

Los Pilares de la Higiene Profesional

Su Guía Esencial para la Seguridad Alimentaria





Su Responsabilidad: El Guardián de la Seguridad



La higiene personal es básica en la manipulación de alimentos para prevenir la contaminación y garantizar la seguridad alimentaria. Se deben seguir estrictas normas de higiene para evitar la propagación de microbios que pueden causar enfermedades.

Cada gesto cuenta. Su profesionalismo protege la salud de los clientes y la reputación del establecimiento.



Pilar 1: El Lavado de Manos



**LA REGLA DE ORO: LAS MANOS,
SIEMPRE IMPECABLEMENTE
LIMPIAS CON AGUA Y JABÓN.**



EL RIESGO OCULTO:

Sin un lavado adecuado, las manos se convierten en un vehículo directo para bacterias. Lavarse solo con **agua, sin jabón, no es suficiente.**



Protocolo Profesional: ¿Cuándo es Obligatorio Lavarse las Manos?



Al comenzar a trabajar.



Después de estornudar, toser o tocarse la cara.



Después de usar el baño.



Tras tocar basura o productos de limpieza.



Tras manipular alimentos crudos (carne, pollo, pescado).



Después de manipular dinero, tarjetas, móviles, cajas o embalajes.

Caso Práctico: Contaminación Cruzada

Después de cortar carne cruda, es necesario lavarse bien las manos antes de preparar una ensalada. De lo contrario, las bacterias de la carne cruda pueden transferirse a los alimentos crudos, causando enfermedades.





Pilar 2: El Uso Correcto de Guantes

UNA BARRERA PROTECTORA, NO UNA SEGUNDA PIEL.

USAR CORRECTAMENTE (✓)

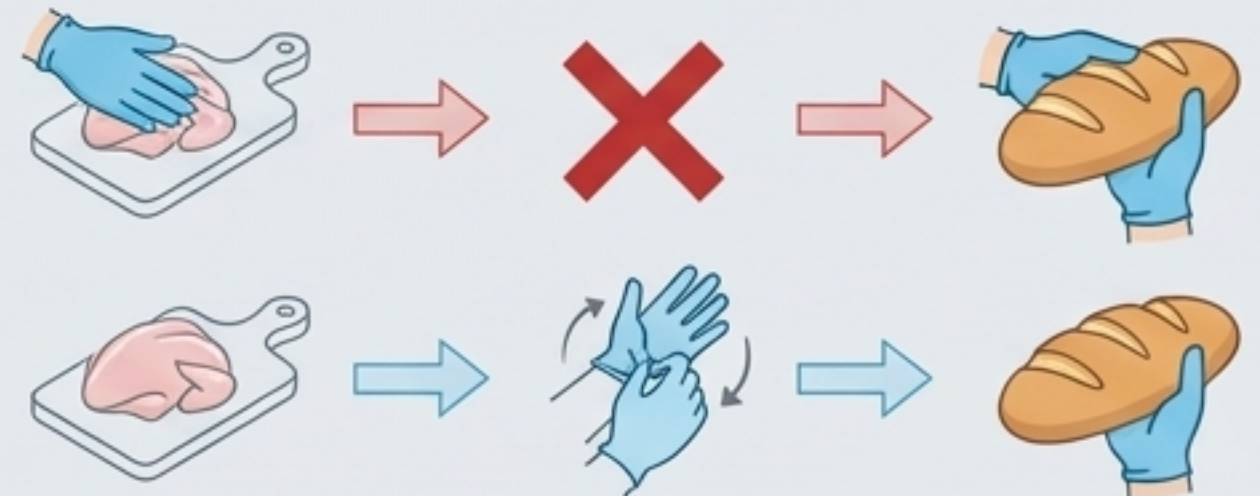
- ✓ **USAR:** Para manipular alimentos listos para el consumo.
- ✓ **CAMBIAR:** Regularmente, y siempre tras tocar superficies sucias o realizar tareas no relacionadas con alimentos.

EVITAR SIEMPRE (✗)

- ✗ **NUNCA:** Reutilizar los guantes.
- ✗ **NUNCA:** Usar los mismos guantes para manipular alimentos crudos y cocidos.

Ejemplo Práctico: Contaminación Cruzada

Si utiliza guantes para cortar pollo crudo y luego quiere manipular pan, es obligatorio cambiar los guantes para evitar la contaminación cruzada.





Pilar 3: La Presentación Profesional Impecable

Cabello



Regla: Recogido y cubierto (gorra o red).

Riesgo: El pelo suelto o tocarse el cabello puede transportar bacterias a los alimentos.

Uñas



Regla: Cortas, limpias y sin esmalte ni postizas.

Riesgo: Albergan microbios y los adornos pueden desprenderse y caer en la comida.

Ropa y Joyas



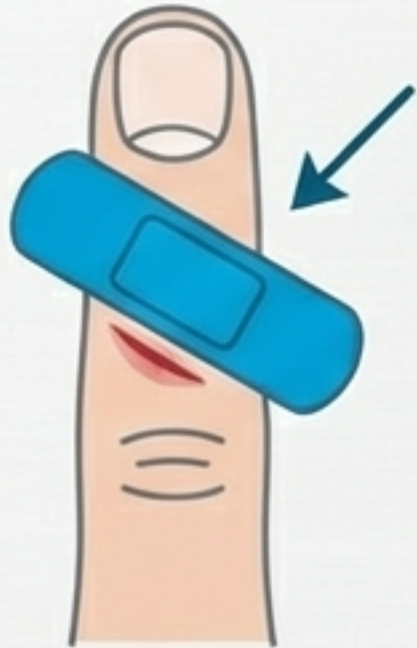
Regla: Ropa de trabajo limpia, de uso exclusivo en cocina. Sin joyas ni relojes.

Riesgo: La ropa de calle trae contaminantes. Las joyas acumulan suciedad y bacterias.



Pilar 4: Salud y Conducta Responsable

Heridas y Cortes



Protocolo: Deben cubrirse completamente con apósitos impermeables. Si es necesario, usar guantes sobre el apósito.

Riesgo: Contaminación directa de los alimentos con sangre y bacterias.

Conductas Prohibidas en el Área de Preparación



Lista: Comer, beber, fumar, mascar chicle.

Acción Crítica: Al toser o estornudar, cubrirse siempre la boca y nariz lejos de los alimentos, y lavarse las manos inmediatamente después.

En Caso de Enfermedad



Protocolo: Es obligatorio informar al supervisor si está enfermo, especialmente con síntomas gastrointestinales (vómitos, diarrea).

Riesgo: Propagación masiva de microbios a través de los alimentos.



Pilar 5: Protección para Alimentos de Alto Riesgo

La Regla de Oro

LA MASCARILLA ES NECESARIA DURANTE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS QUE NO SERÁN COCIDOS.

El Riesgo Oculto

No usarla puede ocasionar la contaminación de alimentos listos para el consumo a través de gotas de saliva al hablar, toser o respirar.

Ejemplos de Aplicación

Preparación de ensaladas, sándwiches, postres fríos, decoración de platos.





Pilar 6: Un Entorno Impecable

La higiene personal es ineficaz en un entorno sucio. La limpieza constante de herramientas y superficies es una extensión de su propia higiene.

Protocolo de Limpieza Frecuente



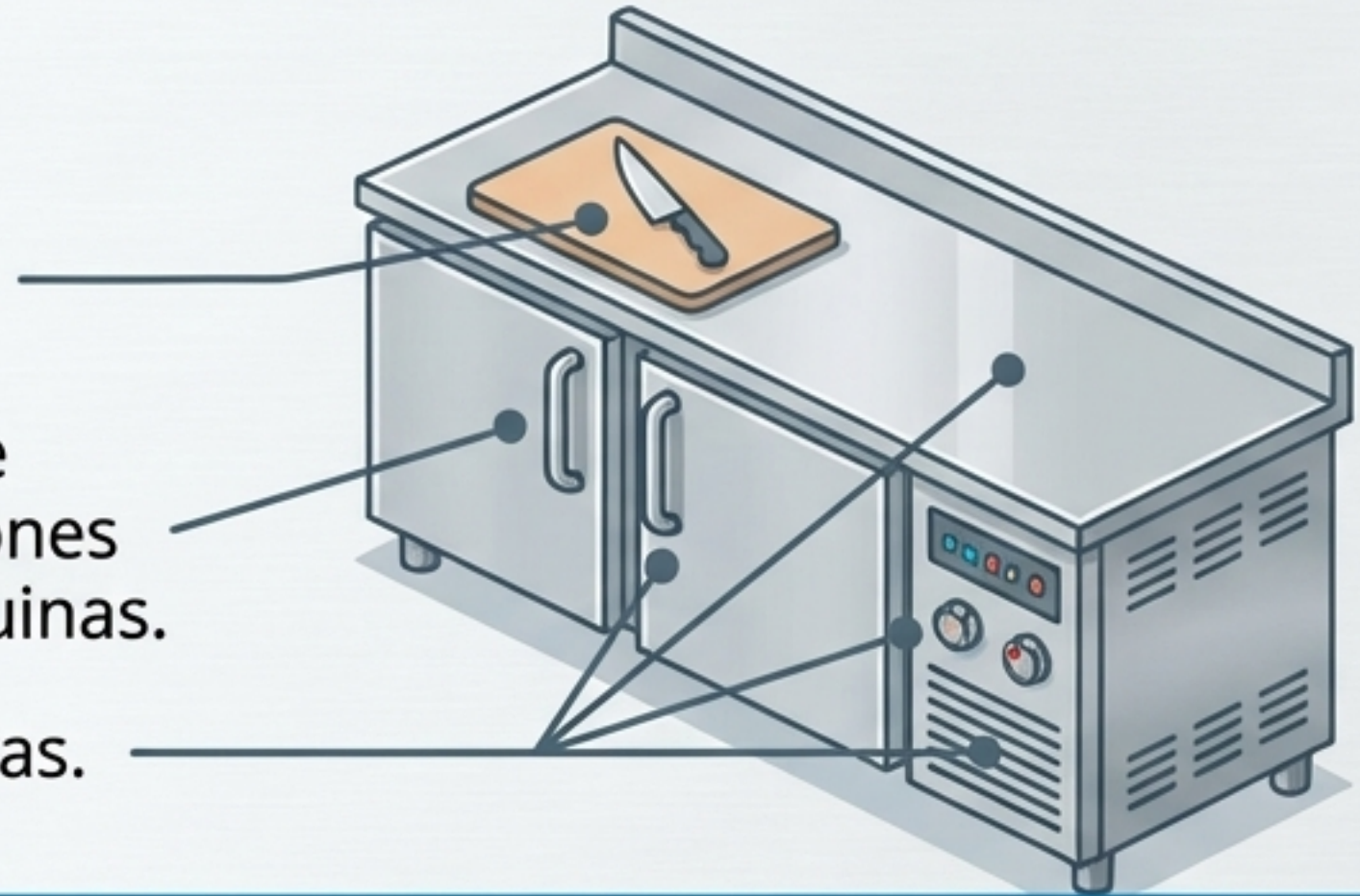
- **Herramientas de contacto constante:** Cuchillos, tablas de cortar.



- **Puntos de contacto manual:** Pomos de puertas, manijas de refrigeradores, botones de electrodomésticos, palancas de máquinas.



- **Superficies de trabajo:** Mesas, encimeras.



Instrucción Clave: Limpiar frecuentemente con desinfectante los enseres que se manipulan constantemente. No reutilizar pañuelos de papel.

Resumen: Los 6 Pilares de la Seguridad Alimentaria



Manos

Siempre limpias con agua y jabón, especialmente tras tareas de riesgo.



Guantes

Desechables y cambiados con frecuencia. Nunca para crudos y cocidos.



Presentación

Cabello cubierto, uñas cortas y naturales, ropa exclusiva, sin joyas.



Salud y Conducta

Heridas cubiertas. Informar si está enfermo. No comer ni fumar.



Mascarilla

Obligatoria para proteger alimentos que se consumen crudos.



Entorno

Limpieza constante de herramientas y superficies de contacto.

Su Compromiso: El Ingrediente Esencial

La higiene no es una lista de tareas.
Es el fundamento de su profesionalismo
y el respeto por la salud de cada cliente.

Usted es el pilar más importante de la seguridad alimentaria.

Información basada en las recomendaciones del Dr. Antonio Rodríguez Carrión