adecuada, con papel de un solo uso, nunca con aire y dejando bien secas las manos.

- Se ha de tener mucho cuidado con costumbres que en principio pueden parecer normales como **estornudar, silbar, toser**, tocar elementos no higienizados, la utilización de cosmética y perfumería con olor penetrante.

### 3. ¿Cuál es el microorganismo que más fácilmente puede transmitirse por culpa del manipulador?

El ***Staphylococcus aureus*** es un microorganismo patógeno de muy difícil erradicación y que, además, resiste muy bien las condiciones medioambientales. De hecho, soporta muy bien las condiciones adversas extremas, pero se puede **desactivar usando temperaturas de congelación** y eliminar mediante una **correcta cocción**.

El peligro de estos microorganismos patógenos en los alimentos radica en que está **presente en muchos lugares y personas\***, ya sea en nuestra piel, cabello, garganta, fosas nasales..., así como en la de los animales. Esto implica una amplia distribución, así como una **gran facilidad para llegar a los alimentos y provocar una contaminación**, derivando en la correspondiente intoxicación. Este tipo de intoxicaciones provoca un **cuadro agudo** y un tanto aparatoso, si bien **remite rápidamente**.

Por ello, es fundamental que el manipulador de alimentos conozca las pautas para evitar la rápida extensión de este patógeno y que los alimentos que manipula estén libres de él.

\* El *Staphylococcus aureus* se encuentra presente en una de cada cuatro personas sanas, especialmente en aquellas con infecciones en la piel, nariz, ojos o garganta.

### 4. Conclusión

Como hemos visto, los alimentos, por sus cualidades, **pueden convertirse en elementos peligrosos para su consumo** e incluso en ocasiones para la vida de quien los consume. Hemos visto también que esto ocurre cuando en el proceso de producción y manipulado los alimentos se contaminan de forma directa o indirecta, tanto de elementos biológicos como químicos ajenos al alimento en sí. Cuando esto ocurre es porque, en algún momento del proceso, **no se han seguido correctamente las reglas y normas de higiene alimentaria** en la manipulación de estos alimentos.

Puede parecer que estas pautas son de sentido común y que todo el mundo las conoce y las tiene en cuenta, pero los casos de intoxicación alimentaria se siguen dando a diario.

Es importante apuntar también que, aún siendo accidentales, de **estas intoxicaciones se pueden derivar consecuencias para los responsables** de la contaminación, siendo más graves si el personal que manipula los alimentos **no ha recibido una correcta formación** al respecto.

Por nuestra parte, te invitamos a realizar nuestro curso online y gratuito de manipulador de alimentos (solo tendrás que pagar si quieres obtener tu certificado). Puedes realizar nuestro curso cuando mejor te venga y, una vez superes el examen (que puedes hacer tantas veces como necesites), obtener al instante tu certificado de formación.

Fuente: <https://manipulador-de-alimentos.com/higiene-alimentaria-y-manipulacion-de-alimentos/>