

Guía de Prácticas correctas de Higiene y Manipulación de los Alimentos.



Manos.-

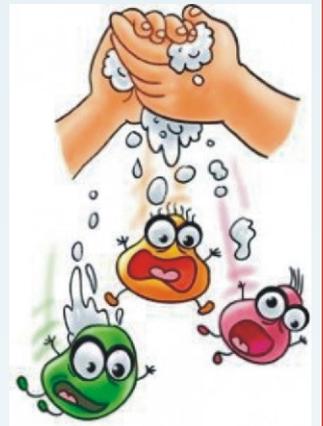


Lavarse las manos siempre antes de manipular alimentos
Mantener las **uñas libres de suciedad**.

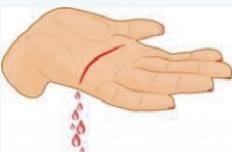
Proteger cuidadosamente los cortes o heridas de las manos con apósitos impermeables, para evitar que entren en contacto con los alimentos.

¿Como deben lavarse las manos?

- ✓ Mojar las manos y los antebrazos con agua caliente para abrir los poros.
- ✓ Enjabonar desde el codo hasta las uñas con jabón líquido, mejor si es germicida, frotando las manos entre sí meticulosamente.
- ✓ Cepillar las uñas.
- ✓ Aclararlas bien con agua fría para cerrar los poros, cuidando de que no queden restos de detergente.
- ✓ Secarlas con una toalla de papel desechable o con aire.



Cortes y Heridas.-



Los cortes y heridas en la piel son medios ideales para el desarrollo de bacterias. Por este motivo, se deben cubrir con vendajes, gasas, esparadrapo o tiritas, pero éstas a su vez deben protegerse perfectamente con un **apósito impermeable** (guantes, dediles, etc.), que se mantendrá siempre limpio.

Pelo



El pelo de las personas está continuamente mudando y, además, recoge con facilidad, polvo, humos y suciedad. Por esta razón debe evitarse que entre en contacto con los alimentos.

No debe tocarse el pelo mientras se trabaja con alimentos; en caso de hacerlo ha de lavarse las manos antes de volver a tocar los utensilios o productos..

Boca Nariz y Oídos.-



NO	SI
Toser ni estornudar sobre los alimentos.	Ladear la cabeza y utilizar pañuelos de papel de un solo uso para toser o sonarse, lavándose las manos después.
No hablar directamente encima de los alimentos.	Alejarse ligeramente de la zona de preparación, hablando en otra dirección.
No comer caramelos, mascar chicle ni fumar mientras se preparan alimentos.	Fuera del lugar donde se preparan alimentos
No probar la comida con el dedo	En caso necesario, probar la comida con un cubierto limpio, lavándolo siempre después de su utilización.



Almacenamiento de Materias Primas.-

A temperatura ambiente se almacenan los productos alimenticios **no perecederos** en lugares frescos, secos y bien ventilados.

Han de almacenarse ordenados en estanterías evitando que estén en contacto con el suelo.

Es muy importante mantener el almacenamiento limpio, ordenado y libre de plagas.

El frío se utiliza para almacenar y conservar los alimentos perecederos (carne, pescado, huevos, frutas y verduras, etc.) por un período breve de tiempo. Las temperaturas de refrigeración estarán comprendidas **entre +1 y +5 °C**.

Las comidas refrigeradas se guardarán en recipientes con tapas adecuadas o protegidas por una lámina de plástico alimentario.

Las comidas refrigeradas se almacenarán separadas de los alimentos crudos.

En el frigorífico, colocar los alimentos crudos siempre debajo de los cocinados, para evitar el riesgo de contaminación por goteo y suciedad.

La descongelación del **producto debe hacerse o bien en microondas o bajo chorro continuo de agua fría**.

Los productos descongelados deben tratarse lo antes posible (**para algunos**, como el caso de los productos de origen animal, **el plazo máximo es de 24 horas**).

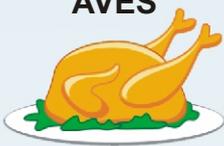
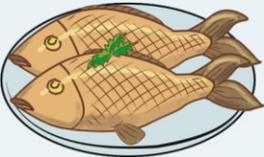
Debemos asegurarnos de que los productos estén **totalmente descongelados antes de cocinarlos, cuando no vayan a ser sometidos a altas temperaturas** durante un tiempo suficiente.

El recalentamiento de los platos preparados debe hacerse de forma que se alcance rápidamente una temperatura de 70 °C en el centro del producto.

Los alimentos recalentados deben consumirse lo antes posible y un alimento recalentado no debe volverse a refrigerar o congelar.

!!! UN PRODUCTO DESCONGELADO NUNCA DEBE VOLVER A CONGELARSE !!!



PRODUCTO	ACEPTABLE	NO ACEPTABLE
CARNES 	<p>Color rojo brillante, rojo o rosa pálido, según sea de ternera, cordero o cerdo, respectivamente</p> <p>Grasa blanca o amarillenta</p> <p>Textura firme y elástica</p> <p>Olor característico</p>	<p>Color verdoso o marrón oscuro</p> <p>Olor rancio</p>
AVES 	<p>Color y olor característicos</p> <p>Textura firme</p>	<p>Color verdoso o amoratado</p> <p>Textura blanda y pegajosa bajo las alas</p> <p>Olor anormal</p>
PESCADO 	<p>Agallas húmedas de color rojo brillante. Ojos saltones, limpios, transparentes y brillantes</p> <p>Carne firme</p> <p>Olor característico</p> <p>Libre de parásitos (Anisakis)</p>	<p>Agallas secas, de color verde o gris.</p> <p>Ojos hundidos y opacos con los bordes rojos</p> <p>Carne flácida</p> <p>Olor agrio o a amoníaco</p>
Moluscos (mejillones, ostras, almejas...)	<p>Color y olor característicos</p> <p>Textura firme</p>	<p>Olor agrio o a amoníaco</p> <p>Textura viscosa y apariencia opaca</p>
Crustáceos (cigalas, gambas, nécoras)	<p>Color característico y olor a marisco</p> <p>Textura firme</p>	<p>Textura flácida</p> <p>Color opaco, con manchas oscuras entre las articulaciones</p> <p>Pérdida de tensión en las articulaciones</p>
Leche y Productos Lácteos 	<p>Limpios y con el sello oval en la etiqueta</p>	<p>Sin etiquetar, manchados o con colores anormales</p>
HUEVOS 	<p>Con la cáscara rota o resquebrajada, manchados o con la fecha de caducidad vencida</p>	<p>Con la cáscara rota o resquebrajada, manchados o con la fecha de caducidad vencida</p>
Vegetales y Hortalizas	<p>Limpios, con coloración y textura diferentes</p>	<p>Con mohos, parásitos, coloraciones extrañas, magulladuras o mal olor</p>



Preparación y Cocinado.-



Los alimentos de origen animal se tratarán con cuidado para **que no entren en contacto con otros productos.**

Se procederá cuanto antes a su cocinado o mantenimiento en frío

Los **pescados** utilizados en alimentación deben estar libres de parásitos. En el caso del **Anisakis**, **el parásito muere al cocinar el pescado a temperaturas de 60-70 °C.** Sin embargo, si el pescado se va a consumir marinado o en vinagre, **la única forma de asegurar la muerte de los parásitos es congelar el producto a -18 °C durante 24 horas.**

Las **verduras y frutas frescas** deben lavarse cuidadosamente con abundante agua potable antes de cortarlas o pelarlas. En ocasiones es recomendable desinfectarlas mediante un producto autorizado: unas gotas de **lejía de uso alimentario**

Los pasos a seguir para el lavado de frutas y verduras:son:



1º Lavar previamente con abundante agua potable, eliminando restos de suciedad, parásitos o porciones en mal estado



2º Dejar durante 10 minutos en una solución que contenga un desinfectante autorizado (en muchas ocasiones unas gotitas de lejía de uso alimentario)



3º Aclarar con abundante agua potable para eliminar los restos del desinfectante