

# HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

## Recomendaciones para celebrar seguro

ACHS

Cuidamos a Chile

### Que estas sugerencias no se te olviden.



#### DE QUÉ DEBEMOS PREOCUPARNOS ANTES DE CONSUMIR UN ALIMENTO

Evita algún tipo de intoxicación o enfermedad por consumir un alimento en mal estado, contaminado o mal preparado.

#### HIGIENE DEL MANIPULADOR

##### LIMPIEZA CORPORAL GENERAL Y PRESENTACIÓN PERSONAL

##### Limpieza y cuidado de manos

- El lavado de manos se realizará: antes de comenzar a trabajar y cada vez que se interrumpe por algún motivo y siempre cada vez que se va al baño. Antes y después de manipular alimentos crudos y cocidos.
- Las uñas deben estar siempre cortas y limpias, para ello utilizar cepillo adecuado y jabón.
- Es recomendable utilizar jabones líquidos antisépticos con frecuencia.

##### Protecciones y hábitos

- Utilizar gorra, cofia en la cabeza (para evitar caída de cabellos al alimento) y guantes desechables.
- No debe fumar, comer, probar los alimentos con el dedo y/o masticar chicle, durante la preparación de los alimentos o cuando los sirve.
- Uso de mascarillas para evitar contaminar al estornudar o toser sobre los alimentos.

#### SALUD DEL MANIPULADOR

- No presente alguna lesión o herida en las manos.
- No presente síntomas de enfermedad con secreciones anormales por nariz, oídos, ojos.
- No presente náuseas, vómitos, diarrea o fiebre.
- No presente tos o estornudos alérgicos durante la preparación de alimentos.

#### ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, para evitar reproducción de bacterias y hongos.
- Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano hay que conservarlos en régimen frío.
- Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.
- No barrer en seco (en ninguna instalación donde se conserven y/o manipulen alimentos).
- Separar los alimentos crudos de los cocidos: si no se puede evitar que compartan el mismo estante, al menos, aislarlos con bolsas apropiadas o recipientes de plástico o vidrio.

#### PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza.
- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. Comprobar la temperatura de cocción.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60°C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.
- Evitar el contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza de utensilios de cocina.
- No cortar la cadena de frío de los alimentos (congelados y/o refrigerados).
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.).
- La limpieza del local o cocina debe estar en óptimas condiciones.



# COMPRA TUS ALIMENTOS EN FORMA SEGURA

## Recomendaciones para celebrar seguro

ACHS

Cuidamos a Chile

## Que estas sugerencias no se te olviden.



### CONSEJOS PARA NO SUFRIR UNA INTOXICACIÓN O ENFERMEDAD POR CONSUMIR ALIMENTOS EN MAL ESTADO O CONTAMINADOS

Sólo en lugares establecidos y autorizados por la SEREMI de Salud, que expendan alimentos rotulados y que cuenten con Resolución Sanitaria (claramente visibles en el envase).

#### CUIDADOS EN LOCALES DE VENTA

##### En locales de venta De productos

Debe ser:

- Limpio, ordenado, iluminado y buena presentación.
- Vitrinas refrigeradas para productos cárnicos, separados totalmente de lácteos (quesos, mantequilla, yogur).
- Separación de lugar de vendedor, cajero y de manipuladores.
- La ropa de los manipuladores debe ser de color blanco, limpia y cabeza protegida con cofia.

##### En locales de consumo De alimentos preparados

Debe ser:

- La cocina o sala de preparación del alimento: higiénica, buena iluminación, rigurosamente limpia, instalaciones en buen estado.
- El personal debe tener buena presentación y con normas de higiene adecuadas.
- La ropa de los manipuladores debe ser de color blanco, limpia y cabeza protegida con cofia, uso de mascarillas y guantes desechables.

#### CUIDADOS CON PRODUCTOS A COMPRAR

##### PRODUCTOS FRESCOS

**Carnes:** deben ser de color rojo oscuro a café rojizo (fresca).

**Mariscos:** refrigerados y los de concha (choritos, almejas, machas), cerradas. ¡Nunca abiertas!

**Pollos:** deben ser de color rosado pálido y no presentar signos de exudado o mal olor.

**Embutidos:** (chorizos, vienasas) con fecha de elaboración y vencimiento, autorización sanitaria en la etiqueta.

- Todos los productos deben estar siempre refrigerados.

##### LICORES Y BEBIDAS

**Chichas:** verificar procedencia, evitar productos de venta en locales no autorizados.

- Usar envases limpios, adecuados y sólo para uso de líquidos alimenticios.

#### CONSERVACIÓN DE PRODUCTOS

Si el consumo de los alimentos no es inmediato, estos se deben mantener:

- **Refrigerados:** carnes, aves, pescados y mariscos.
- **Lugar fresco:** verduras y bebidas.
- **Tapadas y refrigeradas:** salsas y mayonesas.hhh

Mantener siempre en sus envases originales. No trasvasar en envases de dudosa procedencia o no higienizados.



## Que estas sugerencias no se te olviden.



La intoxicación alimentaria es una enfermedad que aparece rápidamente después de que las personas comen o beben alimentos contaminados con gérmenes. Con frecuencia, se presenta con cuadros de diarrea o vómito unas cuantas horas después de ser ingeridas.



### ¡CUIDADO CON EL CONSUMO DE CARNES, POLLOS, CHORIZOS O VIENASAS Y HUEVOS!

Estos alimentos pueden provocar una intoxicación si:

- No están bien cocidos (hasta el centro del alimento).
- No están en buen estado, frescos y almacenados en frío.
- No están limpios y con signos de deterioro físico como: olor, color, aspecto.

### CONTAMINACIÓN CRUZADA EN LA PREPARACIÓN DE CARNES Y VERDURAS

Es un proceso en el cual los alimentos entran en contacto con sustancias ajenas, generalmente nocivas para la salud. Un ejemplo típico puede ser cuando alimentos frescos como carnes, pollo o pescado, que desprenden exudado (líquido), se ponen en contacto con alimentos cocidos/cocinados. En función de dicho contacto, se diferencia entre:



#### CONTAMINACIÓN CRUZADA DIRECTA

Por contacto entre dos alimentos: en el transporte, en el refrigerador, en ensaladas o platos con ingredientes crudos y procesados.



#### CONTAMINACIÓN CRUZADA INDIRECTA

A través de las manos de los manipuladores, mediante las superficies de trabajo, utensilios y trapos.

### RECOMENDACIONES AL COMPRAR

Fijarse en:

- Color de la carne, rojo oscuro.
- Pollo fresco refrigerado o congelado (carne rosada pálida y textura firme sin presentar signos de exudado).
- Chorizos y embutidos de marca conocida y etiqueta con información de fechas de elaboración y vencimiento claras.
- Olor natural, no a descomposición.

### CUIDADOS EN LA PREPARACIÓN

- No cortar verduras y carnes con el mismo cuchillo y en la misma tabla (lavarlos entre uso y uso).
- Lavar el pollo para evitar contaminaciones a otros productos.

**Recuerde:** bien cocido hasta el centro del producto.

**Cuidado:** la persona que está haciendo la preparación no debe tener heridas en las manos.

### FORMAS CORRECTAS DE PREPARACIÓN:

- 1 Mantener los productos a preparar en lugar limpio, fresco o con refrigeración, nunca al sol.
- 2 Lavar manos con agua corriente. Lavar utensilios antes y después de ocupar con detergente y enjuagar con agua.
- 3 Conservar los alimentos separados en recipientes cerrados herméticos que eviten posibles contactos con elementos sucios.
- 4 Cocinar hasta que el centro del producto quede bien cocido, en especial chorizos, vienasas, empanadas, pollo y cerdo.