



TUTORIAS

Tu Certificación a un Click

¿CÓMO MANTENER UNA CORRECTA HIGIENE ALIMENTARIA EN LOS PRODUCTOS?

Las intoxicaciones alimentarias se dan, casi siempre, por no atender de forma adecuada a las reglas y normas de higiene alimentaria.

Unos de los aspectos fundamentales para un manipulador de alimentos es la higiene en la preparación de los alimentos. Pero ¿tenemos claro qué es la higiene alimentaria? A todos se nos viene a la cabeza una correcta higiene personal del manipulador de alimentos. Y es correcto, pero no es suficiente para asegurarnos de que los alimentos a consumir son adecuados y no peligrosos para la salud de los consumidores.

Las intoxicaciones alimentarias se dan, casi siempre, por no atender de forma adecuada a las reglas y normas de higiene alimentaria.

Buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos

Los elementos que debe tener muy en cuenta el manipulador de alimentos para una correcta higiene alimentaria en los productos que manipula son los siguientes:

- Su propia salud: Si está enfermo puede convertirse en el elemento de contagio de su enfermedad a los consumidores a los que llegue los alimentos manipulados por él.
- Su higiene personal: Además de su limpieza personal adecuada el manipulador de alimentos debe tener en cuenta otros factores como el llevar siempre las uñas cortas y limpias, el lavado habitual de manos con jabón y un correcto secado y la limpieza de ropa y de elementos y objetos personales aunque se los quite durante su trabajo.



- Las normas higiénicas: en función de la actividad que desarrolle como manipulador de alimentos deberá adecuarse a las normas de higiene alimentaria.
- Deberá llevar una indumentaria de trabajo adecuada a su actividad que solo usará en las localizaciones laborales y que no saldrán de estas para no sufrir contaminaciones.
- Usar gorro o redecilla, tanto hombres como mujeres, para evitar caídas de cabellos o contaminaciones al tocárselo. Y mascarilla en caso de barba o bigote.
- Tratar adecuadamente las heridas, protegiéndolas con apósitos o vendas y asegurando a estos de la posible caída sobre los alimentos.
- Utilizar guantes que deberán estar en buen estado, limpios y sin roturas, y lavarse las manos previo a ponérselos y también con ellos puestos cuando se manipulen distintos alimentos.
- No se pueden llevar objetos personales como joyas y similares ya que estos puedan ensuciarse y terminar contaminando los alimentos.
- No se puede fumar, masticar chicle o comer en el puesto de trabajo por el riesgo que entraña de contaminación.
- Lavarse las manos cuando se va al baño adquiere especial énfasis en la manipulación de alimentos. También sonarse la nariz y todas aquellas actividades que puedan contaminar los alimentos a manipular.



Lavarse las manos debe hacerse de forma correcta, con agua caliente y jabón bactericida, cepillo de uñas y frotando bien entre los dedos. El secado también debe hacerse de una forma adecuada, con papel de un solo uso, nunca con aire y dejando bien secas las manos.

Se ha de tener mucho cuidado con costumbres que en principio pueden parecer normales como estornudar, silbar, toser, tocar elementos no higienizados, la utilización de cosmética y perfumería con olor penetrante.

¿Cuál es el microorganismo que más fácilmente puede transmitirse por culpa del manipulador?

El *Staphylococcus aureus* es un microorganismo patógeno de muy difícil erradicación y que, además, resiste muy bien las condiciones medioambientales. De hecho, soporta muy bien las condiciones adversas extremas, pero se puede desactivar usando temperaturas de congelación y eliminar mediante una correcta cocción.

El peligro de estos microorganismos patógenos en los alimentos radica en que está presente en muchos lugares y personas, ya sea en nuestra piel, cabello, garganta, fosas nasales..., así como en la de los animales. Esto implica una amplia distribución, así como una gran facilidad para llegar a los alimentos y provocar una contaminación, derivando en la correspondiente intoxicación. Este tipo de intoxicaciones provoca un cuadro agudo y un tanto aparatoso, si bien remite rápidamente.

Por ello, es fundamental que el manipulador de alimentos conozca las pautas para evitar la rápida extensión de este patógeno y que los alimentos que manipula estén libres de él.

El *Staphylococcus aureus* se encuentra presente en una de cada cuatro personas sanas, especialmente en aquellas con infecciones en la piel, nariz, ojos o garganta.

Conclusión

Como hemos visto, los alimentos, por sus cualidades, pueden convertirse en elementos peligrosos para su consumo e incluso en ocasiones para la vida de quien los consume. Hemos visto también que esto ocurre cuando en el proceso de producción y manipulado los alimentos se contaminan de forma directa o indirecta, tanto de elementos biológicos como químicos ajenos al alimento en sí. Cuando esto ocurre es porque, en algún momento del proceso, no se han seguido correctamente las reglas y normas de higiene alimentaria en la manipulación de estos alimentos.

Puede parecer que estas pautas son de sentido común y que todo el mundo las conoce y las tiene en cuenta, pero los casos de intoxicación alimentaria se siguen dando a diario.

Es importante apuntar también que, aún siendo accidentales, de estas intoxicaciones se pueden derivar consecuencias para los responsables de la contaminación, siendo más graves si el personal que manipula los alimentos no ha recibido una correcta formación al respecto.

