

# MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA EL LOGRO DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS EN LAS ORGANIZACIONES SOCIALES



10/05/2020

Magaly Arratia Delgado  
Ingeniero en Industria Alimentaria



**fundación  
trascender**  
profesionales voluntarios

# INDICE



1.- Higiene del personal manipulador de alimentos al interior de las organizaciones sociales	03
2.- Conductas de las manipuladoras al momento de elaborar las minutas dentro de las organizaciones	05
3.- Conductas del personal manipulador al momento de recepcionar los productos alimenticios traídos a las distintas organizaciones sociales	08
4.- Limpieza y sanitización que deben cumplir las manipuladoras con las materias primas al momento del almacenamiento	09
5.- Limpieza y sanitización que deben cumplir las manipuladoras en su lugar de trabajo en las organizaciones	10
6.- Calendarización de un programa de aseo para mantener la higiene	11
7.- Contaminación Cruzada	12
8.- Recomendaciones necesarios para el manejo de los productos químicos.	13
9.- Capacitaciones al personal manipulador	14

# 1.- Higiene del personal manipulador de alimentos al interior de las organizaciones sociales

La dirección del establecimiento tiene la responsabilidad de que todas las personas que manipulen alimentos reciban una capacitación o instrucción adecuada y continua en materia de manipulación higiénica.

El manipulador es la primera fuente de contaminación, ya que los seres humanos albergan gérmenes en ciertas partes de su cuerpo que pueden transmitirse a los alimentos al entrar y causar enfermedad.

**Higiene Corporal:** Se refiere al cuidado y aseo del cuerpo.  
**Higiene de Manos:** Se refiere al hábito que debe tener.

Mantener una ducha diaria permite asegurar que su cuerpo no será portador de microorganismos patógenos y evitar olores corporales

El manipulador entra en contacto con los alimentos a través de sus manos es por eso que se debe extremar el cuidado en esa zona de su cuerpo.

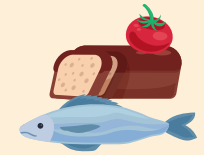
Lavarse las manos antes de empezar a trabajar y en cualquier situación que corresponda.

Mantener las uñas cortas, cuidadas, sin esmalte y libres de suciedad.

Proteger cuidadosamente los cortes y heridas con apósitos impermeables para evitar el contacto con los alimentos

## ¿CUÁNDO DEBEN LAVARSE LAS MANOS?

- Antes de comenzar el trabajo.
- Después de utilizar los servicios higiénicos
- Cuando se cambie de actividad.
- Después de tocarse el pelo, nariz, boca, etc.
- Después de manipular alimentos crudos como carne, pollo, pescado, huevos u otros alimentos potencialmente peligrosos.
- Después de manipular basuras, dinero, útiles de limpieza o compuestos químicos.
- Y siempre que las circunstancias lo requieran.



## ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**C** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



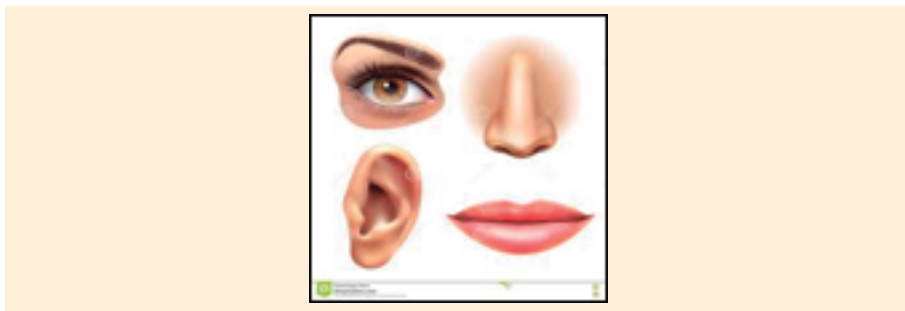
10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

En la Nariz y la Boca en el 40-45% de las personas se encuentra un tipo de bacteria llamado Estafilococos Aureaus.

Los Estafilococos se dispersan muy fácilmente cuando se habla y se estornuda y son las responsables de las **Toxiinfecciones Alimentarias**.



El cabello generalmente se está mudando, además de ir acumulando con mucha facilidad contaminación con el medio, por lo cual debe protegerse (cofia).



La barba y el bigote, en lo posible, deben evitarse ya que eso puede provocar contaminación con el alimento que se esa elaborando.

Toda persona que tenga una herida cutánea o infección tomará las medidas necesarias para evitar que el personal que padece o es portador de alguna enfermedad que sea transmisible a los alimentos pueda contaminar con microorganismos patógenos.

Si ocurre la situación mencionada anteriormente, se debe avisar inmediatamente al supervisión directo.

Los Cortes y las Heridas son fuentes de Contaminación para el desarrollo de microorganismos. Por eso es necesario que deje ser protegido con vendas y/o curitas de modo de mantener limpia la zona.

Junto con eso es necesario colocarse guantes de látex, de preferencia de color azul para ser visualizado al momento de manipular los alimentos.



Las joyas y objetos personales, como anillos, pendientes, relojes, broches, son lugares perfectos para la acumulación de suciedad y además pueden perderse y caer sobre los alimentos por lo que deben evitarse durante la manipulación de los mismos.



El vestuario ocupado en su lugar de trabajo se contamina constantemente, por lo cual este debe ser ocupado exclusivamente para las labores de manipulación.

Los vestuarios del personal, así como las zonas destinadas al lavado y secado de ropa, han de estar situados fuera de la zona de elaboración.

El calzado de trabajo también debe estar limpio y ser diferente al de calle.



El manipulador no deberá atender pagos públicos junto con la manipulación de los alimentos, evitando con eso que puedan contaminar sus manos y ropa de trabajo.

Se deberá evitar la presencia de personas extrañas en las salas donde se manipulen alimentos. En la eventualidad que esto suceda se tomarán las precauciones para impedir que éstas contaminen los alimentos. Las precauciones deben incluir el uso de ropas protectoras.

## 2.- Conductas de las manipuladoras al momento de elaborar las minutas dentro de las organizaciones

El manipulador es la primera fuente de contaminación, por lo tanto es de vital importancia la forma en la cual ese manipulador maneja las materias primas necesarias para la elaboración de un producto.

Es por eso, que la higiene en la manipulación es primordial, y por lo mismo el manipulador, que se encuentra en contacto directo con el alimento.

Es por lo mismo, necesario cumplir con las normas mencionadas en el punto anterior que son requisitos del manipulador a nivel de higiene para la elaboración de los alimentos.

Además, el comportamiento y el compromiso son dos palabras muy importantes que el manipulador debe tener al momento de comenzar a elaborar los productos.

Cada manipulador debe tener en cuenta no cometer ningún riesgo, al momento de la elaboración de los productos, ya que eso podría ser provocar contaminación, y esa consecuencia es producto directamente del comportamiento de éste, que es mencionado en el punto anterior.

Es muy importante saber que para que una empresa u organización donde se elaboran alimentos funcione, cada manipulador debe cumplir con formas de trabajo que son iguales e independiente de las personas.

Es de responsabilidad de la empresa u organización, entregar lo necesario para que cada manipulador pueda cumplir con los requisitos y así evitar la contaminación al producto elaborado.

En la elaboración sólo deberán utilizarse materias primas e ingredientes en buen estado de conservación, debidamente identificados, exentos de microorganismos o sustancias tóxicas en cantidades superiores a las aceptadas en este reglamento u otras materias extrañas.

El flujo del personal, vehículos y de materias primas en las distintas etapas del proceso, debe ser ordenado y conocido por todos los que participen en la elaboración, para evitar contaminación.

Todo equipo que haya tomado contacto con las materias primas o con material contaminado deberá limpiarse y sanitizarse y verificar su grado de limpieza antes de su uso nuevamente.

En la elaboración de los alimentos se deberá ocupar solo agua potabilizada.

En los establecimientos donde se expendan alimentos que necesitan conservarse a baja temperatura, se deberá contar con sistemas de frío que aseguren las características propias del producto.

Al fumar se toca la boca por lo cual se pueden transmitir bacterias patógenas a los alimentos.

Fumar favorece la tos y el estornudo.

Las cenizas y las colillas pueden caer en los alimentos contaminándolos.

Las colillas, contaminadas con saliva, se apoyan en las superficies de trabajo y pueden favorecer contaminación cruzada.

Las personas que trabajan en el área de manipulación de alimentos deben preocuparse de asegurar la inocuidad de los alimentos con los cuales trabajan.

### Por lo cual deben preocuparse de lo siguiente:

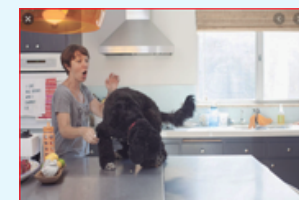
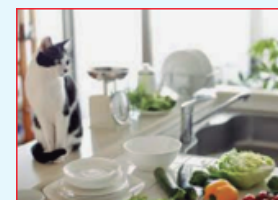
Informar a sus superiores si sufre cualquier enfermedad que pueda originar la contaminación de los alimentos.

Llevar la ropa de trabajo adecuada y velar por su conservación y limpieza.

Mantener limpio y ordenado su lugar de trabajo.

Evitar malos hábitos que puedan perjudicar la inocuidad de los alimentos elaborados.

**Prohibido** la presencia de animales circulando los sectores donde se está elaborando productos alimenticios.

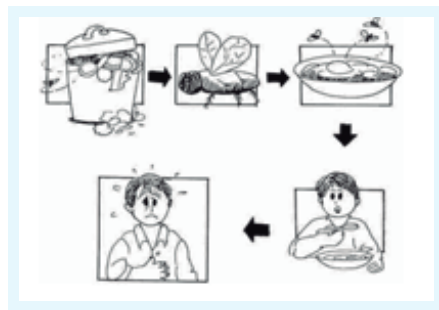




Cualquier persona que trabaje a cualquier título y, aunque sea ocasionalmente, en un establecimiento donde se elaboren, almacenen, envasen, distribuyan o expendan alimentos, deberá mantener un estado de salud que garantice que no representa riesgo de contaminación de los alimentos que manipule.

El personal que manipule alimentos no deberá atender pagos del público, sea recibiendo o entregando dinero, no deberá realizar tareas que puedan contaminar sus manos y ropas de trabajo.

Se deberá evitar la presencia de personas extrañas en las salas donde se manipulen alimentos. En la eventualidad que esto suceda se tomarán las precauciones para impedir que éstas contaminen los alimentos. Las precauciones deben incluir el uso de ropas protectoras.



Las salas de vestuario, servicios higiénicos, vías de acceso y los patios situados en las inmediaciones de los locales y que sean partes de éstos, deberán mantenerse limpios.

Si para manipular los alimentos se emplean guantes, éstos se mantendrán en perfectas condiciones de limpieza e higiene. El uso de guantes no eximirá al operario de la obligación de lavarse las manos cuidadosamente.

La responsabilidad del cumplimiento por parte del personal de todos los requisitos señalados en este párrafo, deberá asignarse al personal supervisor competente, sin que ello implique exclusión de esta responsabilidad a los propietarios del establecimiento.

### 3.- Conductas del personal manipulador al momento de recepcionar los productos alimenticios traídos a las distintas organizaciones sociales.

Al momento de la recepción de los alimentos el personal manipulador debe cumplir con lo siguiente:

- 1.- El transporte de alimentos perecibles que requieren frío para su conservación en estado fresco, enfriado y/o congelado, sólo podrá realizarse en vehículos o medios de transporte con carrocería cerrada, con equipos capaces de mantener la temperatura requerida según el tipo de producto y lo establecido en este reglamento, provistos de termómetros que permitan su lectura desde el exterior y deberán mantenerse en todo momento en perfectas condiciones de higiene y limpieza.
- 2.- Al momento de la recepción de la materia prima, se observará que el chofer cumpla con el uniforme de trabajo.
- 3.- Cada producto que se recepciona deberá venir con fecha de elaboración, vencimiento y temperatura en caso de ser perecible.
- 4.- Al momento de la recepción se deberá limpiar cada producto recepcionado, con agua clorada o alcohol al 70% para evitar contaminación.
- 5.- Contar con autorización sanitaria otorgada por la autoridad sanitaria en cuyo territorio de competencia registre el

domicilio el propietario o su representante legal. Esta autorización será válida por un plazo de tres años contados desde la fecha de su otorgamiento.

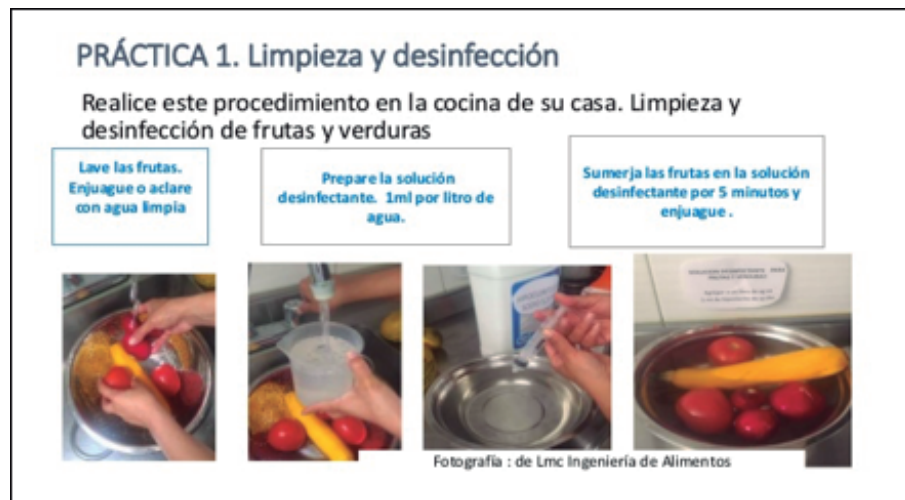
6.- El vehículo en el cual se transporten los alimentos deberá estar limpio y tener el espacio suficiente para asegurar la inocuidad y la calidad de los alimentos.

7.- Se deberá transportar todos los productos en condiciones adecuadas, clasificando y separando apropiadamente para de esta forma evitar la contaminación cruzada.

## 4.- Limpieza y sanitización que deben cumplir las manipuladoras con las materias primas al momento del almacenamiento

Las materias primas, ingredientes, alimentos en proceso y envases almacenados en los locales del establecimiento deberán mantenerse en condiciones que eviten su deterioro y contaminación.

Las materias primas al momento de la recepción deben ser limpiadas, seleccionadas y almacenadas inmediatamente, según su forma de conservación (refrigeración frutas y verduras);(congelador productos congelados) y temperatura ambiente productos no perecibles.



Las materias primas, ingredientes, alimentos en proceso y envases almacenados en los locales del establecimiento deberán mantenerse en condiciones que eviten su deterioro y contaminación.

ción.

Las materias primas al momento de la recepción deben ser limpiadas, seleccionadas y almacenadas inmediatamente, según su forma de conservación (refrigeración frutas y verduras);(congelador productos congelados) y temperatura ambiente productos no perecibles.

Los productos terminados deberán almacenarse y transportarse en condiciones adecuadas de temperatura y humedad que garantice su aptitud para el consumo humano.

Los productos alimenticios y/o materias primas recolectados, se deberán almacenar en condiciones que confieran protección contra la contaminación y reduzcan al mínimo los daños y deterioros.

Se deberá impedir el acceso de las plagas a los desechos. Inmediatamente después de su evacuación, los receptáculos utilizados para el almacenamiento y todo el equipo que haya entrado en contacto con los desechos deberán limpiarse. La zona de almacenamiento de desechos deberá, asimismo, mantenerse limpia.

## 5.- Limpieza y sanitización que deben cumplir las manipuladoras en su lugar de trabajo en las organizaciones.

La limpieza y sanitización son dos mecanismos que han alcanzado mucha importancia sobretodo en esos días de contingencia sanitaria.

Inmediatamente después de terminar el trabajo de la jornada o cuantas veces sea necesario, deberán limpiarse minuciosamente los pisos, incluidos los desagües, las estructuras auxiliares y las paredes de la zona de manipulación de alimentos.

Se debe respetar el cumplimiento de un calendario o programa de aseo entre las manipuladoras encargadas de la alimentación de la institución.

Las salas de vestuario, servicios higiénicos, vías de acceso y los patios situados en las inmediaciones de los locales y que sean partes de éstos, deberán mantenerse limpios.

Deberá aplicarse un programa preventivo eficaz y continuo de lucha contra las plagas. Los establecimientos y las zonas circundantes deberán inspeccionarse periódicamente para cerciorarse de que no exista infestación.

Sólo deberá emplearse plaguicidas si no pueden aplicarse con eficacia otras medidas de prevención. Antes de aplicar plaguicidas se deberá tener cuidado de proteger todos los alimentos, equipos y utensilios contra la contaminación. Después de aplicar

los plaguicidas y a fin de eliminar los residuos, estos equipos y utensilios se deberán limpiar minuciosamente antes de volverlos a usar.

Se prohíbe la mantención de plaguicidas u otras sustancias tóxicas que puedan representar un riesgo para la salud, en las zonas de producción, elaboración, transformación, envase y almacenamiento de alimentos.

En las zonas de manipulación de alimentos se prohíbe almacenar sustancias que puedan contaminar los alimentos ni depositar o guardar en ellas ropa u otros objetos personales. Por lo mismo, se recomienda contratación de un empresa externa que presten los servicios de control de plagas, ya que ellos poseen la experiencia en la utilización de los productos químicos necesarios, la dosificación y la frecuencia a utilizar.

Se deberá impedir el acceso de las plagas a los desechos. Inmediatamente después de su evacuación, los receptáculos utilizados para el almacenamiento y todo el equipo que haya entrado en contacto con los desechos deberán limpiarse. La zona de almacenamiento de desechos deberá, asimismo, mantenerse limpia.

Los alimentos se deberán proteger contra la contaminación por desechos de origen humano, animal, doméstico, industrial y agrícola cuya presencia pueda alcanzar niveles susceptibles de constituir riesgo para la salud.

## Manejo de desechos

La basura deberá ser retirada lo más pronto posible para evitar malos olores, plagas y además de posible contaminación.

Los basureros deben tener tapas y pueden ser de colores para distinguir sus desechos (orgánicos, plásticos, cartón y vidrio).

Este basurero debe retirar residuos por lo menos tres veces al día y al hacerlo debe realizar limpieza (agua y detergente) y sanitización (cloro), además de cambio de bolsa de basura



## 6.- Calendarización de un programa de aseo para mantener la higiene.

La limpieza y sanitización son fundamentales para crear un ambiente laboral seguro y grato. La existencia de un programa que permita mantener los lugares ordenados, organizados y limpios, evita que existan peligros que puedan generar incendios, caídas, golpes y otro tipo de accidentes del trabajo.

El programa de limpieza y sanitización permite que exista un control acerca de cómo se debe mantener la limpieza y la sanitización de un lugar de trabajo a lo largo del tiempo, los lugares a los cuales deben limpiar, las frecuencias con las cuales se hace, los productos que se utilizan de acuerdo a las superficies limpiadas o sanitizadas, las dosis utilizadas de acuerdo al producto químico, el tiempo de permanencia y la persona responsable de la operación.

Ejemplo:

PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECTACION

FORMULARIO PARA EL CONTROL DEL PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECTACION

Programa de L.E.P. \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

FECHA	DIA	MESES	LUGAR			
GRUPO	DETERGENTE	DOSIS	FORMA DE APLICACION	TIEMPO DE EXPOSICION	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
MESES:						
PISOS:						
INTERIORES:						
EXTERIORES:						
VESTIBULOS:						
RECORRIDOS:						
RECORRIDOS:						
COMEDORES:						

Nombre: \_\_\_\_\_

PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECTACION

ÁREAS DE LIMPIEZA Y DESINFECTACION

FECHA	DIA	MESES	LUGAR			
UBICACION	DETERGENTE	DOSIS	FORMA DE APLICACION	TIEMPO DE EXPOSICION	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
Recepcion:						
Plaza:						
Pasillos:						
Salones:						
Recepcion:						
Comedores:						
Comedores:						
Comedores:						
Comedores:						

## 7.- Contaminación Cruzada

“La contaminación cruzada es el proceso mediante el cual los alimentos entran en contacto con otros que están cocinados o no y que terminan por **contaminarse como resultado del intercambio de sustancias ajenas**”.

Un ejemplo típico de contaminación cruzada es el contacto de la sangre de la carne con alimentos cocidos.



La contaminación directa es uno de los grandes peligros a los que nos enfrentamos a la hora de ingerir alimentos. Resulta especialmente llamativo que sea un peligro alimentario desconocido para la mayor parte de la población, cuando puede tener consecuencias negativas para nuestra salud.

La contaminación cruzada puede darse de forma directa o indirecta.

La contaminación cruzada directa se produce cuando los alimentos entran en contacto y se contaminan entre sí (**alimentos cocinados contaminan alimentos crudos, por ejemplo**)



La contaminación cruzada indirecta se produce cuando los utensilios de cocina, equipos contaminados entran en contacto con alimentos crudos o cocinados.



### COMO EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA?

- 1.- Procura separar los alimentos crudos de los alimentos cocidos o cocinados. No dejes que entren en contacto estos alimentos y asegúrate de que la sangre de la carne roja no toque ningún otro alimento.
- 2.- Lávate siempre las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar.
- 3.- Al hacer la compra y clasificarla en tu nevera, separa los alimentos.

4.- Guarda la carne cruda en recipientes herméticamente cerrados para que la sangre no gotee y no entre en contacto de manera accidental con otros alimentos.

---

5.- A la hora de manipular alimentos, utiliza utensilios diferentes para tratar alimentos distintos.

---

6.- Es importante mantener todos los recipientes y utensilios limpios antes de utilizarlos.

---

7.- Cambia el trapo de cocina si ha sido manchado por restos de alimentos crudos.

---

8.- Desinfecta tu cocina de manera periódica.

---

9.- Siempre que sea posible se sustituirá el contacto manual con los alimentos por el empleo de tenedores, cucharas, pinzas, paletas o los utensilios adecuados en cada caso.

---

10.- Nunca debe recalentarse el alimento si se está entregando un servicio de alimentación.

## 8.- Recomendaciones necesarios para el manejo de los productos químicos.

Al momento de usar productos químicos, se debe considerar tener un armario exclusivo para almacenarlos de modo que de esa manera se pueda evitar una posible contaminación con los alimentos que se están elaborando.

Cada producto químico que se usa en la sala de producción de

alimentos, se debe rotular para que de esa manera se pueda distinguir claramente y evitar posibles contaminaciones.

Se debe tener un listado de productos químicos con su dosificación y frecuencia.

No se debe mezclar el lavalozas y el cloro, ya que puede tener reacciones químicas que provoquen alergias cutáneas para las manipuladoras que utilicen esa dilución.

Se recomienda contratar los servicios de una empresa externa proveedora de productos químicos de limpieza e higiene, que facilitan la mantención diaria y evita la contaminación con los alimentos, en caso contrario tener mucho ojo con la dosificación de ellos al momento de realizar la dilución.



Los productos químicos deben almacenarse en un lugar hermético, de modo que se evite su derrame.

Debe tener una sala exclusiva de productos químicos para poder manipularlos en caso que así sea.

## 9.- Capacitaciones al personal manipulador

Las capacitaciones son importantes en el aprendizaje y reforzamiento de los conocimientos que las manipuladoras necesitan para poder desarrollar sus actividades en forma eficiente.

Las capacitaciones permiten recibir información necesaria y veraz sobre el manejo adecuado de los alimentos y su responsabilidad ante la comunidad de procesar y expender alimentos inocuos, para que esos sean fuentes de enfermedades.

Las personas que laboran en establecimientos donde se manipulan alimentos deben haber asistido y aprobado una capacitación básica en higiene ofrecida por una OTEC (organismo técnico de capacitación).

Esta capacitación en higiene para manipuladores de alimentos, tiene como propósito ofrecer al manipulador conocimientos para el cuidado de su propia salud, la reducción de los riesgos de enfermedades en la población panameña y al ambiente, asociadas a los alimentos, mediante la implementación de las buenas prácticas de manipulación (GMP) y los procedimientos estandarizados de las operaciones de limpieza y desinfección (SSOP).

Proporcionar a los manipuladores de alimentos información necesaria sobre su salud, higiene e inocuidad de los alimentos y las buenas prácticas de manipulación y procedimientos estandarizados de saneamiento y bioseguridad.

Al finalizar la capacitación, el manipulador de alimentos tendrá los suficientes conocimientos y habilidades.

Comprender el papel del manipulador de alimentos y su responsabilidad en el cuidado de su salud y en la prevención de las enfermedades asociadas con los alimentos.

Reconocer la importancia de las buenas prácticas de la manipulación de los alimentos para la conservación de la salud de la población.

Cumplir las normas establecidas sobre las buenas prácticas de manipulación y los procedimientos estandarizados de saneamiento.

Apoyar la implementación de los planes de aseguramiento de la calidad.





## Magaly Arratia

Ingeniero en Industria Alimentaria (UTEM) y Profesora de Educación Física (PUC sede Talcahuano). Docente universitaria con amplia experiencia en industria alimentaria y control de calidad de procesos en el sector privado y público.



**fundación  
trascender**  
profesionales voluntarios

Proyecto del programa Voluntariado Profesional de Fundación Trascender

E-mail: [info@fundaciontrascender.cl](mailto:info@fundaciontrascender.cl)  
[www.fundacióntrascender.cl](http://www.fundacióntrascender.cl)