

Objetivo: Explicar la importancia del cumplimiento de las normas de higiene personal, para una posterior aplicación en su puesto de trabajo.

1. La persona manipuladora de alimentos y la contaminación de los alimentos

Generalmente, las personas manipuladoras de alimentos pueden contaminar los alimentos si:

- Muestran o presentan síntomas de una enfermedad alimentaria.
- Tienen heridas infectadas.
- Tocaban algo que puedan contaminar las manos y luego los alimentos.
- No cumplen con las normas de higiene establecidas para el manejo de alimentos.

"Una persona que manipula alimentos debe tener buenos hábitos de higiene"

2. Normas de higiene que deben cumplir los manipuladores de alimentos

a Ropa o uniforme de trabajo

- Use un uniforme limpio al iniciar las labores y manténgalo limpio hasta el final de las operaciones. Sería bueno que use un delantal de plástico o de tela sobre el uniforme.
- El uniforme debe ser de color claro.
- Si su uniforme tiene bolsas no ponga objetos dentro de ellas porque podrían caer en el alimento.
- Quítese el delantal cuando deje el área de preparación de alimentos, por ejemplo, cada vez que vaya al baño o cuando va a sacar la basura.
- Siempre mantenga sus zapatos limpios. Nunca use zapatos de tela, ni zapatos abiertos como sandalias. Use zapatos antideslizantes.
- Cubra su cabello con redecillas y/o gorros u otra cubierta limpia. Así evitará que caiga algún cabello en el alimento, ya que sería desagradable y antihigiénico encontrar un cabello en la comida.
- Quítese las joyas antes de preparar o servir los alimentos o mientras se encuentra en las áreas de preparación o producción de alimentos. **RECUERDE** que:
 - a)** Las joyas de las manos no pueden ser adecuadamente desinfectadas ya que las bacterias se pueden esconder debajo y dentro de ellas.
 - b)** Existe el peligro de que partes de las joyas se desprendan y caigan en el producto.
- Quítese el maquillaje y no use esmalte en las uñas. Tampoco se permite el uso de uñas postizas.

b *Higiene y cuidado de las manos*

Tenga siempre las manos limpias y desinfectadas, antes de tocar o preparar los alimentos. Debemos lavarnos las manos antes de empezar a trabajar.

Mantenga las uñas cortas, limpias y sin esmalte.

Si lleva las manos vendadas debe usar guantes limpios, dedos o cubiertas protectoras para evitar que las vendas caigan dentro del alimento.

Uso de guantes: No deben usarse como sustituto del lavado de manos. Sólo deben usarse una vez, deben cambiarse cuando se rompen, antes de comenzar una tarea diferente y con más frecuencia durante un uso continuo.

Controle el uso de sus manos cuando está preparando alimentos, así se evitarán prácticas no sanitarias. Cuando está trabajando con alimentos:

- a) No se rasque la cabeza
- b) No se toque la frente
- c) No se ponga los dedos en las orejas, en la nariz o boca.
- d) No toque objetos o superficies que pueden estar contaminados como el basurero, el uniforme o el gorro.

C *Mantener la limpieza personal*



- Báñese todos los días. Estar sucios(as) a la hora de manipular alimentos contamina los productos que estamos preparando.
- No use ni barba ni patillas. En caso de que use bigote, recórtelo bien.

d Otras normas que debe cumplir



- No debe fumar, ni masticar chicle mientras prepara o sirve alimentos. En general, no se permite en ninguna área de producción de alimentos.
- Tampoco es permitido comer ni beber mientras se encuentra en las áreas de trabajo (a excepción de los cocineros que prueban la comida de manera apropiada).

REPORTAR ENFERMEDADES O LESIONES: Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria, informe a su jefatura o supervisor (a) para que lo reasigne a otro puesto en donde no tenga que manipular alimentos o lo envíe al personal médico para que le hagan un diagnóstico.

3. Importancia de lavarse las manos

Los microorganismos fecales en los dedos es una de las principales causas de enfermedades alimentarias, por tanto el lavado de las manos es el único control para evitarlas

Usted debe lavarse las manos:

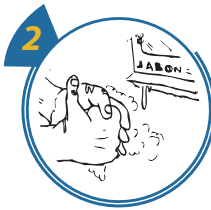
- Después de tocarse las orejas, boca, nariz, cabello.
- Después de tocar áreas del cuerpo infectadas o no sanitarias.
- Después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar equipo y platos sucios.
- Después de ir al sanitario.
- Después de haber trabajado con alimentos crudos.
- Después de fumar, comer o beber.
- Antes de volver a las áreas de trabajo después de un receso.
- Cada vez que lo considere necesario.

4. Técnica de lavado de las manos

Parece mentira, pero lavarse las manos bien es una tarea que requiere tiempo. Este es el procedimiento:



Mojarse las manos



Aplicar jabón líquido



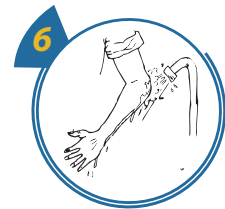
Restregar vigorosamente las manos hasta formar espuma, durante 12 segundos



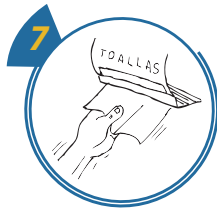
Restregarse entre los dedos, las palmas y el reverso de las manos, durante 12 segundos



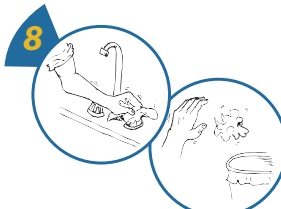
Restregarse los antebrazos



Enjuagarse las manos hasta los codos, hasta remover todo el jabón



Secarse con toallas de papel



Antes de tirar la toalla cierre la llave



Aplicar alcohol gel

Para realizar el lavado de manos se requiere contar con una estación de lavado debidamente equipada como se muestra en la figura siguiente:

