

# MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

---

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario





# Encuadre

---

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial



## Objetivos y temario

Objetivo	Temario
Los participantes identificarán las técnicas correctas de higiene en la preparación de alimentos mediante una sesión teórico práctica, con el objetivo de evitar prácticas incorrectas en la manipulación de los alimentos, y por lo tanto, evitar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).	
1. Los participantes conocerán el concepto de higiene de alimentos, así como el de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), a través de una sesión expositiva, con la finalidad de generar un interés en el tema.	¿Qué es higiene de alimentos? ¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)?
2. Los participantes reconocerán a través de una técnica de diálogo-discusión los tipos de contaminantes y los vehículos de contaminación de los alimentos, a fin de evitarlos durante la preparación de alimentos.	Tipos de contaminantes Vehículos de contaminación de los alimentos
3. Los participantes señalarán las diferentes reglas básicas para la limpieza y desinfección de utensilios, lugar de trabajo y materia prima, así como los lineamientos de la higiene personal a través de una técnica expositiva para implementarlas de manera diaria durante la preparación de alimentos.	Reglas básicas de limpieza y desinfección en utensilios, en el lugar de trabajo y en la materia prima Reglas básicas de higiene personal
4. Los participantes reproducirán la técnica correcta del lavado de manos, mediante una técnica demostrativa, a fin de realizar este procedimiento de manera correcta cada vez que se manipulen los alimentos.	Técnica de lavado de manos



## ¿Qué es la higiene de alimentos?

Son las medidas necesarias en la selección, preparación y conservación de los alimentos



Indispensable para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos y/o agua contaminados



## ¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)?

Son enfermedades que causan infecciones o intoxicaciones, que son causadas por el consumo de alimentos o de agua contaminada





Sistema Estatal  
DIF  
Gobierno de Puebla

---

Dialogar-discutir:

¿Cuáles son los posibles contaminantes de los alimentos?  
¿Cuáles son los vehículos de contaminación de los alimentos?  
¿Cómo podemos evitar enfermarnos?

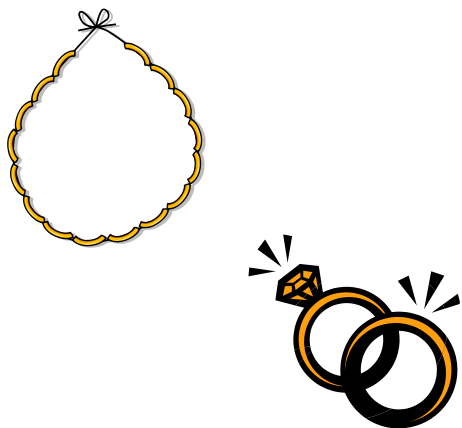
(15 minutos)

Técnica diálogo-discusión

# Tipos de contaminantes

---

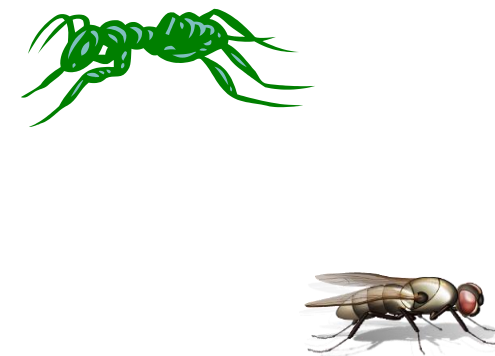
## Físicos



## Químicos



## Biológicos



Técnica diálogo-discusión

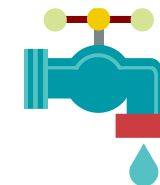


## Vehículos más comunes de contaminación

**El ser humano** (a través de manos, sudor, cabello, saliva, etc.)



**Agua contaminada**



**Plagas** (hormigas, ratones, cucarachas, perros)



**Tierra y aire**



**Alimentos crudos**








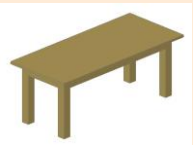
**Basura en alimentos**







## ¿Cómo evitar enfermarse?

Vehículos de contaminación	Acciones	
Agua contaminada	Técnicas de potabilización del agua	
Alimentos crudos	Lavar cada alimento y por separado de aquellos que son de diferente naturaleza, nunca mezclarlos con los ya cocidos	
Personas	Higiene personal y técnica de lavado de manos	 
Utensilios (trapos, recipientes, etc.)	Desinfectarlos al final de la jornada y cada vez que se cambie de alimento Seguir reglas básicas de higiene y desinfección	
Área de trabajo (mesas, pisos, etc.)	Tallar superficies hasta retirar la suciedad Revisar que los botes de basura estén cerrados y alejados del área de preparación Seguir reglas básicas de higiene y desinfección	 Técnica diálogo-discusión



## Reglas básicas de limpieza y desinfección



### Utensilios de cocina

- Retirar los residuos de comida
- Tallar con detergente y estropajo hasta retirar la suciedad
- Se recomienda aplicar cloro, bajo las instrucciones del producto

### Equipos de cocina

- Se debe realizar limpieza y desinfección en cada cambio de alimentos y al final de cada jornada
- Las partes desarmables de los equipos se deben desmontar, si así lo requieren





## Reglas básicas de limpieza y desinfección

### Lugar de preparación de alimentos

- Retirar los residuos de alimentos
- Retirar equipos y utensilios de cocina para tener el espacio libre
- Lavar tallando superficies, secar con toallas desechables o trapos de cocina desinfectados

### Trapos de limpieza

- Después de cada uso se deben tallar con detergente
- Enjuagarlos y sumergirlos en una solución desinfectante el tiempo determinado por el fabricante
- Se exprimen y se dejan secar al aire libre





## Recomendaciones de limpieza y desinfección

Realizar limpieza y desinfección diaria al inicio y al finalizar la jornada

Realizar limpieza de pisos, paredes y techos al menos 1 día a la semana

Mantener los alimentos cubiertos o en recipientes cerrados

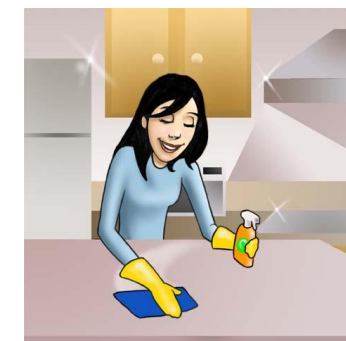
Cuidar la limpieza y protección de las coladeras

Limpiar inmediatamente cualquier derrame de alimentos

Evitar acumulación de polvo

Los alimentos no deben tener contacto directo con el suelo

Limpiar alacenas y cajones



Técnica expositiva



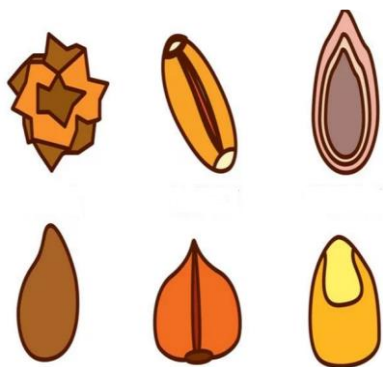
# Lavado y desinfección de la materia prima

## Frutas y Verduras



- Retirar las partes no comestibles, hojas, raíces, tallos u otros
- Enjuagar con agua potable hasta retirar el exceso de tierra o suciedad
- Frotar o tallar las superficies sin dañar con cepillo, estropajo, zacate o escobetilla y solución jabonosa, pieza por pieza, en manojos pequeños u hoja por hoja
- Enjuagar con agua potable hasta eliminar residuos de solución jabonosa
- Desinfectar con cloro, yodo, plata coloidal, etc. de acuerdo a las instrucciones del fabricante

## Lavado y desinfección de la materia prima



### Granos y Semillas

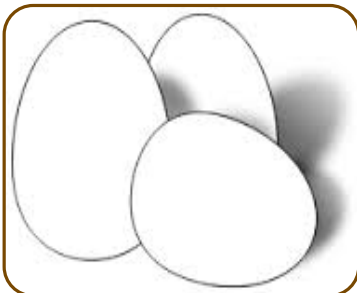
- Eliminar la materia extraña (piadas, ramas u otros)
- Enjuagar con suficiente agua potable hasta retirar la suciedad



### Carnes, aves, pescados, mariscos y vísceras

- Eliminar las partes no comestibles o dañadas, hasta retirar la suciedad
- Lavar interna y externamente, utilizando solo agua potable

## Lavado y desinfección de la materia prima



### Huevo

- Lavar hasta que se vaya a utilizar
- Eliminar la materia extraña de la cáscara
- Lavar, tallando con solución jabonosa utilizando cepillo, estropajo, escobetilla u otro
- Enjuagar con suficiente agua potable



### Latas, frascos y envases

- Lavar, tallando con solución jabonosa utilizando cepillo, estropajo, escobetilla u otro
- Enjuagar con suficiente agua potable hasta retirar la suciedad y el exceso de jabón



## Reglas básicas de higiene personal



Siempre se debe estar aseado al inicio de cada jornada  
El cabello recogido, utilizando una cofia



Las uñas deben ser cortas, limpias y sin esmalte. Lavarlas con un cepillito



shutterstock.com • 503192683

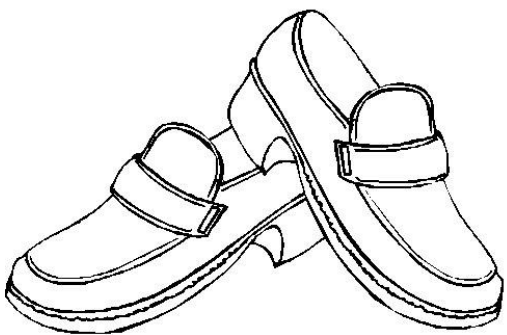
El uso de cubreboca es indispensable en la preparación de alimentos, cubriendo siempre la boca y nariz





## Reglas básicas de higiene personal

Los preparadores deberán asistir con ropa y calzado limpios



HFB

Uso de cofia y de mandil de color claro, los cuales deben estar limpios

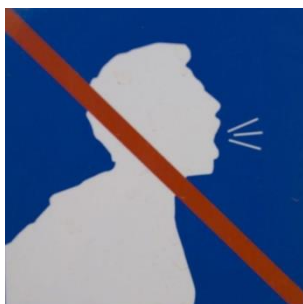




# Reglas básicas de higiene personal

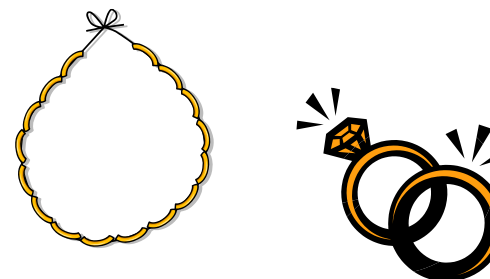
## Estado de salud

Los preparadores deben abstenerse de manipular los alimentos si presentan enfermedades como tos, gripa, diarrea o heridas



## Accesorios

No usar aretes, anillos, cadenas, pulseras, relojes, lapiceros, etc.



## Recomendaciones para la higiene personal



No se debe introducir los dedos en orejas, nariz y boca.

No se debe rascar la cabeza ni otras partes del cuerpo



No se debe secarse las manos con la ropa o el sudor de la frente con las manos

No se debe fumar, comer, beber o masticar chicle dentro del área de preparación



Técnica expositiva



Mediante demostración:

Técnica de lavado de manos

Utensilios: Tinaja, botellas con agua, jabón líquido, jabón de barra, toallas de tela, toallas desechables, cepillo chico

Demostración: ¿Cómo lavarse las manos correctamente?

(20 minutos)

Técnica demostrativa

# Técnica de Lavado de Manos

10 pasos sencillos para mejorar su vida en 15 segundos

- 

**1**  
Humedezca las manos con agua.
- 

**2**  
Aplique suficiente jabón. Para cubrir toda la superficie de las manos.
- 

**3**  
Frote sus manos palma a palma.
- 

**4**  
Frote circularmente hacia atrás y hacia delante con la yema de los dedos de la derecha para con la izquierda y viceversa.
- 

**5**  
Coloque la mano derecha encima del dorso de la mano izquierda, los dedos y viceversa.
- 

**6**  
Aprete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente y haga lo mismo en la otra mano.
- 

**7**  
Enjuague con agua desde los dedos hasta la muñeca.
- 

**8**  
Seque las manos con una toalla desechable o secador.
- 

**9**  
Use la toalla desechable para cerrar la llave.
- 

**10**  
Manos limpias protegen nuestra SALUD.

Técnica demostrativa



## Considerar...

Al usar cepillo o  
zacate para el  
lavado de uñas



Se deben mantener  
en una solución  
desinfectante, antes  
y después de su uso



En caso de usar  
toallas de tela  
para el secado de  
manos



Su uso debe ser  
**exclusivo** para dicha  
actividad y es  
recomendable  
lavarlos al finalizar la  
jornada

Técnica demostrativa



# Cierre

---

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre