

Capítulo 2: Directrices para Prácticas de Seguridad Alimentaria

Capítulo 2 – Módulo 1: Higiene de los Empleados

HIGIENE DE LOS EMPLEADOS

Palabras Clave:

- Lavado de manos
- Alimentos Listos para Consumir
- Guantes Desechables

Ideas Principales:

- El lavado de manos reduce el esparcimiento de enfermedades a causa de alimentos
- El lavado de manos reduce incidencia de Contacto Cruzado de alérgenos alimentarios
- Lávese las manos y cambie los guantes frecuentemente

Reglamento de Vestimenta, Aseo, e Higiene

La primera impresión es siempre la más importante. Si los clientes ven un restaurante en donde los empleados están bien vestidos, es más probable que piensen “Este es un restaurante que sirve comida de buena calidad.” Una cultura positiva de seguridad alimentaria incluye reglas escritas de vestimenta apropiada, aseo e higiene. Las reglas entonces se convierten en parte del proceso de entrenamiento a los empleados desde el primer día de trabajo.



Estas reglas incluyen:

- *El tipo de ropa que se debe de usar, así como una camiseta, pantalones de vestir, uniforme, o traje de chef*
- *Cabello limpio y recogido con red de cabello (gorro o cachucha)*
- *No usar joyas en los brazos o manos, al menos que sea su anillo de matrimonio*
- *Uniforme limpio (sin arrugas ni manchas)*
- *Las uñas de las manos deben permanecer cortas y limpias; sin esmalte de uñas o uñas postizas*
- *Debe haber reglas sobre barba y/o bigote, aretes en las orejas y en otras áreas*

Las directrices para la mayoría de estas reglas están incluidas en las regulaciones de los departamentos de salud a nivel estatal y local. Muchas de estas reglas están relacionadas con la seguridad de los alimentos y de los empleados.

- *El cabello debe ser recogido para que no caiga en la comida*
- *Las joyas pueden acumular partículas de comida y resguardar bacterias y virus*
- *Las joyas pueden caer adentro de alimentos.*
- *Las joyas pueden ser un peligro, ya que piezas como collares, brazaletes, relojes, o aretes se pueden atorar en el equipo de cocina.*
- *Suciedad y gérmenes pueden acumularse debajo de las uñas.*
- *Esmalte de uñas y uñas postizas pueden caer en los alimentos.*
- *Vestimentas sucias pueden resguardar gérmenes y pasarlos a los alimentos.*

Lavado de Manos

Lavarse las manos frecuentemente es una de las cosas más importantes que uno puede hacer para prevenir enfermedades transmitidas por medio de alimentos. Como sus manos tocan muchos objetos, estas pueden estar contaminadas con bacterias, virus o partículas de comida que contengan alérgenos.



Cuando Es Necesario Lavarse las Manos

Los empleados de un restaurante deben lavarse las manos en las siguientes situaciones:

- ✓ Antes de empezar a trabajar
- ✓ Antes de ponerse guantes desechables
- ✓ Después de usar el baño
- ✓ Después de tocar carne cruda, aves, o mariscos
- ✓ Después de limpiar mesas y retirar platos y vasos sucios
- ✓ Después de lavar trastes sucios, utensilios o equipo de cocina
- ✓ Después de sacar la basura
- ✓ Después de fumar, comer, tomar, toser o estornudar
- ✓ Después de tocar su cabello, rostro, o cuerpo
- ✓ Después de utilizar el teléfono o celular
- ✓ Después de tocar dinero en la caja registradora

Lavamanos

Debe haber un lavamanos en la cocina cerca del área de preparación. **No se lave las manos en el mismo lavabo que se utiliza para lavar los trastes o para preparar alimentos.**



Los empleados deben de ser cuidadosos en no acumular cajas o carritos en frente de los lavamanos. Esto podría prevenir que algún empleado se lave las manos.

Cada lavamanos debe tener lo siguiente:

- ✓ Corriente de agua caliente y fría
- ✓ Jabón
- ✓ Toallas de papel desechables, secadores de aire, o toallas limpias y sin usar
- ✓ Basurero para toallas de papel

El agua debe estar al menos a 100° F (tibia), pero es mejor usar agua que es un poco más caliente para remover la suciedad de las manos. Cualquier tipo de jabón puede ser utilizado. Como precaución, los empleados pueden usar la misma toalla de papel que usan para secarse las manos y para cerrar la llave del agua. Cuando los empleados se laven las manos en el baño, también pueden usar la toalla de papel para abrir la puerta en vez de tocar la perilla de la puerta con sus manos limpias.

Método Recomendado para Lavarse las Manos:

- ✓ Enjuague manos con corriente de agua limpia y caliente
- ✓ Enjabone y frote las manos y los dedos por al menos 10 a 15 segundos
- ✓ Enjuague con corriente de agua limpia y caliente
- ✓ Seque las manos con una toalla de papel, con secadora de manos, o con una toalla limpia y sin usar



LAVESE LAS MANOS POR 20 SEGUNDOS

El procedimiento de lavado de manos debe de tomar aproximadamente 20 segundos – el mismo tiempo que toma cantar la canción de “Feliz Cumpleaños” o decir el alfabeto dos veces. ¡Inténtelo!

Wash Your Hands! ¡Lávese Las Manos!



1 Wet Hands
Mójese las manos



2 Soap
Enjabónese



3 Wash for 20 seconds
Lávese las manos por 20 segundos



4 Rinse
Enjuáguese



5 Dry
Séquese las manos



6 Turn Off Water with Paper Towel
Cierre el grifo usando una toalla de papel



Provided by University of Nebraska-Lincoln Extension in Lancaster County
and the Lincoln-Lancaster County Health Department



DESINFECTANTES DE MANOS

ADVERTENCIA: Los desinfectantes de manos a base de alcohol **no** deben ser usados en vez del lavado de manos. Estos solamente deben ser usados adicionalmente al lavado de manos, o en emergencias cuando no hay agua disponible. Aunque los desinfectantes reducen el número de gérmenes en las manos, estos **no** destruyen todos los tipos de gérmenes, y **no** destruyen alérgenos alimentarios.

Cómo Manejar Alimentos Listos para Consumir

Uno debe de tener un cuidado especial y tener manos limpias cuando trabaje con **Alimentos Listos Para Consumir (RTE)**.

¿Qué es un Alimento Listo Para Consumir?

Los Alimentos Listos para Consumirse son alimentos que no son cocinados ni preparados antes de servirse al cliente, algunos ejemplos incluyen:

- Ensaladas,
- Frutas y vegetales crudos,
- Sándwiches,
- Carnes frías y quesos, y
- Productos de panadería.

Uno no debe tocar los Alimentos Listos Para Consumir sin guantes. Existen varias formas de manejar estos alimentos de manera segura utilizando:

- ✓ Pinzas
- ✓ Espátulas
- ✓ Tenedores y cucharas
- ✓ Papel encerado
- ✓ Guantes desechables



RECUERDE:

Uno siempre debe de utilizar guantes cuando este en contacto con Alimentos Listos Para Consumirse. Nunca toque estos alimentos sin guantes.

Guantes desechables

Cuando use guantes desechables, asegúrese de lavar y secar bien sus manos antes de ponerse los guantes. Uno de los grandes problemas con el uso de guantes desechables es que los empleados olvidan cambiarse de guantes entre diferentes tareas. Usted debe asegurarse de cambiar sus guantes y lavar sus manos frecuentemente.

- Si usa el baño, necesitara lavarse las manos y ponerse guantes nuevos.
- Si está trabajando con alimentos de alto riesgo así como carnes, aves, o mariscos crudos y cambia de tarea a trabajar con Alimentos Listos para Consumirse (así como ensaladas, frutas y vegetales frescos, o sándwiches) necesita lavarse y secarse las manos y ponerse guantes nuevos.
- Si usted está trabajando con alimentos que pueden causar alergias y después empieza a trabajar con alimentos que son libres de alérgenos, usted debe lavarse, secarse las manos y ponerse guantes nuevos.

De hecho, cualquier situación en la que usted necesite lavar sus manostambién requiere de cambio de guantes.

Mejorando la Secuencia de Trabajo y Cómo Mantener Limpias sus Manos

Las actividades en el trabajo deben ser organizadas de tal manera que un empleado no tenga que estar cambiando de una tarea que ensucia las manos a otra tarea que requiera de manos limpias tan seguido. El organizar la secuencia de trabajo ahorrara tiempo y reducirá el riesgo de que los empleados con manos sucias esparzan bacterias, virus, o alérgenos a los alimentos, equipo de cocina y a las mesas de trabajo.

Algunos ejemplos incluyen:

- Un trabajador que está tallando platos sucios y los está poniendo en el lavaplatos no debe de estar a cargo de remover los platos limpios al final del lavaplatos.
- Un empleado que está preparando carne, aves, o mariscos debe preparar todos estos alimentos al mismo tiempo y después cambiar de tarea a preparar los vegetales frescos. O un empleado puede preparar la carne, aves y mariscos, y algún otro puede preparar los vegetales frescos y las ensaladas en otra mesa de trabajo.
- Un empleado que está preparando sándwiches con pan integral en una mesa de trabajo no debe preparar sándwiches de pan sin trigo (o libres de gluten) para clientes que tengan alergia al gluten o intolerancia al gluten. Mesas y utensilios separados deben ser usados para estos trabajos.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACION ESTANDAR: HIGIENE DE LOS EMPLEADOS

Los empleados, supervisores, y gerentes pueden mantenerse limpios y evitar el esparcimiento de bacterias, virus, o alérgenos alimentarios a otros alimentos si siguen los Procedimientos de Operación Estándar:

- Lávese las manos frecuentemente, especialmente
 - Antes de empezar a trabajar
 - Cuando cambie de tareas al preparar comida
 - Al cambiar guantes
 - Después de usar el baño
- Cambie de guantes frecuentemente, especialmente
 - Cuando cambie de tareas
 - Al cambiar de alimentos crudos a alimentos cocinados
 - Al preparar alimentos “libres de alérgenos”
- No prepare ni sirva comida cuando esté enfermo
- Utilice una red de cabello o un gorro para atar su cabello
- No utilice joyas a excepción de un anillo simple
- Evite tocar Alimentos Listos para Consumir con manos sin guantes

[Vea el video adjunto del Capítulo 2 Módulo 1](#)

Quiz...página siguiente

Higiene de Empleados

Prueba de Módulo: Asegúrese de haber leído el Módulo 1 del Capítulo 2 y haber visto el video antes de tomar esta prueba. Si tiene alguna pregunta sobre la información que se encuentra en el módulo, por favor pregunte a su gerente antes de comenzar.

1. ¿Cuál de las siguientes opciones no es apropiada para un empleado de restaurante?
 - a. Red de cabello o gorro
 - b. Un reloj, brazaletes, o collar
 - c. Uñas limpias y cortas
 - d. Uniforme o traje de chef

2. Todas las siguientes opciones pueden ser transferidas a los alimentos por medio de empleados con manos sucias. ¿Cuál de estas puede enfermar a los clientes?
 - a. Bacterias
 - b. Virus
 - c. Alérgenos Alimentarios
 - d. Todas las opciones anteriores
 - e. Ninguna de las opciones anteriores

3. ¿En qué situación es necesario que los empleados del restaurant se laven las manos?
 - a. Antes de empezar a trabajar
 - b. Después de usar el baño
 - c. Después de comer
 - d. Después de contestar el teléfono
 - e. Todas las opciones anteriores

4. Un empleado acaba de toser y estornudar. ¿En dónde debe lavarse las manos?
 - a. En el baño
 - b. En el lavamanos de la cocina que tiene corriente de agua caliente/fría, jabón y toallas de papel
 - c. En el lavabo que se usa para preparar alimentos
 - d. En el lavamanos cerca del lavaplatos
 - e. En cualquiera de las opciones anteriores

5. Todos los siguientes son considerados alimentos listos para consumir excepto:
 - a. Vegetales crudos, frutas, o ensaladas
 - b. Sándwiches
 - c. Nuggets de pollo congelados
 - d. Galletas o pasteles horneados

6. ¿Cuál de las siguientes opciones no es un requerimiento para lavado de manos adecuado en la cocina de un restaurante?
 - a. Corriente de agua caliente (100° F o más) y agua fría
 - b. Cualquier tipo de jabón
 - c. Desinfectante de manos a base de alcohol
 - d. Toallas de papel o secador de manos

7. El procedimiento de lavado de manos debe de tomar_____ segundos.
 - a. 5
 - b. 10
 - c. 20
 - d. 30

8. ¿Cuál de las siguientes opciones no es la manera correcta en la que un empleado de restaurant debe tomar o servir alimentos listos para consumir?
 - a. Manos sin guantes
 - b. Pinzas
 - c. Espátulas
 - d. Papel encerado
 - e. Guantes desechables

9. Si los guantes desechables son usados para trabajar con la comida, los empleados deben primero lavarse y secarse las manos antes de ponerse los guantes.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

10. ¿Cuál de las siguientes opciones podría aumentar el riesgo de esparcir bacteria, virus o alérgenos alimentarios que podría hacer que los clientes se enfermen?
 - a. Un empleado talla platos y trastes sucios y los pone en el lavaplatos mientras otro trabajador remueve y almacena los trastes limpios al final del lavaplatos.
 - b. Un trabajador prepara sándwiches en la mesa de trabajo sin limpiar la superficie antes de empezar a trabajar con otro tipo de sándwiches.
 - c. Un empleado prepara la carne, aves, y mariscos, y otro empleado prepara las ensaladas en otra mesa de trabajo.
 - d. Un trabajador que no está a cargo de preparar comida se hace cargo del dinero en la caja registradora y contesta el teléfono de la cocina.