

TEMA 1. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1. RIESGOS PARA LA SALUD POR LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

-  1.1. ALTERACIONES EN LOS ALIMENTOS
-  1.2. CONSECUENCIAS DE LAS ALTERACIONES DE LOS ALIMENTOS
-  1.3. PROCEDENCIA DE LA TRANSMISIÓN DE GÉRMESES
-  1.4. MEDIOS DE TRANSMISIÓN DE LOS GÉRMESES
-  1.5. DESARROLLO DE LOS GÉRMESES EN LOS ALIMENTOS
-  1.6. ENFERMEDADES PROVOCADAS POR LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS CONTAMINADOS

2. MANIPULACIÓN EN LA VENTA Y COMPRA DE ALIMENTOS

-  2.1. ALIMENTOS EN ESTADO FRESCO PERECEDEROS
-  2.2. ALIMENTOS EN ESTADO FRESCO NO PERECEDEROS
-  2.3. ALIMENTOS TRANSFORMADOS O ELABORADOS
-  2.4. ALIMENTOS CONSERVADOS POR LA ACCIÓN DEL FRÍO
-  2.5. ALIMENTOS CONSERVADOS POR LA ACCIÓN DEL CALOR
-  2.6. ALIMENTOS CONSERVADOS EN VACÍO O ATMÓSFERA INERTE

3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

-  3.1. INTRODUCCIÓN
-  3.2. PRODUCTOS LÁCTEOS
-  3.3. HUEVOS
-  3.4. PESCADOS
-  3.5. CARNES
-  3.6. HORTALIZAS Y VERDURAS
-  3.7. FRUTAS
-  3.8. CONSERVAS Y SEMICONSERVAS
-  3.9. PAN
-  3.10. GRASAS
-  3.11. PRODUCTOS CONGELADOS
-  3.12. PLATOS PRECOCINADOS

4. EL TRANSPORTE DE LOS ALIMENTOS

5. CONDICIONES ESTRUCTURALES E HIGIÉNICAS DE LAS INSTALACIONES

-  5.1. INTRODUCCIÓN
-  5.2. SUELOS, PAREDES, TECHOS, ARMARIOS Y OTROS ELEMENTOS DECORATIVOS
-  5.3. DIFERENCIACIÓN DE ACTIVIDADES EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS
-  5.4. SERVICIOS HIGIÉNICOS Y TRATAMIENTO DE BASURAS

6. INSTRUCCIONES Y ELEMENTOS DE TRABAJO

-  6.1. ANTE TODO LIMPIEZA

7. ACTITUDES

-  7.1. FORMAS DE TRABAJO, ¿QUÉ EVITAR?

TEMA 1 - 1. RIESGOS PARA LA SALUD POR LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1.1. ALTERACIONES EN LOS ALIMENTOS

Existen tres tipos de **alteraciones** en los alimentos:

FÍSICO

- Desección de la carne
- Pérdida de vitaminas en zumos y leche por acción de la luz
- Solidificación del aceite y miel por el frío, etc.

QUÍMICO

- Formación de gases y acidificación en latas de conserva
- Enranciamiento de grasas (mantequillas), etc.

BIOLÓGICO

- Por sus propios fermentos
- Por organismos microscópicos (bacterias, hongos, etc.)
- Por insectos y roedores

TEMA 1 - 1. RIESGOS PARA LA SALUD POR LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1.2. CONSECUENCIAS DE LAS ALTERACIONES DE LOS ALIMENTOS

Las **consecuencias de las alteraciones** pueden ser de tres tipos:

1. Beneficiosos

2. Indiferentes

3. Perjudicial

- Modificando su aspecto
- Reduciendo su valor nutritivo
- Constituyendo riesgos para la salud

TEMA 1 - 1. RIESGOS PARA LA SALUD POR LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1.3. PROCEDENCIA DE LA TRANSMISIÓN DE GÉRMENES

Procedencia de estos gérmenes:

- Heces, orina, tos, saliva, heridas, etc. del hombre y animales
- Requiere una especial atención los portadores sanos



TEMA 1 - 1. RIESGOS PARA LA SALUD POR LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1.4. MEDIOS DE TRANSMISIÓN DE LOS GÉRMEENES

Directamente

- Al hablar, toser o estornudar

A través de las manos

- manos, uñas, sobre todo después del uso de los servicios

A través del polvo y la tierra

- el polvo es un vehículo de gérmenes
- en la tierra hay gérmenes procedentes de deyecciones, esputos, basuras, etc.



A través del agua

- agua utilizada para la preparación de los alimentos, para el lavado de los mismos y de los utensilios

A través de los insectos

- Especialmente las moscas

A través del aire

- Gotas de agua suspendidas en el aire

A través de los utensilios

- Utensilios mal lavados o expuestos al aire contaminado o insectos
- A través de objetos contaminados como ropa, servilletas, toallas, etc.

TEMA 1 - 1. RIESGOS PARA LA SALUD POR LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1.5. DESARROLLO DE LOS GÉRMEENES EN LOS ALIMENTOS

Los gérmenes necesitan alimentos, tiempo y condiciones ambientales adecuadas

- Composición del alimento (cuanto más rico más fácilmente se desarrollan)
- Temperatura (36-37°C)
- Humedad (el agua es indispensable para la vida)

Las temperaturas afectan al desarrollo de los gérmenes

- Por debajo de 4°C, dejan de multiplicarse, pero no mueren
- Por encima de 65°C, la mayoría comienzan a alterarse
- Por encima de 100°C, se destruyen también toxinas

El tiempo influye en la multiplicación de los gérmenes

- Un germen tarda media hora en dividirse (en 12 horas 1 germen da lugar a 15.000.000)

TEMA 1 - 1. RIESGOS PARA LA SALUD POR LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1.6. ENFERMEDADES PROVOCADAS POR LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS CONTAMINADOS

Antes, (aún en países del tercer mundo)

- Cólera, tuberculosis, fiebre de Malta, fiebres tifoideas, disentería, etc. debido a un deficiente abastecimiento de agua potable, evacuación de excretas, higienización de la leche y derivados, etc.

Actualmente

- Las toxiinfecciones alimentarias relacionadas con la manipulación de alimentos: Gastroenteritis (estafilococos, salmonelas) y botulismo

Circunstancias que facilitan las toxi-infecciones alimentarias

- Las **nuevas tecnologías** en la preparación y conservación
- **Mayor nº de manipulaciones** e instalaciones desde su origen hasta consumo
- El **incremento del consumo** de alimentos
- La necesidad de realizar **compras masivas** y almacenarlas durante más tiempo
- La mayor **frecuencia del uso de comedores colectivos**, restaurantes, autoservicios, etc.



Frecuencia de estos problemas

- Es frecuente saber a través de los medios de comunicación, que, con motivo de un banquete, por la venta de productos alimenticios en mal estado u otras circunstancias, varias personas han tenido que ser atendidas de urgencia en hospitales, con un cuadro más o menos grave de vómitos y diarreas

Transmisión de los estafilocos

- Suelen estar en la piel, nariz, garganta, heridas, orzuelos, forúnculos, etc.
- La bacteria se destruye con el calor, pero la toxina resiste hasta 100°C
- Evitar su transmisión a través de una **escrupulosa higiene** de los manipuladores de alimentos. **Apartar del trabajo mientras se tenga dicha infección.**

Transmisión de las salmonelas

- Suelen estar en el intestino de muchos animales y del hombre, carnes y utensilios contaminados, etc.
- El germen se destruye a 65°C en 30 minutos
- Produce gastroenteritis y es mortal en personas débiles.

Transmisión del botulismo

- Se producen en ambientes cerrados con poco oxígeno, (interior de latas de salchichas, etc.)
- El germen sólo se destruye a 121°C durante 15 minutos, y produce una toxina muy peligrosa que se destruye a 80°C en 30 minutos
- Produce una enfermedad grave e incluso mortal
- Se puede prevenir, mediante una rigurosa limpieza de los alimentos y utensilios utilizados, una adecuada esterilización de las conservas

TEMA 1 - 2. MANIPULACIÓN EN LA VENTA Y COMPRA DE ALIMENTOS

2.1. ALIMENTOS EN ESTADO FRESCO PERECEDEROS

Los **alimentos de este tipo** son: Productos hortícolas, frutas, pescado fresco, carnes frescas, carnes picadas, aves, huevos, etc.

- Las **aves, carnes frescas, picadas, vísceras u otros derivados cárnicos**, se colocarán a la venta en expositores frigoríficos, protegidos del contacto del público.
- **Características de las carnes frescas:** Consistencia firme, color y olor propio de la carne, etc.
- Las **carnes picadas**, deberán triturarse en el momento de la compra
- La **carne fresca** debe consumirse antes de que sus buenas características se alteren. (2 - 4 días)
- El **pescado fresco**, deberá exponerse en bandejas refrigeradas apropiadas
- **Características del pescado fresco:** Consistencia firme de su carne, escamas adheridas a su piel, vientre firme, agallas rojas, ojos brillantes y no hundidos
- Los **productos hortícolas y frutas**, se expondrán a la venta, en perfecto estado higiénico, clasificadas por variedades y tamaño, controlando el grado de maduración. Conservar en el cajón de la parte baja del refrigerador.

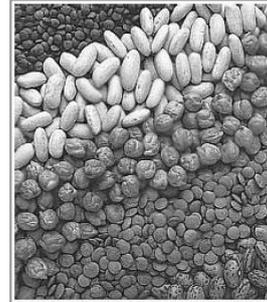
TEMA 1 - 2. MANIPULACIÓN EN LA VENTA Y COMPRA DE ALIMENTOS

2.2. ALIMENTOS EN ESTADO FRESCO NO PERECEDEROS

Los **alimentos de este tipo** son: Arroz, legumbres, etc.

Estos alimentos deben:

- Poseer envases limpios y sin roturas
- Colocar los productos sobre estanterías, permitiendo la circulación de aire
- Aislados de la humedad y productos que transmiten olores
- Control y rotación de los productos para que no se almacenen por demasiado tiempo



TEMA 1 - 2. MANIPULACIÓN EN LA VENTA Y COMPRA DE ALIMENTOS

2.3. ALIMENTOS TRANSFORMADOS O ELABORADOS

Los **alimentos de este tipo** son: Salazones, ahumados, adobos, alimentos modificados por el calor, fermentados, etc.

- **Salazones de carnes y pescados**, que debido a la acción de la sal se reduce el contenido de agua
- **Ahumados de carnes y pescados**, donde el calor del humo y su poder antiséptico provoca su conservación



- El **adobo**, que mediante la adición de especias y condimentos permite prolongar la conservación de un alimento por un tiempo



- **Alimentos desecados** (higos secos, pasas, orejones, etc.)
- Por **adición de azúcar** (mermeladas, membrillo, etc.)
- **Preparaciones culinarias** de consumo inmediato (productos de pastelería y repostería, sándwiches, patés, empanadillas, guarniciones, etc.). Estos deben estar en vitrinas refrigeradas y su consumo debe ser inmediato.



- **Leche en estado sólido**: leche en polvo (Temperatura ambiente)
- **Leche en estado semilíquido**: Leche concentrada o evaporada y leche condensada
- **Leche en estado líquido**: La pasteurizada (en refrigerador, 48 h), y la esterilizada (en lugar fresco, varias semanas)
- **Derivados lácteos**: Queso fresco, yogures, cuajadas, requesones, y postres lácteos en refrigerador y respetando la caducidad



TEMA 1 - 2. MANIPULACIÓN EN LA VENTA Y COMPRA DE ALIMENTOS

2.4. ALIMENTOS CONSERVADOS POR LA ACCIÓN DEL FRÍO

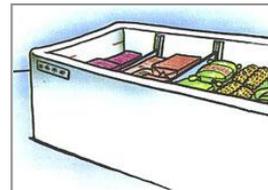
Los **alimentos de este tipo** son:

Refrigeración: se mantiene el alimento a bajas temperaturas entre 2 y 8° C, sin alcanzar la congelación. A esta temperatura el desarrollo de microorganismos disminuye o no se produce, pero los gérmenes están vivos y empiezan a multiplicarse desde que se calienta el alimento.

Congelación: se somete el alimento a temperaturas inferiores al punto de congelación a -18°C, durante un tiempo reducido. Esto con el fin de que no exista la posibilidad de desarrollo microbiano y limitar la acción de la mayoría de las reacciones químicas y enzimáticas.

Ultracongelación: se somete el alimento a una temperatura entre -35° y 150° C durante breve periodo de tiempo. Es un método muy utilizado cuando se emplean grandes cantidades de alimento.

"Un alimento congelado que haya sido descongelado, jamás debe volver a congelarse"



Alteraciones de la calidad de un producto congelado

Formación de escarcha, presencia de coloraciones amarillentas en pescados, paquetes blandos, con roturas o desgarros, etc.

Mantenimiento del termómetro a -18°C, respetar línea de seguridad, etc.

TEMA 1 - 2. MANIPULACIÓN EN LA VENTA Y COMPRA DE ALIMENTOS

2.5. ALIMENTOS CONSERVADOS POR LA ACCIÓN DEL CALOR

Los **alimentos de este tipo** son: Esterilizados, conservas.

Conservas esterilizadas

sometidas a altas temperaturas durante tiempos muy cortos e introducidas en latas o envases herméticos.

Debe desecharse una conserva cuando...

salga líquido o gas al abrirla, el líquido esté turbio y grumoso, el alimento blando, olor o color extraño y lata ennegrecida



TEMA 1 - 2. MANIPULACIÓN EN LA VENTA Y COMPRA DE ALIMENTOS

2.6. ALIMENTOS CONSERVADOS EN VACÍO O ATMÓSFERA INERTE

- **Alimentos envasados al vacío o en atmósfera inerte**, en materiales plásticos cerrados herméticamente.
- **En refrigeración**, ahumados, embutidos, quesos, etc.
- A **temperatura ambiente**: frutos secos, café, chocolate en polvo, pan, repostería, etc.



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.1. INTRODUCCIÓN

Con el **descubrimiento del fuego**, la alimentación humana mejoró en sabor, higiene y variedad. El asado, el hervido y el frito son los **sistemas de preparación** más utilizados.

Transformaciones de los alimentos por la acción del calor

- Se modifica el aspecto externo del alimento
- Se ablandan sus fibras
- Se disuelven sustancias nutritivas en el líquido de preparación
- Se funden las grasas
- Se desarrollan los aromas que dan olor y sabor

TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.2. PRODUCTOS LÁCTEOS

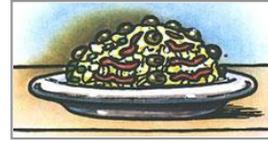
- La leche como es un alimento de alto valor nutritivo, es un **buen medio de crecimiento de gérmenes**.
- Cuando se emplee leche no higienizada deberá someterse, al menos, a **dos hervidos consecutivos** para destruir los gérmenes patógenos que pudiera tener. Una vez fría conservar en el frigorífico.
- Las leches certificadas, pasterizadas, esterilizadas, UHT, una vez abierto el envase deberán **conservarse en el frigorífico** y por un periodo no superior a 48 horas.



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.3. HUEVOS

Otra forma de cómo conservar los huevos frescos es guardarlos en el frigorífico. Lo ideal es que estos se encuentren entre los **2 y 5 °C** para conservarlos adecuadamente. Y aunque pueden durar más tiempo que a temperatura ambiente, es mejor consumirlos en no más de 15 días.



Deberá retirarse con un paño húmedo los posibles **restos de suciedad** que existiera en la cáscara de los huevos.

La elaboración de productos que llevan **huevo crudo** (mayonesa, crema), exige una cuidadosa manipulación, conservándose tapado, en el frigorífico **no más de 24 horas**.

TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.4. PESCADOS

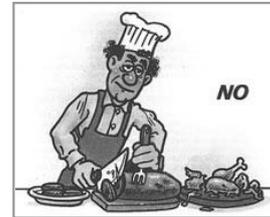
Los **pescados frescos** deben comprarse y consumirse en el día y conservarlos, antes de su preparación, perfectamente limpios de escamas y vísceras, en el frigorífico, procurando cubrirlo para evitar que transmitan olores al resto de alimentos.



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.5. CARNES

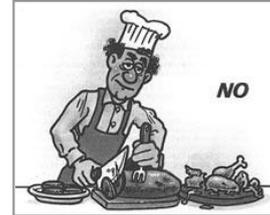
- La **carne**, debe conservarse en el frigorífico en recipientes provistos de una rejilla para que esté aislada del jugo que desprenda.
- **No debe utilizarse el cuchillo sin lavarlo** previamente cuando se maneje el mismo tiempo carne cruda y cocida.
- La carne deberá estar **perfectamente cocida** en el interior de la pieza.
- La **carne preparada** que no se consuma al instante se guardará tapada, en el frigorífico, no más de 24 horas.



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.5. CARNES

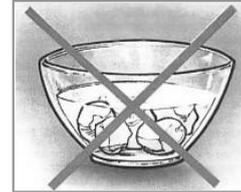
- La **carne**, debe conservarse en el frigorífico en recipientes provistos de una rejilla para que esté aislada del jugo que desprenda.
- **No debe utilizarse el cuchillo sin lavarlo** previamente cuando se maneje el mismo tiempo carne cruda y cocida.
- La carne deberá estar **perfectamente cocida** en el interior de la pieza.
- La **carne preparada** que no se consuma al instante se guardará tapada, en el frigorífico, no más de 24 horas.



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.6. HORTALIZAS Y VERDURAS

- **Evitar la práctica del remojo.** El procedimiento correcto es pelar, lavar al chorro del grifo y cocinar.
- **Cocinar con poco agua**
- El **tiempo de cocción deberá ser el suficiente** para que estén blandas, pero no pasadas ni recocidas
- **Cocinar en recipientes cubiertos**
- Las **hortalizas que se consuman crudas**, se limpiarán perfectamente



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.7. FRUTAS

- Las **frutas** deben lavarse muy bien con agua y jabón, en caso contrario, hay que eliminar la piel
- Preparar los zumos y consumirlos de inmediato y si no es posible, conservarlo en el frigorífico en un recipiente opaco y cubierto, para proteger su valor nutritivo y su sabor
- Hay frutas que por sus características no deben de almacenarse en el frigorífico; así, por ejemplo, **los plátanos en el frigorífico se ennegrecen**



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.8. CONSERVAS Y SEMICONSERVAS

- Un **producto enlatado**, una vez abierto, si sobra producto, se transvasará a un tarro con tapa y se guardarán en el frigorífico.
- Las **semiconservas**, se almacenarán en el frigorífico, para evitar que se disgregue, se concentre en sal y adquiera mal aspecto y sabor.



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.9. PAN

- El **transporte del pan** debe de hacerse en vehículos cerrados.
- El **pan que se vende en autoservicios** debe de estar envasado y etiquetado, y el que se expendan sin envasar deberá entregarse envuelto en un papel apropiado.
- Debe de estar **colocado en cestas** apropiadas y limpias.
- **No debe estar en los mostradores**



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.10. GRASAS

Los **aceites y grasas**, tienen una gran utilidad en la preparación culinaria, suavizan y dan untuosidad a los alimentos, como conservadores y para las frituras.

Normas higiénicas para una correcta fritura

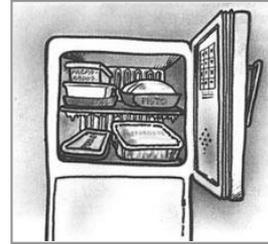
- No mezclar dos tipos de aceites distintos, ni usados con nuevos
- No sobrepasar temperaturas superiores a 180°C
- Si se utiliza un aceite varias veces, filtrarlo
- Proteger los baños de frituras del contacto del aire y luz
- No sobrepasarse de frituras con el mismo aceite



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.1.1. PRODUCTOS CONGELADOS

- **Deben conservarse en un congelador con suficiente intensidad de frío.** El tiempo de conservación depende del Nº de estrellas y está identificado en el paquete.
- **Siempre que sea posible, cocinarlo sin descongelar.** Descongelarlo en la parte baja del refrigerador o en el medio ambiente de la cocina, pero nunca cerca de una fuente de calor.
- Después de descongelarlo, se cocinará totalmente y **nunca deberá volver a congelarse.**



TEMA 1 - 3. MANIPULACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

3.12. PLATOS PRECOCINADOS

- La **manipulación** de estos productos requiere sumo cuidado en todas las fases de su preparación: Producción, transporte, exposición posterior y calentamiento previo al consumo.
- Las **indicaciones para su uso** indicadas en el etiquetado deben de respetarse al máximo.
- **Deben evitarse recalentamientos**
- Ningún elemento de decoración deberá estar en contacto directo con los alimentos
- Deben **conservarse en recipientes cubiertos** y en frigoríficos



TEMA 1 - 4. EL TRANSPORTE DE LOS ALIMENTOS

Los vehículos para el transporte de alimentos que deben mantenerse a temperatura controlada pueden ser:

- **Isotermos:** que mantienen la temperatura inicial durante el transporte.
- **Refrigerantes:** que refrigeran y cuya temperatura no baja de 4°C.
- **Frigoríficos:** aquellos que pueden alcanzar temperaturas más bajas, para el transporte de alimentos congelados.

Su interior deber tener superficies **lisas, impermeables, de fácil limpieza y desinfección.**

TEMA 1 - 5. CONDICIONES ESTRUCTURALES E HIGIÉNICAS DE LAS INSTALACIONES

5.1. INTRODUCCIÓN

- La **limpieza del ambiente** donde se preparan y sirven los alimentos es una garantía para la seguridad de los mismos
- Es conveniente hacer una **correcta distribución** de las zonas y aislar cada una de las actividades
- **Las instalaciones comprenden:** zona de recepción, almacenamiento, fabricación, envasado, comedor, vestuarios, servicios, zona de basuras, etc.
- La **ventilación, la iluminación y los espacios** deben ser adecuadas.



TEMA 1 - 5. CONDICIONES ESTRUCTURALES E HIGIÉNICAS DE LAS INSTALACIONES

5.2. SUELOS, PAREDES, TECHOS, ARMARIOS Y OTROS ELEMENTOS DECORATIVOS

- **Materiales de fácil limpieza** en los que pueda utilizarse agua, detergente y desinfectante. No barrer
- **Las superficies serán lisas**, sin ángulos de difícil acceso y mantenerse libres de desconchones, grietas, agujeros, etc.
- **Las decoraciones han de ser sencillas**, con un número reducido de elementos de elementos y accesibles para su fácil limpieza.



TEMA 1 - 5. CONDICIONES ESTRUCTURALES E HIGIÉNICAS DE LAS INSTALACIONES

5.3. DIFERENCIACIÓN DE ACTIVIDADES EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

En la preparación de alimentos, **las actividades deben estar bien diferenciadas:**

- Lavado, troceado, picado, etc.
- Preparación culinaria del alimento
- Zona de conservación de productos
- Zona de servicio
- Almacén productos limpieza
- Lugar de almacenamiento de residuos



TEMA 1 - 5. CONDICIONES ESTRUCTURALES E HIGIÉNICAS DE LAS INSTALACIONES

5.4. SERVICIOS HIGIÉNICOS Y TRATAMIENTO DE BASURAS

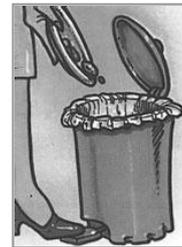
Los servicios deben:

- Estar separados de las demás zonas
- Poseer ventilación independiente
- Poseer inodoro separado
- Tener agua caliente y fría
- Tener jabón líquido y toallas de papel



Los productos de desecho deben:

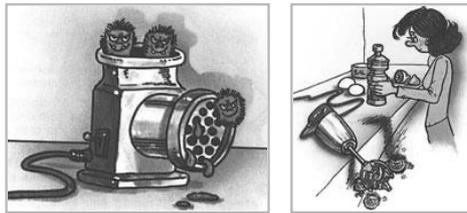
- Estar aislados de la zona de preparación de alimentos
- Estar en una bolsa de plástico
- Estar dentro de un cubo de apertura de pedal



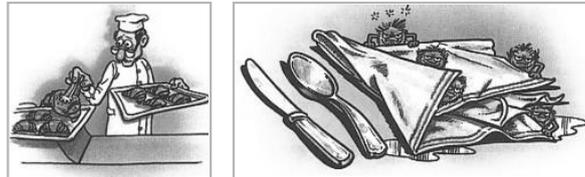
TEMA 1 - 6. INSTRUCCIONES Y ELEMENTOS DE TRABAJO

6.1. ANTE TODO, LIMPIEZA

- El **buen estado de los elementos de trabajo** forma parte integrante de la garantía higiénica del proceso de manipulación de alimentos
- Deben estar en perfectas Condiciones de **mantenimiento y Limpieza**
- Los **instrumentos** deben ser de **material inoxidable**
- **Desechar materiales absorbentes** como la madera
- **Desechar utensilios deteriorados**



- Las **pinzas y otros utensilios** para manipular los alimentos deben lavarse con la frecuencia necesaria después de su uso mantener en un lugar higiénico
- Los **paños de cocina** es preferible que sean de celulosa, en caso contrario se sustituirán con la frecuencia necesaria



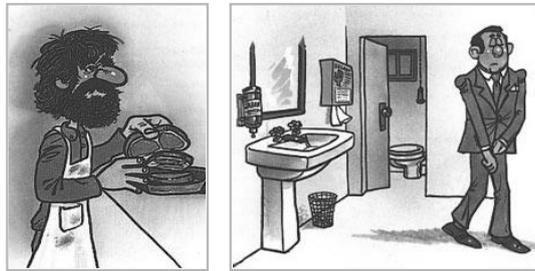
TEMA 1 - 7. ACTITUDES

7.1. FORMAS DE TRABAJO, ¿QUÉ EVITAR?

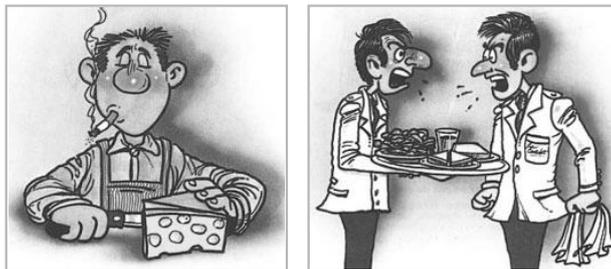
Toda la **manipulación innecesaria o una forma de trabajar incorrecta supone un riesgo** que se debe evitar:

Mantener una higiene personal adecuada:

- Manos limpias y uñas limpias y CORTAS
- Mantener el pelo limpio y recogido con un gorro
- Después de usar el W.C. lavarse cuidadosamente las manos



- **No fumar, comer, ni mascar chicle** en los lugares donde haya alimentos
- **Ladear la cabeza cuando se estornude o tosa**
- En **conversaciones prolongadas, apartarse del lugar próximo a los alimentos**
- **No utilizar pulseras, anillos, etc.**, en los lugares donde se manipulen alimentos



Otras posibles causas de contaminación:

- **Manejar utensilios sucios**, dinero, recoger del suelo instrumentos caídos, ...
- **No lavarse** antes y después de preparar y servir alimentos
- **Tocarse** la nariz, boca, oídos, ojos, rascarse la cabeza u otras zonas donde pueden existir gérmenes



