

HERRAMIENTAS, CONSEJOS E INFORMACIÓN PARA LA COCINA~

Higiene personal

La buena higiene personal es un requisito básico para implementar un programa de seguridad alimenticia. Todos los empleados del programa de nutrición infantil deben seguir los Procedimientos Operativos Uniformes de higiene personal que están escritos para su programa de nutrición. El objetivo de tener Procedimientos Operativos Uniformes para la higiene personal es evitar que los empleados del programa de nutrición infantil contaminen los alimentos. La mala higiene personal es un factor de riesgo que debe controlarse en todo tipo de operaciones de servicio alimenticio.

- Muchos problemas de seguridad alimentaria y de contaminación como la higiene personal son cuestiones de sentido común.
- Practicar una buena higiene significa buenos hábitos saludables como bañarse, lavarse el pelo, usar ropa limpia y lavarse las manos frecuentemente.
- Pobres hábitos personales son un peligro grave para las cocinas de servicio de alimentos.
- Los empleados que están en ropa o uniformes atractivos y limpios es un señal que el patrocinador ofrece un programa de calidad.

CÓMO PROBAR LA COMIDA DE FORMA CORRECTA:

- Coloque una pequeña cantidad de comida en un recipiente separado.
- Aléjese de los alimentos expuestos y las superficies en contacto con alimentos.
- Use una cucharilla limpia para probar la comida.
- Lleve la cucharilla usada y el recipiente al área que se lava los platos.
- Nunca vuelva a usar una cuchara que ya se haya usado para probar alimentos.
- Lávese las manos de inmediato.

BUENA HIGIENE PERSONAL

- Reportarse al trabajar limpio, en buena salud y con ropa limpia.
- Cambie su mandil cuando se ensucia.
- No use su mandil fuera de la cocina y del área para servir. Quítese el mandil antes de ir al baño.
- Lávese las manos bien, con frecuencia y en los momentos apropiados.
- Mantenga las uñas de las manos limpias, cortadas y bien cuidadas.
- Mantenga las uñas de las manos cortas y sin uñas artificiales o esmalte para uñas.
- No use joyas excepto un anillo simple como su anillo de boda.
- Cure y venda sus heridas de inmediato. Si tiene vendajes en las manos, deberá usar guantes desechables.
- Reporte cualquier enfermedad a su jefe.
- Cubra cualquier lesión que contenga pus con una venda. Si la lesión está en la mano o en la muñeca, cúbrala con una cubierta impermeable como una funda para dedos y guantes desechables.
- Coma, beba (tomar) o mastique chicle solo en áreas de descanso señalado donde los alimentos o las superficies en contacto con los alimentos no se contaminen.
- Use una redecilla para el pelo, sombrero o gorra mientras está en la cocina. Pelo que es largo y que toca el cuello de la camisa, debe amarrárselo atrás y lejos de la cara.
- Debe seguir la forma correcta de probar los alimentos.

LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos es la práctica más importante en cualquier programa de nutrición infantil. Los empleados del programa de nutrición infantil pueden mejorar la seguridad de los alimentos que sirven lavándose manos con frecuencia, correctamente y en los tiempos apropiados. Lavándose las manos disminuye el riesgo de transmitir bacterias o virus que pueden causar enfermedades de origen alimentario. Siga los requisitos del departamento de salud local o estatal.

Es importante saber cómo y cuándo lavarse las manos y las áreas expuestas de los brazos.

Cómo

- Moje las manos y antebrazos bajo agua corriente tibia a por lo menos 100 °F y aplique el jabón.
- Fregar y enjabone las manos y antebrazos, debajo de las uñas y entre los dedos por lo menos 10 a 15 segundos. Enjuáguese bajo del agua tibia durante 5 a 10 segundos.
- Séquese las manos y los antebrazos completamente con toallas desechables de papel. O, séquese las manos con un secador de manos de aire caliente.
- Apague el agua usando toallas de papel.
- Use toallas de papel para abrir la puerta cuando salga del baño.
- Nunca se lave las manos en el fregadero para la preparación de alimentos.
-

Cuándo

- Al comenzar de trabajar, ya sea al comienzo de su turno o después de pausas
- Antes de:
 - Pasar de un área de preparación de alimentos a otra
- Cuando se poner o cambiar guantes desechables. Después de:
 - Usar el baño y de nuevo después de salir del baño
 - Estornudar, toser o usar un pañuelo tejido o un pañuelo desechable
 - Cuando se toca el pelo, el rostro o el cuerpo
 - Al manejar las carnes crudas, las aves de corral o los mariscos crudos
 - Comer, beber o masticar chicle
 - Actividades de limpieza como barrer, trapear o limpiar mostradores, tocar platos, equipos o utensilios sucios
 - Recogiendo la basura
 - Tocar dinero
 - Cualquier momento en que las manos se puedan contaminar

GUANTES DESECHABLES

El use guantes desechables apropiadamente.

- Los guantes pueden causar contaminación al igual que las manos. Trátelos como si fueran su segunda piel.
- Cuando tenga que lavarse las manos, use un nuevo par de guantes desechables.
- Cuando cambie los guantes viejos por unos nuevos o se ponga guantes por primera vez, debe lavarse las manos.
- Lávese las manos antes y después de usar guantes desechables.
- Use guantes cuando prepare y sirva alimentos listos para comer como frutas y verduras frescas, sándwiches y ensaladas.
- Cambie los guantes con frecuencia y entre tareas.
- Nunca manipule dinero y alimentos mientras usando los mismos guantes.
- Cambie los guantes después de estornudar, limpiarse la nariz, tocarse el pelo o tener contacto con microbios.
- Nunca reutilice o lave los guantes.
- Descarte los guantes sucios después de usarlos.
- Cambie los guantes y lávese las manos cuando manipule carnes crudas y alimentos listos para comer.

No se olvide de seguir los requisitos del departamento de salud local o estatal.

8 pasos para lavarse las manos con jabón y agua

