

# Food Handling Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La manipulación de alimentos en restaurantes, empresas de catering, proveedores de servicios alimentarios, cadenas de comida rápida y cocinas de tiendas de comestibles implica una variedad de técnicas de cocción y preparación. Los chefs, cocineros y trabajadores de servicios alimentarios deben ser conscientes de los peligros en la cocina para servir con seguridad su cocina.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### RIESGOS/PELIGROS PARA LA SALUD DE LOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

- Los manipuladores de alimentos pueden contaminar los alimentos, por lo que los empleados deben tener cuidado de que no se transmita ninguna enfermedad por parte de quienes trabajan en la industria.
- No debe ir a trabajar si tiene vómitos o diarrea. No vuelva al trabajo hasta que hayan cesado los síntomas durante 48 horas. Si no está seguro, consulte a su médico.
- No vaya a trabajar si padece una enfermedad que pueda transmitirse a través de los alimentos.
- Debe avisar a su supervisor si se encuentra mal, incluso si está resfriado, tiene gripe, orzuelos u otras infecciones oculares.

## COMO PROTEGERSE

### MANIPULADORES DE ALIMENTOS – LAVADO DE MANOS

Lavarse bien las manos reduce la posibilidad de contaminar los alimentos con bacterias procedentes de uno mismo.

Lávese las manos con jabón y agua caliente, y no olvide el dorso de las manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.

Lávese las manos después de:

- ir al baño
- manipular alimentos crudos
- sonarse la nariz
- manipular basura
- tocarse las orejas, la nariz, la boca u otras partes del cuerpo
- fumar
- todos los descansos
- manipular animales.

## MANIPULADORES DE ALIMENTOS – CONSEJOS DE HIGIENE PERSONAL PREVENIR LA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

- Las bacterias que causan la intoxicación alimentaria pueden estar en todo el mundo, incluso en personas sanas. Usted puede propagar las bacterias de sí mismo a los alimentos si se toca la nariz, la boca, el pelo o la ropa, y luego los alimentos.
- lávese y séquese bien las manos antes de manipular alimentos, y láveselas y séqueselas de nuevo con frecuencia durante el trabajo
- séquese las manos con una toalla limpia, una toalla de papel desechable o bajo un secador de aire
- nunca fume, masque chicle, escupa, cambie el pañal a un bebé o coma en una zona de manipulación o almacenamiento de alimentos
- no tosa ni estornude nunca sobre los alimentos, ni donde se estén preparando o almacenando alimentos
- lleve ropa protectora limpia, como un delantal
- mantenga la ropa de recambio y otros objetos personales (incluidos los teléfonos móviles) alejados de los lugares donde se almacenan y preparan alimentos
- recójase o cúbrase el pelo largo
- lleve las uñas cortas para que sean fáciles de limpiar, y no lleve esmalte de uñas porque puede salpicar los alimentos
- evite llevar joyas, o lleve sólo anillos y pendientes sencillos.
- cubra completamente todos los cortes y heridas con una tira o venda (se recomiendan vendas impermeables de colores vivos)
- si tiene heridas en las manos, póngase guantes desechables encima de la tira para heridas
- cámbiese los guantes desechables con regularidad.
- avise a su supervisor si se encuentra mal y no manipule alimentos

### CUIDADOS PREVENTIVOS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y EL SERVICIO DE COMIDAS

**Trastornos musculoesqueléticos (TME):** Proceden de estar sentado o de pie demasiado tiempo, o de movimientos repetidos como alcanzar objetos o levantarlos. Los TME pueden ser de corta o larga duración y pueden reaparecer. Para protegerte, no levantes objetos pesados o incómodos ni por encima de los hombros. Si trabaja sentado, levántese y muévase; estire y ejercite los músculos.

**Cortes y abrasiones:** Los trabajadores no deben utilizar cuchillos, aparatos y otras herramientas sin la capacitación adecuada. Utilice guantes de malla de acero cuando trabaje con cuchillos. Los equipos eléctricos, como los procesadores de alimentos, deben desconectarse cuando se carguen, vacíen o cambien las cuchillas.

**Infecciones:** El ambiente cálido y húmedo de una cocina puede criar bacterias. Si te haces un corte grave u otra herida, quédate en casa hasta que se haya curado. Cubre los cortes o heridas con un apósito limpio e impermeable.

**Calor:** Los trabajadores de las cocinas más concurridas corren el riesgo de sufrir quemaduras y escaldaduras. Utilice guantes de manga larga, delantales u otras prendas cuando trabaje cerca de objetos o líquidos calientes. Los trabajadores de la cocina también corren el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor, así que asegúrese de hacer suficientes pausas y beber agua fresca a menudo.

**Productos químicos:** Las soluciones y mezclas de limpieza utilizadas para desengrasar, limpiar e higienizar los equipos pueden provocar irritaciones cutáneas, quemaduras y problemas respiratorios. Lea las instrucciones de todos los productos de limpieza antes de usarlos y utilice equipo de protección como guantes, gafas y mascarilla si es necesario.

**Resbalones, tropiezos y caídas:** Los suelos grasientos y mojados facilitan los resbalones y las lesiones. Los peligros de tropezar, como los contenedores de ingredientes, también son comunes en las áreas de servicio de alimentos. Asegúrese de

llevar calzado de trabajo adecuado, con suelas antideslizantes y aislantes y punteras reforzadas. Mantenga el suelo y los pasillos limpios y despejados. Comuníquese con sus compañeros de trabajo para estar al tanto del tráfico.

**Electricidad:** Cocinar, procesar alimentos y fregar los platos requiere mucha energía. Asegúrese de apagar o desenchufar la maquinaria o los electrodomésticos antes de limpiar y, si es posible, apague y bloquee/etiquete la corriente en el disyuntor. Informe inmediatamente de los cables sueltos o deshilachados y no utilices el equipo hasta que haya sido reparado adecuadamente.

## **CONCLUSIÓN**

Las lesiones de espalda y los esfuerzos repetitivos son problemas de los que todos podemos prescindir. Una buena planificación y unas prácticas de trabajo seguras pueden ayudar a prevenir estas lesiones en el departamento de restauración y en todo el lugar de trabajo del sector sanitario.