

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL

Es esencial que los manipuladores de alimentos de cualquier establecimiento alimen- tario mantengan una correcta higiene personal para evitar la contaminación de los alimentos.

Para ello es importante prestar atención a:

# Las manos

Para el lavado de manos se utilizará ***jabón líquido bactericida*** (para eliminar los posibles gérmenes que contengan las manos); además es de obligado cumplimiento utilizar un ***cepillo de uñas***, con la finalidad de arrastrar toda la suciedad y los posi- bles microorganismos que se encuentren debajo de estas y, por último, se enjuagarán muy bien primero con ***agua caliente*** y después con agua fría y se secarán con toallas de ***papel desechables***.

Esta acción se realizará siempre:

* Después de haber usado el baño.
* Después de peinarse.
* Después de comer, fumar y sonarse la nariz.
* Al entrar a un área de preparación de alimentos y antes de utilizar el equipo o ma- nipular cualquier alimento.
* Entre la manipulación de alimentos crudos y cocinados.
* Después de manipular alimentos desechados, desperdicios y basuras. Además es conveniente seguir los siguientes consejos:
  + Las uñas deben ser las mas cortas posible, para evitar acúmulos de gérmenes en su

interior

* + Además, las uñas no deberían estar pintadas, ya que el contacto del esmalte con los alimentos podría provocar la alteración de estos últimos
  + No pruebe nunca la comida con los dedos, ya que seguramente después no se lave las manos y cuando vuelva aprobarla, contaminará la comida con los gérmenes de su saliva

# El pelo

Con independencia de la higiene del pelo, el manipulador de alimentos tiene que saber que:

* + - Es obligatorio la utilización de ***gorros o cubrecabezas***, de tal forma que el pelo esté totalmente cubierto y que, por lo tanto, no pueda caer a los alimentos.
    - La barba de los hombres debe estar lo más aseada posible y en ocasiones se

debe recurrir a protegerla con una mascarilla adecuada.

* + - * No debe peinarse mientras se encuentra con la indumentaria de trabajo, ya que podrían caer pelos y gérmenes a la ropa y de aquí pasar a los alimentos y conta- minarlos.

# Oídos, nariz y boca

Son lugares de acumulación de las bacterias responsables de muchas toxiinfecciones alimentarias. Por tanto, las prácticas higiénicas a tener en cuenta, son las siguientes:

* + - * No tocarse la nariz, boca ni oídos si se están manipulando alimentos y si es in- evitable, hay que lavarse las manos inmediatamente.
      * No se debe estornudar cerca de los alimentos y tampoco está permitido el mas- ticar chicle o el comer durante el trabajo.
      * Si se está resfriado, deberá comunicarlo a un superior, que establecerá si se está en condiciones de permanecer en el puesto de trabajo o por el contrario ocupar otro.

# Heridas, rasguños y abscesos

Estos favorecen que las bacterias se multipliquen y por lo tanto, se convierten en un foco de contaminación de los alimentos. Así pues, cualquier ***herida*** tiene que es- tar perfectamente ***desinfectada y tapada*** con un vendaje totalmente impermeable al agua, para evitar así la contaminación cruzada.

# Tabaco

***Fumar, está totalmente prohibido*** en las áreas alimentarias o mientras se están ma- nipulando alimentos, ya que mediante el tabaco se pueden contaminar los alimentos de muchas formas:

* + - * Al fumar se toca la boca pudiéndose transmitir bacterias patógenas a los alimen- tos.
    - El fumar favorece la posibilidad de toser y estornudar.
    - Las colillas y cenizas pueden caer al alimento y contaminarlo.
    - El cigarrillo se apoya en la superficie de trabajo, favoreciendo así la contamina- ción cruzada.

# Joyas y complementos

Los anillos, pendientes, relojes, broches, etc. son excelentes trampas para acumular suciedad y bacterias perjudiciales, que después se transmiten a los alimentos.

Pero además de acumular suciedad, pueden caer a las comidas y contaminar al ali- mento, en el que incluso pueden llegar hasta el consumidor.

# Vestuario

La ropa de trabajo del manipulador de alimentos tiene que ser ***“exclusiva”***, es decir, sólo la utilizará durante su jornada de trabajo y nunca saldrá a la calle o realizará una faena con ella distinta a la propia de su trabajo.

Lo que se pretende con ello es que la indumentaria sea lo más aséptica posible, para lo cual es necesario que se cambie con la suficiente frecuencia.

El color de la ropa debe ser claro, con tejidos fácilmente lavables y será cómoda, am- plia y ligera, para facilitar la realización de las distintas tareas.

El manipulador tiene que recordar que si tiene que alternar la manipulación de ali- mentos con otras tareas de limpieza o manejo de desperdicios, utilizará una ropa distinta para cada tarea.

Tal como se indicó anteriormente, deberá incluir en su vestuario la utilización de gorros o cubrecabezas (de obligado cumplimiento para todas aquellas personas que trabajan en una cocina de restauración).

# Registro de las enfermedades

Todo manipulador de alimentos tiene la obligación legal de informar a sus superiores si sufre cualquier enfermedad que pueda causar la contaminación de los alimentos y por tanto la aparición de toxiinfecciones alimentarias.

# Educación higiénica

La educación higiénica, mediante cursos o charlas de buenas prácticas de manipula- ción, es fundamental, ya que es más fácil prevenir la posibilidad de alteración, dete- rioro o contaminación de los alimentos, e incluso una toxiinfección alimentaria, que remediar el mal ya causado.

Es mejor asegurarse que el personal esté correctamente educado y entrenado en las normas higiénicas básicas antes de permitir que comiencen a trabajar.

Esta formación debe ser continua para todos los trabajadores de la restauración.