



Nombre: Eduardo de Jesús López López

Materia: Servicio de alimentos

31 de julio del 2020

## En la cocina

- Los suelos deben ser impermeables, antideslizantes y no pueden presentar grietas. Es importante que sean fáciles de limpiar y desinfectar. Además, deben tener una ligera inclinación (2%) hacia sumideros adecuados.
- La superficie de las paredes debe ser lisa, impermeable, de color claro y de fácil limpieza.
- Todos los ángulos entre paredes, techos y suelos deben ser redondeados.
- Los techos no deben acumular suciedad, ni condensación de vapor. Deben ser lisos e impermeables.
- Todas las ventanas y sus aperturas tendrán mallas mosquiteras, que serán fácilmente desmontables.
- La iluminación natural o artificial no debe alterar las características del alimento y deben estar protegidas.
- La ventilación natural o forzada debe ser suficiente, y la dirección del aire debe ir de la zona limpia a la zona sucia. Estarán contruidos de forma que se pueda acceder a los filtros.
- Deben existir zonas de manipulación distintas para manipular productos crudos y elaborados, si no es posible por las dimensiones del local, se realizarán en momentos distintos y con una limpieza y desinfección previa de la zona.



## Inocuidad en los alimentos

- Retirar primero los residuos de comida
  - Utilizar agua potable corriente, caliente o fría y detergente
  - Enjuagarlos con agua potable corriente
  - Después del enjuague se procederá a desinfectar con cloro o cualquier producto comercial aprobado por el ministerio de salud
- Los detergentes que se deben utilizar para lavar los utensilios de cocina deben ser:**
- No tóxicos
  - Que no ocasionen lesiones al personal que lo manipula
  - Que no dejen olores ni sabores residuales
  - Que no sean corrosivos para las instalaciones



## La manipulación de los alimentos y el personal

- **Deberán cuidar su salud**, y en caso de estar enfermos deberán comunicárselo al superior lo antes posible, para que ellos determinen si su gravedad puede afectar a los alimentos o no
- **higiene personal**, que incluye como mínimo ir duchado a trabajar (agua y jabón), con el pelo limpio, lavarse los dientes, y llevar las uñas cortas y limpias
- **La ropa de trabajo** será exclusiva del trabajo y manipulación de alimentos, y será preferiblemente de colores claros. Deberá estar limpio y cuidado, y no deberá salir con él a la calle ni a lugares donde pueda contaminarse. El gorro o redecilla deberá cubrir totalmente el pelo para impedir que éste caiga sobre los alimentos. También sirve para que no nos toquemos el pelo y después toquemos el alimento... y tanto hombres como mujeres deberán llevar dicho gorro o redecilla.



## La higiene y el manipulador

**El lavado de manos será frecuente y hay ocasiones donde es obligatorio lavarse las manos:**

- Al comienzo de cada jornada laboral y cada vez que interrumpa el trabajo.
- Después de tocar alimentos crudos (para evitar la contaminación cruzada).
- Antes de manipular alimentos cocinados (evitar contaminación cruzada).
- Después de ir al aseo.
- Después de manipular basura o desechos de alimentos.
- Después de utilizar un pañuelo para toser, estornudar o sonarse.
- Después de comer.
- Después de cobrar al cliente.
- Después de fumar.

**Malas prácticas al manipular alimentos**

- Fumar.
- Masticar chicle.
- Comer en el puesto de trabajo.
- Toser, estornudar o sonarse sobre los alimentos.
- Tocarse el pelo o rascarse.
- Llevar paños colgados en la cintura.
- Probar alimentos con el dedo.
- Introducir cucharas sucias de un alimento distinto.
- Limpiar solo con agua los útiles empleados para probar la comida.
- Dejar los paños sobre las mesas de trabajo.
- Dejar cubiertos en el interior de los recipientes.
- Secarse las manos en el delantal o en los pantalones.



## HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- Procura no dejar los alimentos a temperatura ambiente más de dos horas si no los vas a consumir en el momento.
- Lava los alimentos con agua suficiente y productos específicos, especialmente las verduras y frutas cuando se consumen sin cocinar para asegurarte de que eliminas tanto posibles bacterias como los productos químicos que se utilizan para su cultivo
- Intenta preparar la comida poco tiempo antes de consumirla o congélala, una vez que se haya enfriado, si vas a tardar en comerla.
- La carne picada consúmela el mismo día que la compres, el resto de carne la puedes tener varios días en el frigorífico, pero no más de una semana. La carne picada, al tener mayor contacto con el aire y un mayor grado de manipulación, tiene más riesgos de aparición de patógenos.
- Cuando vayas a congelar la comida, hazlo por raciones en recipientes del tamaño adecuado. Así evitarás congelar y descongelar los alimentos varias veces.
- Lava bien los cuchillos y tablas de cortar una vez los has utilizado.
- En la nevera, no mezcles alimentos crudos con cocinados.
- Cuando vayas a descongelar un alimento, no lo hagas a temperatura ambiente. Deja que se descongele la noche antes en el frigorífico o utiliza el microondas

