



LA HIGIENE EN LOS SERVICIOS DE ALIMENTOS Y DE COMIDAS PARA COLECTIVIDADES

LA HIGIENE PERSONAL, LA LIMPIEZA DE LOS LOCALES Y DE LOS UTENSILIOS DE COCINA Y LA MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS PREVIENEN LAS ENFERMEDADES DE ORIGEN ALIMENTARIO (LA «INTOXICACION ALIMENTARIA»)

NORMAS IMPORTANTES

HIGIENE PERSONAL

◆ **¡Lleve ropa limpia!**

¿Por qué? Para evitar la contaminación de los alimentos por microorganismos y por cualquier objeto extraño. Cuanto más limpia esté la ropa, menor será el riesgo de contaminación.

◆ **¡Cuando trabaje en la cocina cúbrase siempre el cabello!
¡Utilice la prenda prevista para ello!**

¿Por qué? Para que no caigan cabellos en los alimentos.

◆ **¡Quítese las alhajas (anillos, relojes) antes de comenzar a trabajar!**

¿Por qué? Las alhajas dificultan el lavado de las manos.

◆ **¡Lávese las manos antes de comenzar a trabajar y especialmente después de haber ido al excusado!**

¿Por qué? Las manos pueden estar contaminadas por microorganismos patógenos, en particular después de haber ido al excusado. En algunas situaciones el uso de guantes puede ser aconsejable.

◆ **¡Si padece un trastorno con cualquiera de los síntomas siguientes:**

Ictericia	Dolor de garganta (con fiebre)
Diarrea	Secreciones del oído, de los ojos o de la nariz
Vómitos	Lesiones purulentas (es decir, que contienen pus):
Fiebre	ampollas, heridas infectadas)

informe a su empleador antes de comenzar a trabajar!

¿Por qué? Tal vez haya que asignarle temporalmente otra tarea.

-
- ◆ **¡Cubra cuidadosamente con material impermeable cualquier herida de las manos o los brazos!**

¿Por qué? Las heridas pueden estar infectadas por microorganismos patógenos.

- ◆ **¡Aléjese de la comida y tápese la nariz y la boca cuando estornude o tosa!**

¿Por qué? Incluso las personas sanas tienen microorganismos en la nariz y la garganta. Utilice un pañuelo de papel, tírelo y lávese las manos.

- ◆ **¡Absténgase de fumar!**

¿Por qué? Las cenizas y colillas de los cigarrillos podrían caer en la comida.

MANIPULACION HIGIENICA DE LOS ALIMENTOS

- ◆ **¡Los alimentos perecederos deben conservarse refrigerados!**

¿Por qué? La multiplicación de la mayor parte de los microorganismos se atenúa o incluso se detiene reduciendo la temperatura. Por ello, hay que enfriarlos hasta una temperatura de 10 °C, y preferiblemente menor.

- ◆ **¡Los alimentos perecederos no deben almacenarse durante demasiado tiempo, ni siquiera refrigerados!**

¿Por qué? La refrigeración previene el crecimiento de muchos microorganismos, pero en algunos casos sólo retarda el crecimiento.

- ◆ **¡Descongele completamente la carne y las aves congeladas antes de cocinarlas!**

¿Por qué? Si el producto no se ha descongelado completamente, el aumento de la temperatura de algunas partes más gruesas, por ejemplo la pechuga del pollo, puede no ser suficiente para suprimir todos los microorganismos durante la cocción.

- ◆ **¡Elimine el líquido resultante de la descongelación de la carne y de las aves, y lave minuciosamente los estantes del refrigerador, las mesas y los utensilios de trabajo que se hayan ensuciado!**

¿Por qué? Ese líquido puede contener microorganismos patógenos.

- ◆ **¡Cocine bien los alimentos!**

¿Por qué? Una buena cocción mata los microorganismos. Pero recuerde que eso significa que todas las partes del alimento deben haber alcanzado como mínimo una temperatura de 70 °C. ¡En caso de duda, utilice un termómetro especial!

-
- ◆ **¡Mantenga calientes los alimentos cocinados: a una temperatura de 60 °C por lo menos!**

¿Por qué? La mayoría de los microorganismos se multiplican a temperaturas comprendidas entre 10 °C y 60 °C. Por consiguiente, los alimentos listos para el consumo que haya que almacenar durante cierto tiempo deberán bien mantenerse calientes (más de 60 °C), o bien enfriarse rápidamente por debajo de 10 °C.

- ◆ **¡Refrigere los alimentos cocinados en recipientes poco profundos!**

¿Por qué? En los recipientes poco profundos el enfriamiento es más rápido que en los hondos.

- ◆ **¡Los alimentos cocinados deben recalentarse hasta una temperatura de 70 °C por lo menos!**

¿Por qué? Con un buen recalentamiento se eliminan los microorganismos que pudieran haberse desarrollado durante el almacenamiento. Esta norma también rige cuando se añaden sobras a los alimentos recién cocinados.

- ◆ **¡Mantenga los alimentos crudos separados de los cocinados!**

¿Por qué? De esa manera se reduce el riesgo de contaminación cruzada.

- ◆ **¡Cuando prepare platos mixtos que se consumirán fríos, como por ejemplo ensalada de papas o de fideos, enfríe siempre el componente cocido antes de añadirle otros ingredientes!**

¿Por qué? Los alimentos calientes en grandes cantidades se enfrían muy lentamente y durante ese periodo pueden multiplicarse los microorganismos de otros ingredientes.

- ◆ **¡Todo trabajo con alimentos perecederos debe efectuarse rápidamente!**

¿Por qué? Cuanto más se exponga el alimento al calor de la cocina, mayores serán los riesgos de multiplicación de los microorganismos.

- ◆ **¡No toque con las manos los alimentos!**

¿Por qué? Incluso en las manos limpias hay microorganismos y éstos pueden pasar a los alimentos.

LOCALES Y UTENSILIOS DE COCINA

- ◆ **¡Mantenga limpias la cocina y los locales anexos!**

¿Por qué? Todo resto, migaja o mancha de comida es un reservorio potencial de gérmenes.

◆ **¡Mantenga ordenada la cocina!**

¿Por qué? Una cocina ordenada es más fácil de mantener higiénicamente limpia. Los efectos personales, por ejemplo, deben dejarse en los armarios previstos para éstos.

◆ **¡Si limpia con frecuencia a medida que trabaja tendrá una cocina higiénica!**

¿Por qué? Es difícil eliminar las sobras secas incrustadas en las superficies y los utensilios. Por lo tanto, el lugar de trabajo debe limpiarse a fondo después de cada proceso de producción.

◆ **¡Los trapos de cocina que entren en contacto con los platos y utensilios deben cambiarse a diario!**

¿Por qué? Con un buen lavado a una temperatura elevada se elimina la suciedad y se matan los microorganismos. Para limpiar el suelo deben utilizarse trapos diferentes y éstos deben lavarse con frecuencia.

◆ **¡Proteja la cocina y los lugares de almacenamiento contra insectos y otros pequeños animales!**

¿Por qué? Esos pequeños animales pueden ser portadores de microorganismos patógenos.

◆ **¡Mantenga las sustancias peligrosas o tóxicas - como por ejemplo detergentes, desinfectantes e insecticidas - fuera de la cocina, en envases etiquetados y cerrados!**

¿Por qué? Es fácil que ocurra algún accidente y que las sustancias tóxicas se confundan con alimentos.

◆ **¡No sobrecargue el refrigerador!**

¿Por qué? Porque entonces los alimentos se enfrían lenta e insuficientemente, lo que puede propiciar un aumento de los microorganismos.

◆ **¡No modifique el tiempo, el modo de funcionamiento ni las temperaturas del lavaplatos!**

¿Por qué? Los objetos que se lavan en los lavaplatos pueden conservar adheridas partículas de alimentos y si la temperatura no es correcta y no se usan las cantidades de detergente indicadas o si el tiempo es insuficiente, pueden sobrevivir bacterias. Cuando utilice el aparato, siga las instrucciones del fabricante.



Para mayor información diríjase a:

Organización Mundial de la Salud
División de Alimentos y Nutrición
Servicio de Inocuidad de los Alimentos
CH-1211 Ginebra 27
Télex: 415 416 OMS
Telefax: *41 (22) 791 07 46

Centro colaborador FAO/OMS para investigaciones y capacitación en higiene de los alimentos y zoonosis
Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin
Postfach 330013, D-14191 Berlín
Telefax: *49 (30) 8412-2957