

# Curso Higiene y Manipulación de Alimentos

Redclase



**MÓDULO 1: HIGIENE Y  
MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**

## 1.1 INTRODUCCIÓN

Debido a la importancia para la salud de los consumidores y de nuestras familias en los hogares, es que se hace necesario conocer y aplicar las normas para el manejo higiénico y la manipulación de los alimentos.

Un alimento bien manipulado, almacenado, transportado y vendido conlleva a una buena salud y alimentación de las personas.

En este curso, encontrará una capacitación de cómo manipular los alimentos, además de una serie de recomendaciones que debe tener en cuenta para ofrecer al consumidor productos de buena calidad que contribuirán al bienestar de todas las personas.



## 1.2 PROTOCOLO PARA MANIPULADORES/AS DE ALIMENTOS FRENTE A LA SITUACIÓN SANITARIA COVID-19.

El protocolo, se encuentra como: recurso externo, al inicio del **módulo I**.

### 1.3 RECOMENDACIONES SOBRE PRUEBAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN EN CONTEXTO DE COVID-19.



#### **¿Es posible el contagio de la Covid-19 a través de los alimentos?**

No existen casos conocidos de transmisión de la enfermedad mediante los alimentos. A pesar de que probablemente la infección inicial por COVID-19 esté causada por consumo de carne animal, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sostiene que no hay indicios de ningún caso de transmisión del virus mediante alimentos.

Sin embargo, pruebas de laboratorio han confirmado que el COVID-19 puede sobrevivir fuera de un huésped humano desde pocas horas hasta varios días. Ante estas posibles contradicciones, lo que podemos hacer es esperar a que la ciencia esclarezca estas incógnitas de forma inequívoca y, mientras tanto, enfatizar las medidas de seguridad e higiene alimentaria.

Los manipuladores de alimentos jugamos un papel muy importante en una posible transmisión de la enfermedad. Por ello, debemos conocer y aplicar las medidas recomendadas actualmente para reducir las posibilidades de transmisión de la enfermedad por medio de los alimentos.



Lavarse las manos  
habitualmente



Usar la mascarilla  
en el trabajo siempre



Utensilios apropiados  
para evitar contaminación



Limpiar y desinfectar  
entorno y utensilios



Pagos electrónicos  
preferiblemente



Ofrecer protección  
a los clientes

### ➤ Medidas relacionadas con los trabajadores y su entorno.

Los manipuladores de alimentos jugamos un papel muy importante en una posible transmisión del virus Covid-19. Por ello, debemos ser estrictos a la hora establecer unas rutinas de trabajo que contemplen las siguientes medidas de prevención:

- **Conocer y reconocer** los síntomas de la infección por COVID-19. En caso de sospechar una posible infección, notificarlo a la empresa (por teléfono o por correo electrónico) facilitando información fiable en las primeras etapas de la enfermedad para poder ser retirado(a) lo antes posible del puesto de trabajo.
- **Intensificar** las medidas de higiene personal. Lavarse regularmente las manos con agua y jabón (y si es posible, también con gel hidroalcohólico) durante un mínimo de 20 segundos. Especialmente después de ir al baño y a pesar de que actualmente no se ha notificado ningún caso ni hay pruebas de transmisión fecal-oral del COVID-19.

- **Cubrirse** la boca y la nariz al toser o estornudar.
- **Desechar** los pañuelos de papel, papel de cocina o similares después de su utilización y lavarse las manos tras deshacerse de ellos.
- **Desinfectar** con frecuencia las superficies de trabajo y los puntos de contacto común (botones, palancas y puertas de electrodomésticos, pomos de las puertas, etc).
- **Utilizar** sistemáticamente el equipo de protección personal (EPI): mascarillas, guantes, redecillas para el pelo, calzado específico, etc; adecuado. Los guantes deben ser sustituidos a menudo y las manos lavadas después de ser usados, incluso antes de ponerse un nuevo par. Deberán sustituirse siempre después de cualquier actividad no relacionada con la alimentación (coger una caja, abrir o cerrar una puerta o ventana, atender una llamada de teléfono, vaciar una papelera, etc.). No hay que tocarse la boca ni los ojos cuando se utilicen guantes.
- **Aplicar** medidas de distanciamiento físico: (al menos 1 metro de separación entre trabajadores), o solicitarlas a la empresa en caso de no haberlas. Cuando resulte complicado aplicar estas medidas, los empresarios deberán prever otras igualmente eficaces para proteger a sus empleados.
- **Realizar** cursos de reciclaje sobre las medidas de higiene alimentaria específicos referentes al COVID-19, especialmente para evitar o minimizar el riesgo de contaminar los alimentos o los envases durante su manipulación.
- **Obtener** la información de fuentes oficiales confiables: preferiblemente de autoridades y organizaciones gubernamentales nacionales o internacionales y de publicaciones científicas de alto impacto. Evitar en todo momento las fuentes periodísticas de escaso rigor o con tendencia a crear contenido sensacionalista. Contrastar la información con fuentes oficiales y científicas antes de sacar conclusiones precipitadas y, mucho menos, participar en la difusión de bulos en Internet y redes sociales.



## ➤ Medidas relacionadas con los alimentos

Del mismo modo que extremamos las medidas relacionadas con nosotros y nuestro entorno, debemos igualmente aplicar una serie de medidas relacionadas con los propios alimentos:

- **Tener especial cuidado con los alimentos no envasados.** En casos como los bufés de ensaladas, los expositores de alimentos frescos y de productos de panadería y confitería, aparte de las medidas de higiene generales explicadas con anterioridad, se recomienda:
  - Desinfectar con frecuencia las superficies y los utensilios que estén en contacto directo o indirecto con los alimentos, así como los utensilios de autoservicio utilizados por la clientela.
  - Cambiar de guantes antes y después de tocar la comida.
  - Ofrecer a los clientes, en un lugar visible y bien señalizado a la entrada y salida del establecimiento, una solución hidroalcohólica para la higiene de manos.
  - Envolver en plástico, papel o celofán todos los productos de panadería y confitería.
  - Para productos que se venden a granel, deberán exponerse siempre bajo vitrinas de plexiglás, facilitándose pinzas y bolsas de modo que los clientes puedan autoabastecerse.
- **Dejar** en un lugar aislado los alimentos que se acaban de recibir o comprar durante unas horas (siempre que no requieran de refrigeración).
- **Limpiar y desinfectar** antes de su almacenamiento los envases alimentarios de los que no se pueda prescindir.
- **Deshacerse** lo antes posible de los envases alimentarios que no sean imprescindibles, como cartones o yogures, depositando los contenidos en envases seguros previamente desinfectados.



- **Seleccionar** proveedores de alimentos de confianza y cercanía. Cuanto más se reduce la cadena de intermediarios y las operaciones de transporte entre productor y consumidor, menos riesgo de exposición al COVID-19.
- **Desconfiar** de los proveedores de alimentos que no puedan garantizar la seguridad en materia de COVID-19 de los procesos de producción y transporte de sus productos.
- **Preferir el pago** por tarjeta u otros medios electrónicos. Cuando no sea posible, se recomienda el uso de gel desinfectante de manos después de entrar en contacto con el dinero.

