

MANUAL MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



LECTURA FÁCIL



**Comunidad
de Madrid**



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



comunidad.madrid/publicamadrid

MANUAL MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



**Comunidad
de Madrid**

Agencia Madrileña de Atención Social
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

Agencia Madrileña de Atención Social.

Coordinación de Centros para personas con discapacidad intelectual

Coordinación Sanitario Asistencial

© Comunidad de Madrid

REALIZACIÓN Y ADAPTACIÓN A LECTURA FÁCIL

Equipo de Accesibilidad Cognitiva:

José Ramón Benavente Carreño (Educador CO Ciudad Lineal)

Esmeralda Ordoño Sobrado (Técnico Especialista I CO Carabanchel)

María del Carmen Sánchez Elvira (Educadora CO Juan de Austria)

María de los Ángeles López Salillas (Educadora CO Ciudad Lineal)

María Jesús Espada Martínez (Educadora CO Ciudad Lineal)

VALIDACIÓN DE TEXTOS EN LECTURA FÁCIL

Servicio Adapta Plena Inclusión Madrid

Fundación Aprocor

AM Pinto

VALIDACIÓN DE TEXTOS DE LA EDICIÓN DIGITAL

Centro Ocupacional Juan de Austria

Centro Ocupacional Carabanchel

VALIDACIÓN DE CONTENIDO TÉCNICO

Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud,

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental,

Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad

© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe. www.easy-to-read.eu

Edición: 9/2024

Presentación

Este libro es un manual.

Un manual recoge lo más importante de un tema y da información, normas y consejos.

En este manual te explicamos lo que tienes que hacer para aprender a manipular bien los alimentos.

Entre otras cosas, te enseñamos a preparar, conservar o servir alimentos de forma segura y adecuada.

El manual es fácil de leer y entender. Está escrito con letra grande y frases cortas. Tiene imágenes y vídeos que te van a ayudar a comprender mejor lo que te queremos enseñar.

Además, te explicamos las palabras difíciles de entender. Estas palabras difíciles de entender son más grandes y están en **negrita**. Al lado de ellas, dentro de un recuadro, está su explicación.

También hay un vocabulario al final del manual.

Hemos ordenado la información por colores
en 5 módulos o capítulos.

Así te será más fácil encontrar
lo que necesites saber.

Esperamos que todo esto te ayude
a usar el manual de forma sencilla
y a entender lo que explicamos en sus páginas.

Es importante que conozcas que
este manual es más fácil de usar y de leer
porque un grupo de personas con discapacidad intelectual
nos ha ayudado con su trabajo como validadoras.

Para terminar, queremos agradecer el esfuerzo
y trabajo de las personas que nos han ayudado
a crear este manual. Gracias.

Índice general

Introducción ————— 1

Módulo 1

Contaminación de los alimentos ————— 5

¿Qué es un alimento seguro?

Contaminación biológica

Los gérmenes

Contaminación química

Contaminación física

Módulo 2

Actitudes e higiene para manipular bien alimentos ————— 41

Actitudes para manipular bien los alimentos

Normas de higiene

Conductas que debemos evitar

Módulo 3

Mantenimiento y limpieza de útiles y entorno _____ **55**

Organización por zonas de trabajo

Limpieza de utensilios de trabajo

Uso de utensilios por colores según alimentos

Contaminación cruzada

Registros

Módulo 4

Etiquetas y símbolos _____ **83**

Productos de limpieza y desinfección

Normas y precauciones

Etiquetas y símbolos

Productos de alimentación

Consumo preferente y caducidad

Alergias e intolerancias

Trazabilidad

Módulo 5

Conservación de los alimentos ————— **109**

¿Qué es la conservación?

Refrigeración

Congelación

Cadena del frío

Normas básicas de conservación de alimentos

**Las 5 claves de la inocuidad
de los alimentos** ————— **132**

Vocabulario

**Algunas palabras
que debemos conocer** ————— **133**

Introducción

En este manual vamos a encontrar la información que necesitamos para **elaborar**, servir o vender alimentos de forma segura.

Elaborar

Crear o hacer una cosa con diferentes productos.

Hay muchos espacios en los que podemos tener contacto con alimentos.

Hay lugares en los que podemos cocinar y comer alimentos. Por ejemplo, bares, restaurantes, hospitales o colegios.

Hay tiendas donde podemos comprar alimentos frescos. Por ejemplo, fruterías, carnicerías o pescaderías.



Las pastelerías y panaderías son lugares donde podemos comprar alimentos elaborados.

Hay fábricas en las que trabajan personas que cocinan, empaquetan o congelan los alimentos.

Después estos alimentos se llevan a las tiendas, mercados y supermercados.



En todos estos lugares trabajan personas tocando alimentos para hacer su tarea.

Algunas de ellas cocinan, o nos sirven los alimentos y otras nos venden alimentos frescos.

Las personas que trabajan tocando alimentos se llaman **manipuladoras** de alimentos.

Manipular

Manejar una cosa con las manos o con un objeto.

Quien manipula alimentos tiene una gran responsabilidad, porque hacerlo mal puede hacer que otras personas enfermen.

Todas las personas que tienen contacto con alimentos están obligadas a hacer un curso de manipulación de alimentos.



En este curso aprendemos las normas y **procedimientos**, para que los alimentos que tocamos sean seguros y las personas no se pongan enfermas al comerlos.

Procedimiento

Son los pasos que debemos dar para realizar una tarea siempre de la misma manera.

Todas las personas que manipulan alimentos deben seguir siempre estas normas y procedimientos.

La **inspección** visita, sin avisar, todos los lugares en los que hay personas que manipulan alimentos. Y vigila que estas personas cumplan las normas y procedimientos al trabajar con los alimentos.

La inspección puede multar o cerrar una empresa o negocio cuando no cumplen las normas.

Inspección

Acción de controlar y vigilar que las personas que manipulan alimentos y las empresas, cumplan las normas y los procedimientos.



Módulo 1

Contaminación de los alimentos

¿Qué es un alimento seguro?

Contaminación biológica

Los gérmenes

Contaminación química

Contaminación física



Contaminación de los alimentos

En este módulo vamos a conocer qué es un alimento seguro y cómo se pueden contaminar los productos de alimentación.

¿Qué es un alimento seguro?

Un alimento seguro es aquel que no causa problemas de salud cuando nos lo comemos.

También podemos decir que es un alimento **inocuo**.

Tenemos que tener en cuenta la diferencia entre alimento inocuo o seguro con alimento sano.

Una tarta con nata en buen estado es segura, pero comer todos los días tarta de nata no es sano porque es un alimento con mucha grasa y azúcar.

Contaminación

Un alimento está contaminado cuando tiene algún microorganismo o elemento que puede hacer daño a las personas.

Inocuo

Alimento seguro, que no causa daño en el momento de su consumo.



Si observamos bien
encontraremos algunas pistas
que nos indican que el alimento
no se puede comer.



Algunas pistas que podemos encontrar en los alimentos
son: por ejemplo, en la fruta, en las mermeladas
y las conservas se puede ver que hay pelusa o moho.
La leche se corta y huele mal.
El pan se pone duro.

También podemos mirar la fecha de caducidad. Si ha pasado la fecha el alimento no es seguro.



Observar bien no es suficiente, porque en ocasiones, no hay pistas que nos digan que el alimento está en mal estado.

Por eso, debemos conocer cómo se contaminan los alimentos.

Existen tres formas de contaminación:

1. Contaminación Biológica.
2. Contaminación Química.
3. Contaminación Física.

1. Contaminación biológica

La contaminación biológica se puede producir de dos maneras.

1. La contaminación biológica se puede producir por pequeños organismos **que podemos ver**.
Por ejemplo, gusanos que encontramos en alimentos caducados como en la harina o en el arroz.
También pueden ser pequeños insectos que encontramos en verduras y hortalizas.
En los pescados podemos encontrar pequeños gusanos llamados anisakis.



2. La contaminación biológica también se puede producir por microorganismos **que no se ven**.

La producen unos **microorganismos** que llamaremos gérmenes o microorganismos **patógenos**.

Microorganismos

Son animales y plantas de tamaño tan pequeño que solo pueden verse con el microscopio.

Patógeno

Que produce una enfermedad.

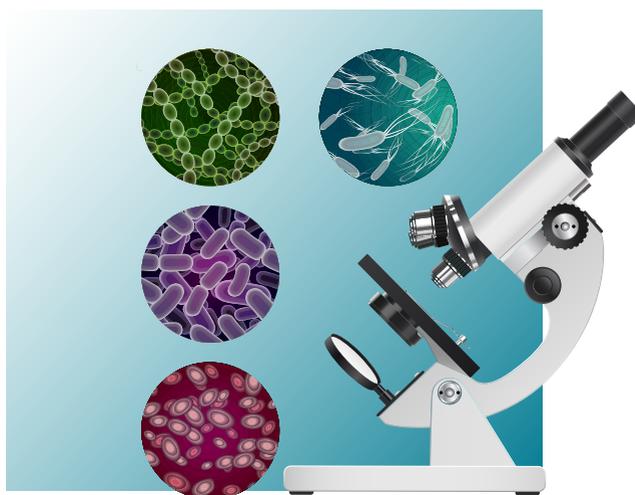
¿Qué son los gérmenes?

Los **gérmenes** son unos microorganismos que contaminan los alimentos al entrar en contacto con ellos.

Los gérmenes pueden ser de distinto tipo como bacterias, hongos o virus. Son tan pequeños que solo pueden verse con el microscopio.

Gérmenes

Son microorganismos que pueden provocar daños en la salud.



Algunos gérmenes dejan pistas que nos dicen que el alimento está en mal estado, por ejemplo, un pescado que huele mal o el moho de algunas frutas.

Otros gérmenes no dejan ninguna pista por eso no podemos saber si el alimento está contaminado. Esta es la forma de contaminación más peligrosa.

Comer un alimento contaminado puede hacernos enfermar: podemos tener vómitos, diarrea, dolor de tripa o fiebre. Un alimento contaminado también puede causar la muerte.

A las enfermedades transmitidas por alimentos se las conoce con el nombre de ETA.



¿Qué condiciones favorecen el desarrollo de los gérmenes?

Hay 4 condiciones que hacen que los gérmenes crezcan y se multipliquen rápidamente en los alimentos:

- ▶ La temperatura.
- ▶ La humedad.
- ▶ El tiempo.
- ▶ Los nutrientes.

La temperatura

Es muy importante controlar la temperatura para que los alimentos sean seguros.

Todos los alimentos que necesitan ser refrigerados deben mantenerse a una temperatura por debajo de 4 grados centígrados.

La temperatura en la que los gérmenes más crecen y se multiplican, es entre 36 y 37 grados centígrados.





Entre +36 grados centígrados y +37 grados centígrados es la temperatura de nuestro cuerpo o de un día de verano.

Utilizando el calor y el frío podemos controlar el desarrollo de los gérmenes.

Usando el frío podemos parar el desarrollo de los gérmenes

de dos maneras:

- Refrigerando los alimentos en el frigorífico a una temperatura por debajo de 4 grados centígrados.



- ▶ Congelando los alimentos en el congelador a una temperatura por debajo de - 18 grados centígrados.



¡Cuidado!

Los gérmenes con el frío no se mueren, permanecen en estado **latente** o dormidos.

Cuando desaparece el frío vuelven a estar despiertos o activos.

Latente

Algo escondido o inactivo que está esperando aparecer.

Usando el calor podemos destruir los gérmenes.

Podemos destruir los gérmenes calentando los alimentos a una temperatura por encima de 65 grados centígrados.

Para hacerlo podemos utilizar distintos métodos como freír, hornear o cocer, entre otros.



Para evitar que los gérmenes se multipliquen:



Mantén fría la comida fría.

Mantén caliente la comida caliente.

La comida caliente y recién hecha debemos mantenerla caliente en un horno o en un electrodoméstico llamado mesa caliente.

La mesa caliente mantiene la comida caliente hasta que se va a comer.



Nunca debemos dejar la comida que no vamos a comer, fuera de la nevera para que se enfríe lentamente.

Hay que enfriarla muy deprisa.

Para enfriar rápidamente la comida caliente la meteremos en el **abatidor**.

Abatidor

Es un electrodoméstico que enfría la comida muy rápido. En 1 ó 2 horas los alimentos están a una temperatura por debajo de 4 grados centígrados.



¿Cómo afecta la temperatura a la seguridad de los alimentos?

<p>Calor</p> 	<p>65 grados centígrados</p>	<p>Zona Caliente. Destruimos los Gérmenes. Freír, hornear, cocer...</p> 
 <p>PELIGRO GÉRMINES</p>	<p>De 4 a 65 grados centígrados</p>	<p>Zona de Peligro. Entre 37 grados centígrados y 38 grados centígrados, la temperatura de nuestro cuerpo. Los Gérmenes se reproducen muy rápido</p> 
<p>Frío</p> 	<p>4 grados centígrados</p>	<p>Zona Fría. En nevera Los gérmenes dejan de multiplicarse.</p>
<p>Frío</p> 	<p>-18 grados centígrados</p>	<p>Zona de Congelación. En congelador Los gérmenes permanecen latentes pero no mueren</p> 

Por último, si alguna vez cocinamos en el microondas debemos asegurarnos de que los alimentos se han hecho correctamente y no quedan partes frías.

La Humedad

En **alimentos húmedos**

como salsas, pescados o carnes, los gérmenes se desarrollan más rápido.

Por ejemplo, cuando los espaguetis están en su envase están secos y duros, y no es necesario mantenerlos en el frigorífico.

Cuando están cocidos y están húmedos debemos consumirlos rápido o guardarlos en el frigorífico.

Alimento húmedo

Alimento que contiene mucha agua.



El Tiempo

El **tiempo** también es importante para mantener los alimentos en buen estado.

Debemos vigilar el tiempo que pasa desde que elaboramos los alimentos hasta que los consumimos, para controlar el desarrollo de los gérmenes.

Tiempo

Lo que dura una acción desde que empieza hasta que termina.

Por ejemplo: ¿Cuánto tiempo duró la película?
La película duró 1 hora.



La regla de las 2-4 horas.

Nos dice qué debemos hacer con el tiempo y los alimentos.

SI HAS DEJADO UNA COMIDA A TEMPERATURA AMBIENTE...



+4h

... **más de 4 horas**, no la consumas.



2h~4h

... **entre 2 y 4 horas**, consúmela inmediatamente.



-2h

... **menos de 2 horas**, tienes 3 opciones:

- Consumirla de inmediato.
- Enfriarla en la nevera o en el congelador.
- Calentarla a más de 65 °C.

Ejemplo de la regla de las 2-4 horas.

 <p>Antes de las 2 de la tarde</p>	<p>Son las 12 de la mañana. Hemos cocinado unos espaguetis. Antes de las 2 de la tarde podemos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comer los espaguetis 2. Mantenerlos calientes (65°C) Horno 3. Enfriarlos (4°C) Abatidor
 <p>Entre 2 y 4 de la tarde</p>	<p>Son las 2 de la tarde. Han pasado 2 horas desde que cocinamos los espaguetis. No los he mantenido calientes, ni los he enfriado.</p> <p>Solo podemos hacer una cosa COMERLOS</p>
 <p>Después de las 4 de la tarde</p>	<p>Son las 4 de la tarde. Han pasado 4 horas desde que cocinamos los espaguetis. Siguen en la mesa de la cocina a temperatura ambiente. No los he comido, no los enfrié, ni los calenté.</p> <p>No son seguros. Hay que tirarlos a la basura.</p>

Los Nutrientes

Los nutrientes son las sustancias que forman los alimentos.

Agua, grasas, proteínas, sales, o azúcar son nutrientes.

Si un alimento tiene muchos nutrientes quiere decir que alimenta mucho.



Alimento poco nutritivo

El agua o el té tienen muy pocos nutrientes.

La leche, el huevo, un trozo de pescado o de carne tienen muchos nutrientes.



Alimento muy nutritivo

Los nutrientes de los alimentos también favorecen el desarrollo de los gérmenes.

Los alimentos ricos en nutrientes son los preferidos de los gérmenes, porque en ellos encuentran las sustancias necesarias para multiplicarse.

Los gérmenes se reproducen más fácilmente en los alimentos ricos en nutrientes.

Recuerda

Los gérmenes son microorganismos, que sólo se ven con el microscopio.

Los gérmenes pueden contaminar los alimentos y hacer que las personas se pongan enfermas.

Hay cuatro condiciones que hacen que los gérmenes se multipliquen rápidamente en los alimentos: la temperatura, la humedad, el tiempo y los nutrientes.

Los gérmenes se desarrollan más en los alimentos que tardamos mucho tiempo en comer.

Refrigeramos y congelamos los alimentos para evitar que los gérmenes se multipliquen.

Utilizando calor destruimos a los gérmenes, por eso freímos, cocemos y horneamos los alimentos.



¿Dónde podemos encontrar gérmenes?

Los gérmenes pueden vivir en diferentes lugares.

- ▶ En el suelo y en la basura.
- ▶ En los alimentos crudos.
- ▶ En los utensilios de cocina mal lavados.
- ▶ En el agua no potable.
- ▶ En los animales y en nuestro propio cuerpo.
- ▶ En los alimentos mal conservados.

¿Cómo llegan los gérmenes a los alimentos?

Los gérmenes pueden llegar
a los alimentos de diferentes formas:



Los gérmenes que viven en la basura

Los gérmenes pueden llegar a los alimentos y contaminarlos por medio de la basura.

La basura está compuesta por desperdicios, y tiene las condiciones necesarias de calor y humedad para el desarrollo de gérmenes.



Cuando tocamos basura
llevamos los gérmenes
a los alimentos que vamos a manipular.

Para evitar tocar la basura con las manos,
los cubos de los lugares donde se manipulan alimentos
deben tener tapa y pedal.



Los cubos de la basura deben estar
siempre lejos de los alimentos
y de las zonas donde los manipulamos.

Después de tocar basura
debemos lavarnos muy bien las manos.

Los gérmenes que viven en los alimentos crudos

Igual que en el cuerpo de las personas,
en el cuerpo de los animales también viven microorganismos.

Todos los alimentos crudos
que proceden de los animales o del campo,
pueden contener gérmenes.

Debemos evitar que se multipliquen
con buenas prácticas de manipulación.



Los gérmenes que viven en los utensilios de cocina

Los utensilios de cocina son los cazos, cazuelas, sartenes, ollas, tablas, cuchillos o bayetas, entre otros.

En los utensilios de cocina que hemos utilizado pueden quedar restos de comida donde crecen los gérmenes.

Para evitar la contaminación de los alimentos **debemos mantener los utensilios limpios y en buen estado.**

Si algo está roto tenemos que apartarlo y comunicarlo a la persona responsable.



Los gérmenes que viven en el agua

En el agua también podemos encontrar gérmenes.

El agua de los ríos y de algunas fuentes parece limpia, pero no está tratada y no es potable.



En esta agua pueden vivir gérmenes. Si la bebemos es muy posible que tengamos vómitos, diarrea y fiebre.

Esto no pasa con el agua que sale del grifo en nuestras casas.

Esta agua ha sido tratada y filtrada para destruir los gérmenes.

Es agua **potable** que se puede beber.



Los gérmenes que viven en los animales

Los animales son otro medio de contaminación de los alimentos.

Algunos animales como moscas, mosquitos, cucarachas, ratas o ratones, suelen vivir y comer en lugares sucios y con basuras.

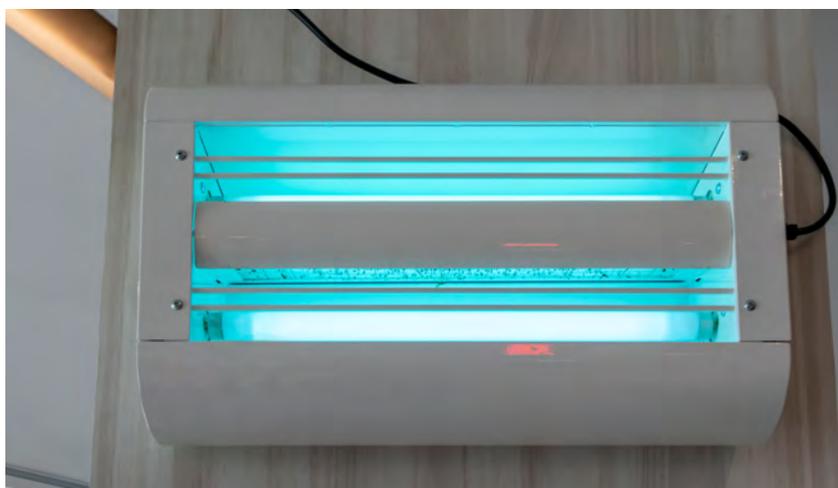


Si estos animales se ponen sobre los alimentos o se pasean por ellos, los contaminarán con los gérmenes que llevan en sus patas.

También pueden contaminarlos con sus heces, su pelo o depositando sus huevos.

Por esta razón, en los lugares que se manipulan alimentos hay que tomar medidas para evitar que estos animales toquen los alimentos.

Por ejemplo, se ponen mosquiteras o lámparas de luz ultravioleta entre otros.



Si tocamos cualquier animal, **debemos lavarnos bien las manos.**

Los gérmenes que viven en nuestro cuerpo

Los gérmenes pueden estar en nuestras uñas, pelo o nariz.

También hay gérmenes viviendo en el interior de nuestro cuerpo aunque tengamos buena salud.

Estos gérmenes salen al exterior a través de la orina, las heces y la saliva.

Cuando hablamos, tosemos o estornudamos, de nuestra boca salen unas gotas de saliva muy pequeñas que casi no se ven.

Estas gotas de saliva tan pequeñas pueden caer sobre los alimentos y contaminarlos.



Cuando utilizamos el váter
y nos limpiamos,
en nuestras manos
quedan restos de suciedad muy pequeños,
que no se pueden ver.

Cuando tocamos alguna parte del baño
que otra persona ha manchado,
por ejemplo, el picaporte o el grifo,
también quedan restos de suciedad
en nuestras manos.

Si después de usar el baño
vamos a manipular alimentos,
estos restos y todos sus gérmenes
llegarán a nuestros alimentos
que dejarán de ser seguros.

Para evitar que esto ocurra

debemos lavarnos

muy bien las manos.



2. Contaminación química

La contaminación química se produce cuando en los alimentos encontramos sustancias químicas que pueden afectar nuestra salud.



Algunos productos químicos que están en los productos de limpieza, productos de desinfección, insecticidas o ambientadores, pueden ser **tóxicos**.

Tóxico

Que es venenoso o puede dañar a los seres vivos.

Algunos alimentos pueden llevar productos químicos.

Por ejemplo, las frutas y verduras que llegan a nuestras casas han sido tratadas con distintas sustancias químicas, por eso debemos **lavarlas antes de consumirlas**.



Otros alimentos pueden contener sustancias tóxicas que son peligrosas para nuestra salud, por ejemplo, algunas setas que tienen veneno o algunos pescados que tienen mercurio.

Mercurio

Metal tóxico.

Los alimentos también se pueden contaminar cuando usamos mal los productos químicos. Por ejemplo, cuando elegimos mal el producto que debemos usar para lavar las verduras. También se pueden contaminar los alimentos cuando dejamos restos de jabón si no hacemos un buen aclarado, o cuando utilizamos un spray y cae sobre los alimentos.



3. Contaminación física

La contaminación física ocurre cuando pequeños objetos caen o quedan pegados en los alimentos.

Estos objetos pueden ser:

► **Objetos que utilizamos en la cocina**

Como trozos de guante, papel de aluminio, palillos o cordel de atar.



► Partes del propio alimento

Como cáscara de huevo,
cáscara de mejillones o de chirlas,
cáscara de nueces
o pequeños trozos de hueso.

► Objetos que caen por accidente en los alimentos

Como botones, pelos,
trozos de cristal o pequeñas piedras.

Cuando estamos comiendo
puede ser muy peligroso
encontrarnos alguno
de estos pequeños objetos.
Estos objetos pueden producir
atragantamientos,
cortes o rotura de dientes.



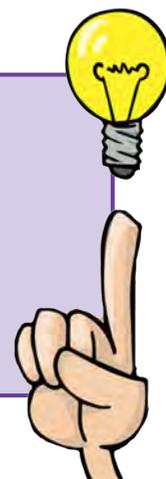
Para evitar este tipo de contaminación debemos prestar mucha atención cuando manipulamos alimentos con cascaras o huesos pequeños.

Otra cosa que debemos hacer para evitar la contaminación física es llevar ropa adecuada: el gorro para que no caigan pelos, y el delantal para evitar que caigan botones del uniforme a la comida.

Como precaución siempre que se rompe un objeto de cristal cerca de la comida debemos tirar todo a la basura.

Antes de entregar la comida debemos revisarla.

**Antes de entregar,
revisar.**



Recuerda

Los gérmenes pueden estar en nuestro cuerpo,
en los alimentos crudos,
en los animales, en la basura,
o en los utensilios de cocina mal fregados,
entre otros.

Los gérmenes contaminan los alimentos
de diferentes formas.

Lo evitaremos con buenas prácticas
en la manipulación de los alimentos.

Los alimentos también pueden contaminarse
con los productos de limpieza, insecticidas o espráis.

También es peligroso cuando los alimentos
se contaminan con pequeños objetos
que caen en la comida.



Módulo 2

Actitudes e higiene del manipulador de alimentos

Actitudes para una buena manipulación
de alimentos

Normas de higiene

Conductas que debemos evitar



Actitudes e higiene para una buena manipulación de alimentos

En este módulo vamos a ver
qué comportamientos debemos tener,
y qué debemos hacer para
manipular bien los alimentos.

Recuerda,
lo que hacemos y cómo lo hacemos
es muy importante
porque está en riesgo la salud de las personas.



Actitudes para manipular bien los alimentos

Antes de empezar a hacer nuestro trabajo debemos **pensar y preparar** todo lo que vamos a necesitar para no tener que dejar las cosas a medias.

Actitud

Manera que tiene una persona de comportarse en una situación.

Debemos **ser ordenados**.

Si tenemos las cosas bien colocadas, tardaremos menos en hacer la tarea y habrá menos riesgo de contaminación.

Por ejemplo, si vamos a cocinar un bizcocho, debemos tener preparados todos los ingredientes.

Si nos falta un ingrediente pasará un tiempo mientras lo buscamos y los gérmenes contaminarán nuestra nutritiva masa.



Hacer una buena planificación mejorará la higiene,
evitará olvidos o errores
y nos permitirá trabajar mejor.

Planificar

Pensar y preparar lo necesario para realizar una actividad antes de empezar a hacerla.

Al manipular bien los alimentos
debemos tener buenos hábitos de higiene personal.
Debemos **ser aseados**.

Además, tenemos la obligación de conocer
y **cumplir las normas** de higiene alimentaria.



Normas de higiene para una buena manipulación de alimentos

Normas en referencia a la ropa

- ▶ Es obligatorio usar la ropa y calzado que nos indiquen en nuestro lugar de trabajo.
- ▶ Con la ropa de trabajo nunca debemos realizar otras actividades, como salir a la calle o hacer deporte.
- ▶ La ropa de trabajo siempre debe estar limpia.
- ▶ La ropa de trabajo nunca debemos guardarla con la ropa de calle.



- ▶ Es muy importante cambiarnos de zapatos porque en ellos hay muchos gérmenes.
- ▶ En ningún caso debemos cocinar con la ropa de calle.

Normas en referencia al pelo

Debemos llevar el pelo siempre limpio y recogido. Cubierto con un gorro cuando nuestro trabajo lo exija. Con ello evitamos que el pelo caiga o toque los alimentos.



Higiene de las manos. NORMA FUNDAMENTAL

Es la medida higiénica más importante para prevenir la contaminación de los alimentos con los que vamos a trabajar.

Debemos llevar las mangas subidas y los **antebrazos** sin pulseras y sin relojes.

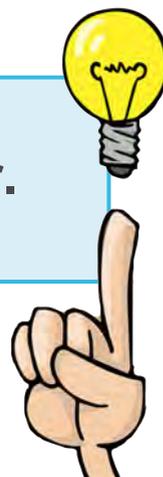
Antebrazo

Parte del brazo que va desde la muñeca al codo.

Debemos llevar las manos sin anillos, con las uñas cortas y limpias.

Unas uñas sucias o largas son un foco de contaminación.

Menos tocar y más lavar.



¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Lavaremos nuestras manos siempre antes de comenzar nuestra tarea.

Además, necesitaremos lavarlas en diferentes ocasiones mientras hacemos nuestro trabajo.

Algunas situaciones en las que debemos volver a lavarnos las manos son:

- ▶ Después de manipular alimentos crudos.
- ▶ Después de ir al servicio.
- ▶ Después de tocar dinero.
- ▶ Después de limpiar superficies o utensilios.
- ▶ Después de tocar animales.
- ▶ Después de fumar.
- ▶ Después de tocarnos alguna parte de nuestro cuerpo como la boca, la nariz o el pelo.



¿Cómo debemos lavarnos las de manos?



Paso 1:

Subirnos las mangas y quitarnos los anillos, las pulseras y el reloj.



Paso 2:

Mojarnos bien las manos utilizando el grifo de pedal, de sensor o de cierre con antebrazo.



Paso 3:

Echarnos jabón.



Paso 4:
Frotarnos las manos
por todos los lados
y por encima de las muñecas
durante 20 segundos.



Paso 5:
Cepillarnos las uñas.



Paso 6:
Aclararnos las manos
con abundante agua.



Paso 7:
Secarnos bien las manos
con papel.

Normas en referencia al uso de los guantes

En general es mejor utilizar nuestras manos bien lavadas que utilizar guantes.

Usaremos guantes para procedimientos concretos, como trocear pollo o limpiar pescado.

Una vez acabada la tarea, hay que quitárselos con cuidado y tirarlos.

Cuando uses guantes recuerda cambiarlos tantas veces como te debes lavar las manos.

Los guantes no se pueden lavar.



¿Qué debemos hacer si tenemos alguna herida en las manos?

Debemos tapar bien la herida con una tirita, o con una gasa y esparadrapo.

Luego nos ponemos unos guantes de uso alimentario para que la herida no entre en contacto con los alimentos.



Cuando terminemos nuestra tarea tiraremos los guantes.

Si se rompen los guantes mientras manipulamos alimentos, debemos ponernos otros.

Conductas que debemos evitar

Mientras manipulamos alimentos no debemos:

- ▶ Fumar.
- ▶ Comer a la vez que cocinamos.
- ▶ Probar la comida con los mismos utensilios con los que cocinamos.
- ▶ Probar la comida con las manos.
- ▶ Mojarnos los dedos con saliva.
- ▶ Masticar chicle.
- ▶ Tocar partes de nuestro cuerpo.
- ▶ Utilizar los guantes de limpieza para manipular alimentos.
- ▶ Estornudar o toser sobre los alimentos.



Forma correcta de estornudar o toser

Recuerda

Es obligatorio usar la ropa de trabajo y mantenerla limpia.

El pelo debe estar siempre limpio y recogido.

Las manos deben lavarse de forma correcta y siempre que sea necesario.

Cuando uses guantes recuerda cambiarlos tantas veces como te debes lavar las manos.

Las heridas en las manos siempre deben estar cubiertas.

Durante la manipulación de los alimentos, debemos evitar tocar partes de nuestro cuerpo, masticar chicle, estornudar o toser.



Módulo 3

Mantenimiento y limpieza de útiles y entorno

Organización por zonas de trabajo

Limpieza de utensilios de trabajo

Uso de utensilios por colores según alimentos

Contaminación cruzada

Registros



Mantenimiento y limpieza de útiles y entorno

En este módulo vamos a ver cómo mantener limpio el espacio donde trabajamos, y los utensilios que utilizamos al trabajar. Veremos qué es la **contaminación cruzada** y como prevenirla.

Contaminación cruzada

Se produce cuando los gérmenes pasan de un alimento a otro.

¿Cómo mantenemos limpio y ordenado el lugar de trabajo?

Uno de los lugares donde se manipulan los alimentos es la cocina.



La cocina debe ser un lugar ordenado
limpio, ventilado y con buena luz.



Es muy importante que en la cocina
solo entren las personas
que van a trabajar en ella.

Las personas que no trabajan en la cocina
y pasan a saludar o a echar un vistazo,
no cumplen con las normas de higiene y **prevención**.

Estas personas no se han lavado las manos,
no llevan ropa ni calzado adecuados y no llevan gorro.

Prevención

Intentar evitar un daño o
molestia.

Organización por zonas de trabajo

Organizar la cocina por zonas de trabajo nos facilita la tarea y nos ayuda a mantener limpio y ordenado nuestro lugar de trabajo.

Un lugar muy importante será la **zona de elaboración de alimentos**.

Puede ser una encimera, o una mesa de trabajo.

Esta zona debe mantenerse siempre limpia y ordenada.

Nunca debemos colocar sobre la zona de elaboración objetos que hayan estado en contacto con el suelo.

Todas las tareas de elaboración de los alimentos como cortar, picar o pelar, las realizaremos en este lugar.



Siempre tendremos mucho cuidado en separar alimentos crudos y alimentos elaborados, evitando que entren en contacto.

Iremos ordenando en recipientes limpios los alimentos que hemos ido preparando y que están listos para cocinar.

Los desperdicios los iremos tirando rápidamente a la **zona de basura**, que debe estar lo más alejada posible de los alimentos.

Todos los utensilios de cocina que se ensucien se irán poniendo en la **zona de lavado** para después dejarlos limpios.



También existe una **zona de almacenaje**.

Los alimentos se almacenan en:

▶ **Cámaras frigoríficas**

Lugares donde se guardan los productos frescos o congelados, como la verdura, la carne, el pescado o la fruta.

▶ **Almacenes**

Lugares donde se guardan los productos secos, como las conservas, la harina, el azúcar o aceite, entre otros.

Recomendaciones

- ▶ Los productos iguales se colocan juntos teniendo en cuenta la fecha de caducidad, para garantizar la rotación.
- ▶ **La rotación** consiste en consumir antes los productos que llevan más tiempo en nuestro almacén o cámara.

**Primero en entrar,
primero en salir.**



- ▶ Los alimentos nunca pueden estar en contacto con el suelo.
- ▶ La colocación debe permitir la circulación del aire y la limpieza.
- ▶ No podemos almacenar latas de conserva infladas o con golpes.
- ▶ Todos los alimentos deben estar bien tapados y etiquetados.
- ▶ En las cámaras no introduciremos embalajes de cartón.



En nuestro lugar de trabajo encontraremos productos de limpieza. Estos productos deben estar guardados en su propio armario y lejos de los alimentos, para evitar que tomen olor o sabor y se contaminen.

Limpieza de suelo

La limpieza del suelo de la cocina o lugares en los que se manipulan alimentos, debe ser diaria y con el producto adecuado, que nos asegure su correcta limpieza.

Antes de fregar, a veces es necesario barrer.

Importante:

No se puede barrer durante la elaboración de alimentos o mientras hay personas comiendo cerca.

Al barrer se levanta polvo que puede contaminar los alimentos expuestos.

En las cocinas se realiza un barrido en húmedo, utilizando una mopa o similar que permite retirar la suciedad sin levantar polvo.



Gestión de residuos. Las basuras

Los cubos de basura deben estar lo más lejos posible de la zona de elaboración de alimentos. Siempre deben estar cerrados.



Los cubos deben tener tapa y pedal. La tapa sirve para evitar la salida de olores y la entrada de animales como insectos o roedores. El pedal sirve para poder tirar la basura sin tener que tocar el cubo con las manos.

Los cubos de basura que utilizamos en las cocinas o espacios donde manipulamos alimentos no se sacan a la calle. Solo sacamos la bolsa y la depositamos en el contenedor de residuos que corresponda.

Los contenedores que podemos encontrar son:



Contenedor marrón

Aquí se depositan los residuos orgánicos, que no contaminan y sirven para hacer abono: restos de alimentos, cáscaras, ...



Contenedor amarillo

Aquí se depositan los envases metálicos y plásticos: latas, tetrabrik, bolsas, ...



Contenedor azul o con cartel de papel

Aquí se deposita papel y cartón: revistas, cajas, ...

Los contenedores que podemos encontrar son:



Contenedor verde o cartel de vidrio

Aquí se deposita el vidrio: botellas, envases de cristal, ...



Contenedor naranja

Aquí depositamos el resto de los residuos, todo lo que no echamos en los otros contenedores: sartenes, pañales, colillas, ...

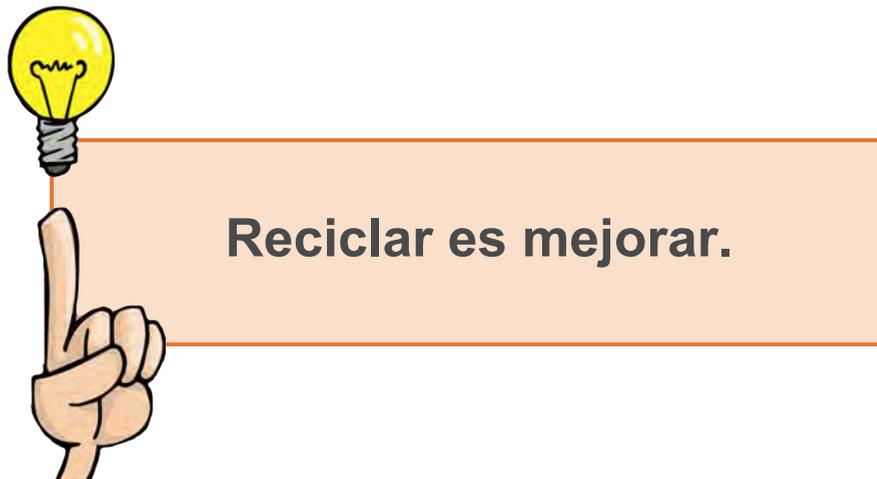


El aceite usado se deposita en un contenedor especial o se lleva a un punto limpio.

Nunca se tira por el desagüe porque contamina el agua y el suelo.

Separar y reciclar nuestros residuos y basuras,
es una medida responsable con el medio ambiente,
y con el resto de las personas.

Reciclar nos hace mejores profesionales
y mejores ciudadanos.



¿Cómo mantenemos limpios los útiles de cocina?

Para mantener limpios los útiles de cocina hay que lavarlos.

La mejor manera de hacerlo es usar el lavavajillas.

Uso del lavavajillas

El lavavajillas lava a mucha temperatura y usa detergentes muy potentes que destruyen gran cantidad de gérmenes.



Para usar el lavavajillas de manera correcta hay que seguir una serie de normas:

Amontonar

Poner una cosa encima de otra.

- ▶ Antes de meter los útiles en el lavavajillas hay que quitarles todos los restos de comida.
- ▶ Debemos colocar bien los útiles dentro del lavavajillas sin **amontonarlos**.

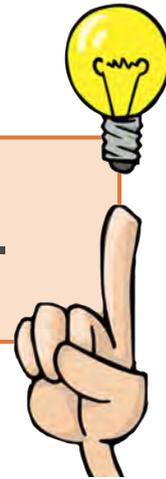
Si están correctamente colocados el agua y el jabón llegarán bien a todas partes mejorando su limpieza.

- ▶ Colocar poca vajilla y utensilios de cocina para que se laven bien y así evitar que se estropee el lavavajillas.
- ▶ Es muy importante mantener limpio el lavavajillas para que no acumule gérmenes.



Algunos utensilios de cocina
no pueden lavarse en el lavavajillas,
por su tamaño o porque se estropean.
Tendremos que lavarlos a mano.

Colocar sin amontonar.



Lavado a mano

Es muy importante saber lavar a mano.

Para fregar de forma correcta,
seguiremos los siguientes consejos:

▶ Retirar restos de comida de platos y recipientes.

▶ Lavar primero lo que está más limpio,
por ejemplo, los vasos.

Lavar al final los útiles más sucios
como las sartenes o las cacerolas.

▶ Enjabonar. Utilizaremos abundante
agua caliente y jabón.

▶ Aclarar bien para no dejar restos de jabón.

▶ Dejar los útiles en un escurridor o rejilla
para que se sequen al aire.

Hay que evitar el contacto con superficies húmedas.



- ▶ Si es necesario secar con un paño debemos utilizar uno de usar y tirar. Si durante la tarea de secado el paño se pone muy húmedo, lo cambiaremos por otro seco.

Debemos tener mucho cuidado al lavar los utensilios que sirven para cortar, triturar, batir, y exprimir.



Batidora, picadora, exprimidor, molinillo...

tienen aspás, cuchillas o varillas.

En estas piezas pueden quedar restos de comida y por tanto gérmenes.

Tenemos que separar las piezas con cuidado

y limpiarlas muy bien para evitar

que los restos contaminen los alimentos.



Todos los útiles de cocina deben estar en buen estado, sin roturas.

Los estropajos, fregonas, cepillos y bayetas deben mantenerse limpios y hay que cambiarlos a menudo por otros nuevos.

Los paños de cocina deben ser de usar y tirar.



Paños de usar y tirar

Está prohibido utilizar tablas y utensilios de madera, porque en ellos se acumulan gérmenes.

Los utensilios hechos con otros materiales, como acero, plástico o silicona, son más fáciles de mantener.

Estos se pueden meter en el lavavajillas, y no se estropean tanto con la humedad, como pasa con la madera.



Utensilios de madera estropeados

Uso de utensilios por colores según alimentos

Es obligatorio utilizar utensilios de diferente color para cada grupo de alimentos.

Por tanto, cuchillos y tablas tendrán un color distinto según el alimento que vamos a manipular.

Tablas de cocina según alimentos



Color verde
Verduras y frutas



Color azul
Pescados y mariscos



Color rojo
Carnes rojas: cordero, ternera, buey



Color amarillo
Carnes blancas: pollo, conejo, pavo



Color blanco
Queso, pan, bollería y pastas



Color marrón
Alimentos cocinados y fiambres

Asociamos los alimentos
a diferentes colores,
para evitar la contaminación cruzada.



¿Qué es la contaminación cruzada?

La contaminación cruzada se produce
cuando los gérmenes pasan
de un alimento a otro.

El mayor riesgo de contaminación
se produce cuando manipulamos
alimentos crudos, que no están cocinados.

¿Cómo se puede producir la contaminación cruzada?

La contaminación cruzada se puede producir de diferentes maneras.

Algunas de ellas son:

▶ **Directamente de un alimento a otro.**

Por ejemplo, un trozo de carne mal envasado dentro del frigorífico, puede gotear sobre unas verduras que están en la balda de abajo y contaminarlas.

▶ **Por la mala higiene de los utensilios.**

Por ejemplo, en las cuchillas mal lavadas de una batidora quedan restos de comida que pueden contaminar el siguiente alimento que piquemos.



- ▶ Por los restos de alimentos que quedan en las manos de la persona que manipula.

Por ejemplo, si después de cortar pollo, no nos lavamos las manos contaminamos las verduras que vamos a cortar después.



Ejemplo de contaminación cruzada:
en la misma tabla se manipula el pollo y las verduras.



Utilización de registros

En todos los lugares

en los que se manipulan alimentos

se registran diferentes datos.

Existen muchos tipos de registros.

En cada lugar de trabajo nos dirán

qué datos importantes tenemos que anotar.

Rellenar estos registros es obligatorio.

Algunos ejemplos de tareas que se deben **registrar**

son la limpieza del horno, el microondas o los cajones entre otros.

En estos registros hay que anotar,

la fecha y la persona que realiza la tarea.

Registrar

Anotar datos importantes.



Ejemplo de un registro de limpieza

Limpieza Semanal

Septiembre 2018

TAREAS A REALIZAR	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
LIMPIEZA DEL HORNO	Fecha: 4/9/2018 Firma: Paco García	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:
LIMPIEZA DE MICROONDAS	Fecha: 4/9/2018 Firma: Paco García	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:
LIMPIEZA DE CAJONES	Fecha: 4/9/2018 Firma: Paco García	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:
LIMPIEZA ESTANTES Y CAJONES DEL FRIGORIFICO	Fecha: 4/9/2018 Firma: Paco García	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:
LIMPIEZA DE ESTANTES	Fecha: 4/9/2018 Firma: Paco García	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:

Al finalizar la tarea

Debemos asegurarnos de dejar todos los alimentos guardados de forma adecuada.

Todas las zonas de trabajo y utensilios deben quedar ordenados, limpios y los registros hechos.

Al terminar nuestro trabajo echaremos el uniforme a lavar.



**Al terminar,
siempre hay que limpiar.**

Recuerda

Las cocinas se organizan en diferentes zonas de trabajo.

Cada residuo deber ir a su contenedor.

La contaminación cruzada se produce cuando los gérmenes pasan de un alimento a otro.

El mayor riesgo de contaminación se da cuando manipulamos alimentos crudos.

Los alimentos crudos y los alimentos elaborados siempre tienen que estar separados.

Recuerda

Utilizamos utensilios de distinto color para manipular diferentes grupos de alimentos.

Utilizar el lavavajillas es la mejor forma de lavar los utensilios de cocina.

Los utensilios con aspas, cuchillas o varillas pueden esconder restos de comida.



Módulo 4

Etiquetas y símbolos

Productos de limpieza y desinfección

Normas y precauciones

Etiquetas y símbolos

Productos de alimentación

Consumo preferente y caducidad

Alergias e intolerancias

Trazabilidad



Etiquetas y símbolos

En este Módulo vamos a conocer los procedimientos y normas para usar los productos de limpieza.

Explicaremos la información

y el significado de los símbolos

que aparecen en las etiquetas de los **envases** de limpieza.

Envase

Bote, botella o caja que sirve para guardar un producto.

También vamos a ver la información y el significado de los símbolos que aparecen en las etiquetas de los productos de alimentación.



Productos de limpieza y desinfección

Todos los lugares donde se manipulan alimentos como las carnicerías, panaderías, bares, comedores o cocinas, entre otros, deben estar siempre muy limpios.

Para conseguirlo necesitamos utilizar productos de limpieza y desinfección.

Limpiar es llevar la suciedad que está en una superficie a otra.

Por ejemplo, cuando limpiamos una encimera con una bayeta

la suciedad queda en la bayeta.

Desinfectar es eliminar los gérmenes

hasta un nivel de seguridad

en el que no nos puedan causar daño.

Por ejemplo, limpiar con lejía una superficie.



Los productos de limpieza y desinfección están hechos con sustancias químicas muy peligrosas, que pueden contaminar los alimentos y dañar nuestra salud.

Es muy importante saber qué producto utilizar en cada ocasión y utilizarlo correctamente.

BOTELLA RECICLABLE **FABRICADO CON ELECTRICIDAD 100% RENOVABLE ADQUIRIDA**

DON LIMPIO BAÑO TIENE UNA FÓRMULA PROTECTORA DEL BRILLO QUE EVITA LA APARICIÓN DE MARCAS DE AGUA Y JABÓN, PARA MANTENER LAS SUPERFICIES DEL BAÑO BRILLANTES DURANTE MÁS TIEMPO.

! NO USAR EN MÁRMOL/PIEDRA QUE CONTenga MÁRMOL/ESMALTE DE COLOR/ESMALTE DE MÁS DE 10 AÑOS/TELAS. SUPERFICIES DESGASTADAS: PROBAR EN ÁREA OCULTA. DEJAR ACTUAR EN SUPERFICIES MÁX 10 MIN. MANTENER LA BOTELLA EN VERTICAL.

DILUIDO
No es necesario enjuagar. 2x (60ml) → 5L

SIN DILUIR
Siempre enjuague y seque las superficies.

!

Limpiador líquido para el baño. **Atención.** Provoca irritación ocular grave. Provoca irritación cutánea. Mantener fuera del alcance de los niños. EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL: Lavar con abundante agua. No mezclar con lejía u otros productos de limpieza. Lavar las manos después del uso. En caso de accidente consultar al Servicio Médico de Información Toxicológica, teléfono 91 562 04 20. NO INGERIR.

(ES) 900 100 266
Procter & Gamble International Operations SA, 47 route de Saint-Georges, 1213 Petit-Lancy, Switzerland. (EU) P&G DCE BV-Belgium Distr. Div., Temselaan 100, B-1853 Strombeek-Bever, Belgium.
(ES) Procter & Gamble España S.A.U., Avenida de Bruselas Nº 24, 28108 Alcobendas Madrid.
(www.info-pg.com) INGREDIENTES: <5% Tensioactivos aniónicos, Tensioactivos no iónicos; Perfumes, Hexyl cinnamal.

1,3 Le



Normas y precauciones con los productos de limpieza

Separar los productos de limpieza y los alimentos.

Nunca debemos guardar en el mismo lugar alimentos y productos de limpieza.

Los productos de limpieza huelen muy fuerte y los alimentos pueden coger ese olor.

Además, si los tenemos separados evitamos errores y accidentes.

No debemos quitar las etiquetas de los envases.

En las etiquetas de los productos de limpieza viene escrita la sustancia química que contienen.

En caso de accidente, los servicios médicos necesitan saber esa información para dar la medicina más adecuada.



Los productos de limpieza no se deben cambiar de envase.

Nunca echaremos un producto de limpieza en el envase de otro producto.

Al cambiar los envases también cambiamos las etiquetas.

En caso de accidente,

el personal sanitario leerá la etiqueta cambiada y no nos podrá dar el tratamiento adecuado.



Nunca echaremos productos de limpieza en envases de productos de alimentación.

Es muy peligroso.

Podemos provocar un accidente muy grave a otras personas o a nosotras mismas.

Ejemplo de lo que NO podemos hacer:
como nos queda poca lejía en el envase original
y nos ocupa mucho espacio,
echamos la lejía que queda
en una botella de agua más pequeña.

Al rato, otra persona ve la botella

y, pensando que contiene agua, se bebe la lejía.

Al beber la lejía se quema la boca, la garganta y el estómago.

Hemos provocado un accidente muy grave.



Nunca debemos mezclar un producto de limpieza con otro.

Está prohibido mezclar los productos de limpieza.

Es muy peligroso.

Si los mezclamos pueden producir gases
que nos pueden envenenar al respirar.



También se pueden producir sustancias
que nos pueden quemar la piel.

Utilizaremos solo un producto,

el más adecuado para lo que vamos a limpiar.

Ventilar el lugar donde estamos limpiando.

Es muy importante ventilar mientras utilizamos productos de limpieza.

Ventilar evita accidentes, sobre todo, si utilizamos productos de limpieza muy fuertes.



Evitar las salpicaduras.

Al manejar un producto de limpieza debemos vigilar que no salpique.

Puede caernos en la piel o en los ojos, y dañarnos.

También puede caer en otras superficies, y estropearlas.



Utilizar herramientas de prevención de accidentes.

Para prevenir accidentes, es muy importante utilizar el material de protección que nos indique la persona responsable en nuestro lugar de trabajo.

Algunos materiales de protección pueden ser entre otros, guantes, mascarilla o gafas.



Preguntar.

Siempre que no estemos seguros sobre el uso de un producto de limpieza, debemos preguntar a la persona responsable.

Para evitar accidentes, es muy importante conocer la información y los símbolos que vienen en las etiquetas.

**Al dudar,
siempre preguntar.**



Etiquetas y símbolos de los productos de limpieza

En las etiquetas de los productos de limpieza hay información importante que debemos conocer.

Por ejemplo, para qué sirve ese producto, cómo se utiliza, o la fecha de **caducidad**.

Además, en las etiquetas hay unos símbolos que nos indican los peligros y precauciones.

Caducidad

Pierde su utilidad para ser usado.



Símbolos más comunes en los productos de limpieza

Símbolo	Significa que	Precaución	Protección
 Irritante	Puede irritar la piel	Evitar el contacto y la respiración de sus vapores	Usar guantes Ventilar zona de trabajo
 Corrosivo	Quema la piel y otras superficies como la ropa	Evitar el contacto y las salpicaduras	Imprescindible usar guantes
 Peligro por aspiración	Irrita o quema las vías respiratorias	Evitar respiración de sus vapores	Usar mascarilla
 Tóxico	Puede producir enfermedades muy graves	Prohibido el contacto y la respiración de sus vapores	Siempre protección máxima y supervisión de la persona responsable
 Inflamable	Puede arder o explotar fácilmente	Evitar fuego, chispas, golpes o calor	
 Peligro para el medio acuático	Contamina el agua de nuestros ríos	Usar la cantidad recomendada en el envase	



Productos de alimentación

En las etiquetas de los productos de alimentación podemos encontrar mucha información.

Por ejemplo, dónde guardar el alimento, el peso, o las calorías.

Lo más importante que debemos conocer es la fecha de consumo preferente, la fecha de caducidad y los alérgenos.

Consumo preferente y caducidad

La fecha de **consumo preferente** nos dice hasta que fecha un alimento se puede consumir conservando sus propiedades.



Pasada esta fecha de consumo preferente, no conviene comer el alimento porque puede que no esté tierno o que tenga un sabor **rancio**. Pero no es peligroso para la salud.

Rancio

Es el sabor que tienen algunos alimentos cuando pasa más tiempo del recomendado para su consumo.

La fecha de **caducidad** nos dice a partir de qué fecha no se puede consumir un alimento. El alimento está en mal estado y **caducado**. Comerlo puede afectar a nuestra salud. Cuando un alimento está caducado hay que tirarlo.

La fecha de caducidad puede aparecer escrita de diferentes maneras. A veces es difícil de encontrar.



Si tenemos dudas,
lo mejor es preguntar a la persona responsable,
y asegurarnos de que ese alimento no está caducado.



Alergias e intolerancias alimentarias

La **alergia alimentaria** es una respuesta exagerada y peligrosa de nuestro cuerpo ante un alimento **alérgeno**.

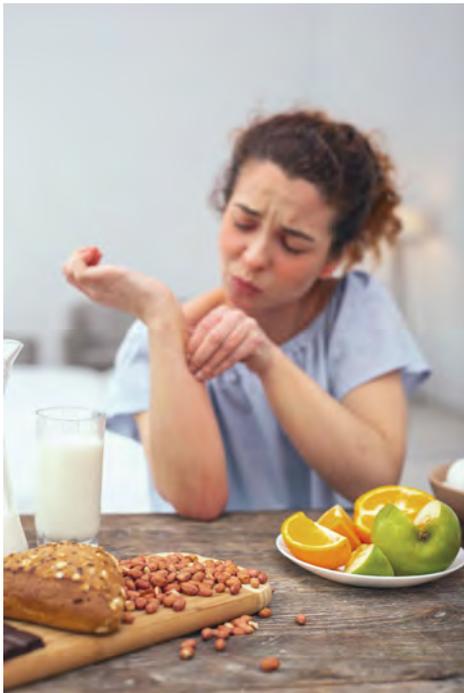
Alérgeno

Es un alimento que puede provocar alergia o intolerancia en algunas personas.

Pueden ser muy peligrosas, produciendo síntomas en cadena como cambio de color de piel, granos, falta de respiración o hinchazón entre otros. Incluso puede producir la muerte.

Las **intolerancias alimentarias** son reacciones menos peligrosas de nuestro cuerpo ante un alimento.

Pueden provocarnos síntomas como diarrea, vómitos y malestar general.



Las intolerancias más frecuentes son:

Intolerancia a la lactosa

La lactosa es una sustancia que está en los productos lácteos.

Nuestro cuerpo reacciona ante alimentos como leche, yogur, queso.

Los productos lácteos

no llevan el símbolo de que tienen lactosa.

Las personas con intolerancia a la lactosa pueden utilizar productos lácteos especiales que llevan escrito en la etiqueta **sin lactosa.**

Intolerancia al gluten

La intolerancia al gluten también se llama celiacía.

El gluten es una sustancia que está en los cereales.

Nuestro cuerpo reacciona ante los alimentos elaborados o que contienen harinas de cereales.

A las personas que tienen intolerancia al gluten se les llama Celiacas.

Los alimentos que no contienen gluten se identifican con este símbolo.



Este símbolo indica que el alimento contiene gluten.



Este símbolo indica que el alimento NO contiene gluten.

Además de los cereales y los productos lácteos cualquier otro alimento puede provocar una alergia alimentaria.

Las alergias alimentarias pueden aparecer a lo largo de nuestra vida.

A veces los alérgenos que están en los alimentos no se ven.

Por ejemplo, en una crema de marisco no vemos la gamba o el langostino porque están triturados.

Si una persona alérgica al marisco come ese alimento se pondrá enferma.



Existen unos símbolos que nos permiten saber si los alimentos contienen un alérgeno.

Hay símbolos que identifican los alérgenos más habituales.

Son catorce.



Podemos encontrar estos símbolos en:

- ▶ La carta de los restaurantes y cafeterías.
- ▶ Los menús de los colegios y comedores públicos.
- ▶ Las etiquetas de los productos de alimentación.

Las alergias son muy peligrosas,
porque pueden llegar a provocar la muerte.
Es importante conocer los símbolos
que avisan que un alimento
contiene algún alérgeno.

Si una persona nos pide información
sobre los alérgenos de un alimento
no debemos contestar,
siempre lo hará la persona responsable
de nuestro lugar de trabajo.



ALÉRGENOS más habituales



Trazabilidad

La **trazabilidad** es la posibilidad de seguir la pista a un alimento a través de todas las etapas de su vida, desde su origen, por ejemplo, el mar o el campo, hasta que llega a nuestra mesa.

Tener registrada la información de los lugares por donde ha pasado un alimento es muy importante.

Por ejemplo, la granja donde se crío el animal, la fábrica que envasó un alimento.

Esta información permite a las autoridades sanitarias encontrar rápidamente un alimento en mal estado y retirarlo de las tiendas y supermercados.

De esta manera evitamos

Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA).

Todos los productos de alimentación tienen un código de barras.

En este código aparecen muchos datos importantes como el país de origen o quien lo ha fabricado, entre otros.



Recuerda

Los productos de limpieza pueden ser muy peligrosos si no los manejamos adecuadamente. Si dudas, pregunta a tu responsable.

Los productos de limpieza nunca se deben mezclar, cambiar de envase o quitar la etiqueta.

Los productos de limpieza y los alimentos llevan etiquetas con información sobre peligros y precauciones que debemos conocer.



Recuerda

Es muy importante comprobar la fecha de caducidad.

Las alergias son muy peligrosas, porque pueden llegar a provocar la muerte.

La información sobre los alérgenos que contiene un alimento debe darla la persona responsable de nuestro trabajo.

La trazabilidad permite seguir la pista a un alimento en todas las etapas de su vida.



Módulo 5

Conservación de los alimentos

¿Qué es la conservación?

Refrigeración

Congelación

Cadena del frío

Normas de conservación de los alimentos



Conservación de los alimentos

En este módulo vamos a ver como conservar los alimentos.

¿Qué es la conservación?

Conservar es guardar o mantener un alimento en buen estado durante el mayor tiempo posible.

Al conservar los alimentos estamos evitando que los gérmenes se multipliquen. De esta forma los alimentos durarán más tiempo en buen estado.



Para conservar los alimentos debemos conocer una serie de normas y procedimientos muy importantes.

Existen distintos métodos de conservación para que los alimentos no se estropeen.



Uno de ellos es conservar los alimentos con sal. Por ejemplo, el bacalao o el jamón.

Otro método de conservación es envasar los alimentos en latas. Por ejemplo, latas de sardinas, frutas en almíbar o platos cocinados.



El método que vamos a utilizar con más frecuencia es la **conservación por frío**.

Como ya vimos en el **módulo 1** el frío frena el desarrollo de los gérmenes. Recuerda que no se mueren, solo se quedan en estado latente o dormidos.

Tenemos dos opciones para utilizar el frío como método de conservación: la refrigeración y la congelación.

¿Qué es la refrigeración?

Refrigerar es colocar los alimentos en el frigorífico a una temperatura por debajo de 4 grados.

En el frigorífico los alimentos se mantienen en buen estado, pero durante poco tiempo.



Algunos ejemplos de conservación en el frigorífico son: los alimentos frescos como pescados o carnes, o los que hemos elaborado como lentejas, asado, entre otros.

La forma correcta de guardar los alimentos en el frigorífico es:

Tapar.

Debemos guardar los alimentos en recipientes adecuados y cerrados, cubiertos con plástico transparente de cocina. De esta forma, evitamos la contaminación cruzada. Todos los envases que utilizamos para guardar alimentos deben ser adecuados para uso alimentario.

Todos los recipientes deben llevar este símbolo:



Etiquetar.

En el envase pegaremos una etiqueta con la fecha en la que hemos abierto, empezado, o elaborado un alimento.

Con esto evitamos conservar el alimento más tiempo del permitido.



Ordenar.

En el frigorífico hay diferentes zonas de frío.



Cada alimento se coloca en una zona determinada según la temperatura.

- ▶ Huevos, bebidas, salsas, mantequillas y mermeladas se colocan en la puerta.
- ▶ Alimentos que hemos elaborado y lácteos los ponemos en la parte superior de la nevera.
- ▶ Carnes y pescados deben ir en la parte media que es la más fría.
- ▶ Frutas y verduras se guardan en los cajones.



¿Qué es la congelación?

Congelar es colocar los alimentos en el congelador a una temperatura por debajo de menos 18 grados.

La forma correcta de congelar es:

Guardar.

El alimento estará bien guardado en envases o bolsas especiales de congelación.



Etiquetar.

En el envase pondremos una etiqueta con la fecha en la que hemos congelado el alimento.

Al descongelarlo debemos poner otra etiqueta con la fecha de descongelación.



Descongelar.

Cuando un alimento se descongela no se puede volver a congelar. Hay que consumirlo lo antes posible.



Todos los alimentos se descongelan dentro del frigorífico.

Los alimentos congelados tienen que llegar rápido al congelador; para que no se rompa la **cadena de frío**.

¿Qué es la cadena de frío?

Todos los alimentos pasan por diferentes etapas desde su origen hasta que los consumimos: producción, transporte, almacenamiento, manipulación y consumo. Llamamos cadena de frío a mantener la temperatura adecuada en todas estas etapas.



Los alimentos refrigerados
deben estar entre 0 y 4 grados centígrados.

Los alimentos congelados
deben estar por debajo de -18 grados centígrados.

Decimos que se ha **roto la cadena del frío**

cuando estas temperaturas no se mantienen.

Entonces los gérmenes que se encontraban en estado latente
se activan y multiplican muy rápido.

Por ejemplo, sabemos que se ha roto la cadena de frío
cuando un alimento congelado está blando,
pierde agua o tiene mucha **escarcha**.

Escarcha.

Hielo en forma de
pequeños cristales que
podemos ver en alimentos
congelados en los que se
ha roto la cadena de frío y
se han vuelto a congelar.



¿Qué podemos hacer para que no se rompa la cadena de frío?

Para evitar romper la cadena del frío debemos comprar los alimentos congelados y refrigerados en último lugar.

Debemos transportar estos alimentos en bolsas especiales que sirven para mantener la temperatura.

Estas bolsas se llaman **isotérmicas**.



Isotérmico.

Que mantiene la temperatura, tanto caliente como fría.



Además, meteremos el producto congelado lo antes posible en el congelador, tanto si lo hemos comprado como si nos lo traen al centro de trabajo.



Recomendaciones de preparación y conservación de alimentos

Productos lácteos

Los productos lácteos son los que están hechos con leche.

Como por ejemplo

queso, mantequilla, natillas, flanes y yogures entre otros.

Los productos lácteos

necesitan conservación en el frigorífico.

La leche es necesario refrigerarla una vez empezada.

Todos los productos lácteos

tienen fecha de caducidad.

Si se pasan de fecha hay que tirarlos.



Carnes

Las carnes debemos guardarlas siempre en el frigorífico en un envase adecuado.

El tiempo que se mantiene una carne refrigerada en buen estado dependen del tipo de carne, por ejemplo:

- ▶ La carne picada 1 día.
- ▶ El pollo 2 días.
- ▶ El cerdo y la ternera nunca más de 4 días.

Para que duren más, debemos congelarlas.

Cuando cocinemos las carnes tenemos que asegurarnos que queden bien hechas para destruir los gérmenes.



Los trozos pequeños se estropean antes que los grandes porque están más manipulados.



**Más manipulación,
más riesgo de contaminación.**

Para evitar la contaminación cruzada es muy importante lavar bien las manos, utensilios y tablas después de manipular carne y antes de tocar cualquier otro alimento.

Pescados

El pescado fresco se estropea fácilmente. Se debe guardar siempre en el frigorífico. Se conserva en buen estado solo 2 días.

Debemos guardarlo siempre limpio de escamas y **vísceras**, y en un envase adecuado bien tapado.



Vísceras.

Las tripas de cualquier animal.

Para evitar intoxicarnos con **anisakis**, hay que cocinarlo muy bien o congelarlo a una temperatura de menos 20 grados durante 5 días.

Para evitar la contaminación cruzada es muy importante lavar bien las manos, utensilios y tablas después de manipular pescado y antes de tocar cualquier otro alimento.

Anisakis.

Animal muy pequeño que vive en el pescado y produce enfermedades.



Huevos

Los huevos deben conservarse en el frigorífico, también tienen fecha de consumo preferente que debemos revisar antes de consumirlos.



No debemos lavarlos,
porque desaparece su capa protectora
y los gérmenes podrían entrar y contaminarlos.
Antes de prepararlos debemos retirar
con un paño húmedo la suciedad
que tenga en la cáscara.

En los establecimientos públicos
solo se permite utilizar huevos **pasteurizados**
y mayonesa de tipo industrial.
La mayonesa casera,
hecha con huevos frescos
es un alimento crudo muy peligroso.

Pasteurizar.

Método para eliminar los
microorganismos de algunos
productos de alimentación.

Para evitar la contaminación cruzada
es muy importante lavar bien las manos,
después de manipular huevos
y antes de tocar cualquier otro alimento.



Frutas

Las frutas podemos conservarlas dentro del frigorífico o dejarlas fuera para que se maduren más rápidamente.

La fruta no se debe lavar para guardarla. Debemos lavarla muy bien antes de comerla. Si la pelamos evitaremos comernos los productos químicos que puede tener en la piel.

Cuando hagamos un zumo de frutas lo mejor es consumirlo recién hecho. Si vamos a tardar un poco en beberlo debemos guardarlo en un recipiente que no deje pasar la luz, bien tapado y en el frigorífico.



La fruta cortada también debemos guardarla bien tapada y refrigerada.

Verduras

Las verduras se guardan en el frigorífico,
limpias de restos de tierra
y hojas estropeadas.

Si las vamos a comer crudas
hay que lavarlas muy bien.

Las dejaremos 5 minutos en agua
con unas gotas de lejía que sea
apta para la desinfección de agua o vegetales.



Pan

El pan se conserva bien, no necesita frío.

Lo mantendremos en un lugar limpio y seco.

Nunca debemos envolver el pan
en papel de periódico o revistas.



Grasas.

Hay muchos tipos de grasas como el aceite, mantequilla, tocino, entre otras.

El aceite es la grasa más utilizada en la cocina.

Lo usamos para añadir a las masas, aliñar ensaladas o añadir a los guisos.

Para manipular bien los alimentos debemos conocer y seguir unas normas para realizar una fritura correcta y de calidad.

- ▶ No mezclar aceites de distintas clases, aceite de oliva y girasol o un aceite nuevo con otro usado.

- ▶ Evitar quemar el aceite.

Si calentamos demasiado el aceite, empieza a salir mucho humo porque se está quemando.

Cuando se quema el aceite produce sustancias tóxicas que perjudican nuestra salud.



- ▶ Si volvemos a usar un aceite, tiene que estar bien colado. Al colarlo evitamos que tenga trozos de los alimentos que hemos frito anteriormente.
- ▶ Cuando usamos el mismo aceite muchas veces, se pone muy oscuro y con un olor desagradable.

También aparecen unas sustancias llamadas **compuestos polares** que afectan a nuestra salud.

Para saber si el aceite está en buenas condiciones, en las cocinas profesionales encontramos un aparato que sirve para medir cuántos compuestos polares tiene un aceite que ya hemos usado antes, sobre todo, el de las freidoras.

Si la medida que aparece no es correcta el aceite **no se puede volver a utilizar** y hay que tirarlo.



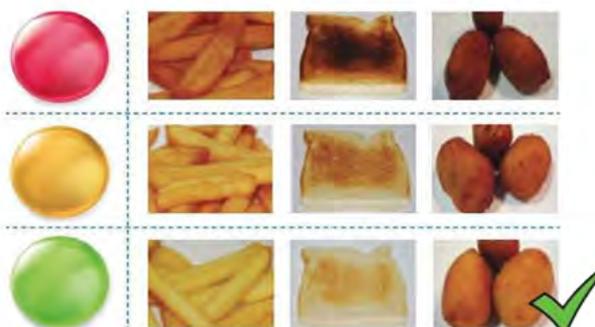
- ▶ Cuando freímos, horneamos o tostamos en exceso algunos alimentos como patatas o alimentos rebozados, aparecen unas sustancias **tóxicas**

llamadas **acrilamidas**.

Para evitar que se formen estas sustancias es importante no cocinar más de lo necesario los alimentos.

Nunca se deben consumir alimentos quemados.

SEMÁFORO DE ACRILAMIDA EN ALIMENTOS



Fuente: AECOSAN



**Elige dorado,
no quemado.**

Conservas

Las latas o conservas se guardan en un lugar fresco y seco. En ningún caso, utilizaremos latas que estén abolladas, golpeadas, infladas, oxidadas, sin etiqueta o caducadas. Tampoco las usaremos si al abrirlas despiden gas, o huelen muy mal. Es recomendable lavar las latas antes de abrirlas.



Ejemplo de conservas que no deben ser utilizadas

Recuerda

Conservar es mantener un alimento en buen estado durante el mayor tiempo posible.

Refrigerando y congelando utilizamos el frío como método de conservación.

Cuando utilizamos alimentos congelados, debemos evitar que se rompa la cadena de frío.

Un alimento descongelado nunca se puede volver a congelar.

Es necesario conocer las recomendaciones de preparación y conservación de los alimentos.



Las 5 claves de la inocuidad de los alimentos



Vocabulario

Algunas palabras que debemos conocer



A

Abatidor.

Es un electrodoméstico que enfría la comida muy rápido. En 1 ó 2 horas los alimentos están a una temperatura por debajo de 4 grados centígrados.

Acrilamidas.

Sustancias tóxicas que se forman cuando freímos, tostamos u horneamos mucho los alimentos.

Actitud.

Manera que tiene una persona de comportarse en una situación.

Alérgeno.

Es un alimento que puede provocar alergia o intolerancia en algunas personas.

Alergia alimentaria.

Es una respuesta exagerada y peligrosa de nuestro cuerpo ante un alimento alérgeno.

Alimento húmedo.

Alimento que contiene mucha agua.

Amontonar.

Poner una cosa encima de otra.

Anisakis.

Animal muy pequeño que vive en el pescado y produce enfermedades.

Antebrazo.

Parte del brazo que va desde la muñeca al codo.



Autoridades sanitarias.

Conjunto de personas que trabajan en instituciones que velan por nuestra salud, por ejemplo, en el Ministerio de Sanidad. Crean normas y las hacen cumplir para que podamos consumir alimentos seguros.

C**Caducidad.**

Que pierde su utilidad para ser usado.

Celiaquía.

Intolerancia al gluten.

Compuestos polares.

Sustancias que se producen en los aceites que utilizamos muchas veces.

Conservar.

Guardar o mantener un alimento en buen estado durante el mayor tiempo posible.

Consumo preferente.

Nos dice hasta que fecha un alimento se puede consumir, conservando sus propiedades.

Contaminación.

Un alimento está contaminado cuando tiene algún microorganismo o elemento que puede hacer daño a las personas.

Contaminación cruzada.

Se produce cuando los gérmenes pasan de un alimento a otro.



D

Desinfectar.

Eliminar los gérmenes hasta un nivel de seguridad en el que no pueden causar daño.

Desperdicios.

Parte que no sirve. Basura.

E

Elaborar.

Crear o hacer una cosa con diferentes productos.

Envase.

Bote, botella o caja que sirve para guardar un producto.

ETA.

Cualquier enfermedad producida por comer alimentos contaminados por microorganismos o sustancias tóxicas.

Escarcha.

Hielo en forma de pequeños cristales que podemos ver en alimentos congelados en los que se ha roto la cadena de frío y se han vuelto a congelar.

F

Fecha de caducidad.

Nos dice a partir de qué fecha no se puede consumir un alimento.



G

Gérmenes.

Son microorganismos que pueden provocar daños en la salud.

Gluten.

Sustancia que está en los cereales.

I

Inocuo.

Alimento seguro,
que no causa daño en el momento de su consumo.

Inspección.

Acción de controlar y vigilar
que las personas que manipulan alimentos y las empresas,
cumplan las normas y procedimientos.

Intolerancia alimentaria.

Es una reacción de nuestro cuerpo ante un alimento,
menos peligrosa que la alergia alimentaria.

Isotérmico.

Que mantiene la temperatura, tanto caliente como fría.

L

Latente.

Algo escondido o inactivo que está esperando aparecer.

Limpiar.

Es llevar la suciedad que está en una superficie a otro lugar.



M

Manipular.

Manejar una cosa con las manos o con un objeto.

Mercurio.

Metal tóxico.

Mesa caliente.

Electrodoméstico que mantiene la comida caliente.

Microorganismos.

Son animales y plantas de tamaño tan pequeño que solo pueden verse con el microscopio.

Microscopio.

Herramienta que sirve para ver objetos o seres que son demasiado pequeños.

N

Nutrientes.

Son las sustancias que forman los alimentos.

P

Pasteurizar.

Método para eliminar los microorganismos de algunos productos de alimentación.

Patógeno.

Que produce enfermedad.



Planificar.

Que se puede beber.

Potable.

Pensar y preparar lo necesario para realizar una actividad antes de empezar a hacerla.

Prevención.

Intentar evitar un daño o molestia.

Procedimiento.

Son los pasos que debemos dar para realizar una tarea siempre de la misma manera.

R

Rancio.

Es el sabor que tienen algunos alimentos cuando pasa más tiempo del recomendado para su consumo.

Registrar.

Anotar datos importantes.

Roedores.

Ratones y ratas.

S

Símbolo.

Imagen que entendemos todos, y que representa una idea.

T

Tiempo.

Lo que dura una acción desde que empieza hasta que termina.

Por ejemplo: ¿Cuánto tiempo duró la película?

La película duró 1 hora.

Tóxico.

Que es venenoso o puede dañar a los seres vivos.

Trazabilidad.

Permite seguir la pista a un alimento en todas las etapas de su vida. Desde su origen, por ejemplo, del mar a la mesa de la persona que lo va a comer.

U

Utensilios o útiles de cocina.

Objetos que utilizamos para cocinar, como por ejemplo cacerolas, cucharas, cuchillos, batidora, entre otros.

V

Vísceras.

Las tripas de cualquier animal.



En este libro vas a encontrar la información,
normas y consejos que necesitas para formarte
en **Manipulación de Alimentos**.

Está escrito en Lectura Fácil.

La Lectura Fácil es una forma de escribir
que te ayuda a leer y comprender mejor
lo que quieres aprender.

Más información: www.easy-to-read.eu



amas
Agencia Madrileña de Atención Social



**Comunidad
de Madrid**

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES