



CAPACITACIONES  
CURSOS ONLINE



*Curso*  
**MANIPULACION DE ALIMENTOS**

MODULO 1: HIGIENE ALIMENTARIA

## INTRODUCCIÓN A LA HIGIENE ALIMENTARIA

El cumplimiento de normas higiénicas en la manipulación de alimentos es fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y prevenir enfermedades de origen alimenticio. La responsabilidad que recae sobre el personal involucrado en cada fase de la cadena alimentaria es crucial, ya que su desempeño influye directamente en la calidad sanitaria y comercial del producto final.

El personal que trabaja en la industria alimentaria no solo tiene un impacto en la producción y distribución de alimentos, sino también en la salud pública. En este sentido, los manipuladores de alimentos deben estar plenamente conscientes de las repercusiones de sus acciones. Además de ser responsables de ofrecer productos seguros, tienen el derecho y la obligación de recibir formación continua sobre las normas de higiene y las prácticas adecuadas en el manejo de alimentos.

## DEFINICIÓN DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS



Un manipulador de alimentos es cualquier persona que, en el desarrollo de sus funciones laborales, tiene contacto directo con los alimentos en alguna etapa de la cadena alimentaria. Esto incluye la recepción, preparación, fabricación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta y servicio de los alimentos hasta que estos llegan al consumidor final. Por tanto, la correcta manipulación en cada uno de estos

eslabones es esencial para garantizar la inocuidad de los productos alimentarios.

Este curso tiene como objetivo proporcionar a los manipuladores de alimentos la formación necesaria para realizar su trabajo con responsabilidad, ya que el bienestar de los consumidores depende de ello. Las empresas del sector alimentario tienen la obligación de brindar capacitación continua a su personal y garantizar que los conocimientos de los manipuladores se mantengan actualizados.

## **CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS**

### **1. Alimentos Perecederos:**

- Son aquellos que, debido a su naturaleza, requieren condiciones específicas de conservación, como refrigeración, para evitar su descomposición rápida. Ejemplos incluyen carne, pescado y huevos.

### **2. Alimentos Semiperecederos:**

- Estos productos se deterioran con menos rapidez, pero aún requieren cierto control en su almacenamiento. Ejemplos de este tipo de alimentos son las nueces y los tubérculos.

### **3. Alimentos No Perecederos:**

- Son aquellos que tienen un bajo contenido de agua y pueden conservarse durante períodos prolongados sin necesidad de refrigeración, como la miel, el arroz o las legumbres. Sin embargo, su deterioro puede ocurrir por mala manipulación o contaminación.

**4. Salud:**

- Según la OMS, es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de molestias o enfermedades físicas.

**5. Higiene Alimentaria:**

- Conjunto de medidas necesarias para asegurarla inocuidad de los alimentos desde “la granja a la mesa”, es decir, desde que se obtienen hasta que llegan al consumidor final.

**6. Enfermedad de Transmisión alimentaria o Toxiinfección Alimentaria (TIA):**

- Cualquier enfermedad producida por el consumo de alimentos contaminados.

## HIGIENE DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

El manipulador de alimentos juega un papel determinante en la prevención de enfermedades alimentarias. Por ello, debe adoptar medidas rigurosas de higiene personal y mantener un entorno de trabajo limpio para evitar la contaminación cruzada. A continuación, se presentan las principales áreas de atención:

1. **Salud del Manipulador:** Deberán cuidar su salud, y en caso de estar enfermos deberán comunicárselo al superior lo antes posible, para que ellos determinen si su gravedad puede afectar a los alimentos o no. Si tenemos náuseas, vómitos, fiebre, diarrea, afecciones graves de la piel, o síntomas de una enfermedad de transmisión alimentaria no podremos desempeñar nuestra labor en el puesto de trabajo de forma temporal, hasta su completa recuperación, y es importante que se avise de ello lo antes posible. Si tiene cortes o heridas en las manos habrá que desinfectarlas, y después cubrirlas con vendajes impermeables (o tiritas) que cubriremos con guantes, para que no puedan desprenderse y caer al alimento. Así evitaremos que los microorganismos de la herida contaminen los alimentos.

2. **Higiene Personal:** La higiene personal incluye ducharse antes de la jornada laboral, mantener las uñas cortas y limpias, y lavarse las manos con jabón bactericida antes y después de manipular alimentos. El uso de un gorro o redecilla es obligatorio para evitar la caída de cabello sobre los alimentos.



3. **Vestimenta de Trabajo:** La ropa de trabajo será exclusiva del trabajo y manipulación de alimentos, y será preferiblemente de colores claros. Deberá estar limpio y cuidado, y no deberá salir con él a la calle ni a lugares donde pueda contaminarse. El gorro o redecilla deberá cubrir totalmente el pelo para impedir que éste caiga sobre los alimentos. También sirve para que no nos toquemos el pelo y después toquemos el alimento... y tanto hombres como mujeres deberán llevar dicho gorro o redecilla.

No está permitido llevar objetos personales mientras se va a manipular alimentos, por ello joyas, pendientes, relojes, colgantes, pulseras, anillos, piercings, etc. Se quitarán antes de empezarla jornada laboral. Esto se explica porque los objetos acumulan suciedad que puede pasar al alimento, también pueden caerse al alimento y llegar al consumidor final, e incluso pueden producir accidentes laborales por engancharnos con ellos mientras trabajamos.

En caso de necesitar guantes para trabajar, se mantendrán limpios y sin roturas. Aunque se lleven guantes también hay que lavarse las manos antes de ponerlos, y mantener el mismo cuidado que si no se llevaran.

**VESTIMENTA PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS**

La **Resolución 2674 del 2013** establece pautas específicas para la vestimenta y los implementos necesarios para los manipuladores de alimentos, cumplir con estas normativas es fundamental para garantizar la seguridad alimentaria.

**TAPABOCAS**  
Implementar el uso de tapabocas desechables y ajustados correctamente para cubrir nariz y boca, protegiendo así los alimentos de posibles contaminaciones.

**GORRO O COFIA**  
Un gorro o cofia, preferiblemente de color claro, es esencial para evitar la caída de cabello en los alimentos y cumplir con estándares de higiene.

**UNIFORME**  
Se recomienda un uniforme de colores claros, preferiblemente blanco, con mangas largas y confeccionado con tela resistente para cubrir la mayor parte del cuerpo.

**GUANTES**  
Es esencial el uso de guantes desechables al manipular alimentos, especialmente aquellos listos para consumo, manteniendo así altos estándares de higiene. Además, el lavado frecuente de manos es una práctica complementaria.

**CALZADO**  
Los manipuladores deben utilizar calzado cerrado, antideslizante y fácil de limpiar para proteger los pies de derrames y posible contaminaciones.

WWW.BPM-OPTIMUS.COM.CO

4. **Hábitos Higiénicos:** Hay determinadas actividades que están prohibidas en el puesto de trabajo como: fumar, masticar chicle, comer en el puesto de trabajo, toser, estornudar o sonarse sobre los alimentos, incluso hablar encima de ellos hace que caigan los microorganismos que tenemos en la saliva. Si vamos a sonarnos, se utilizarán papeles de celulosa de un solo uso, y nunca se guardarán en la ropa de trabajo.

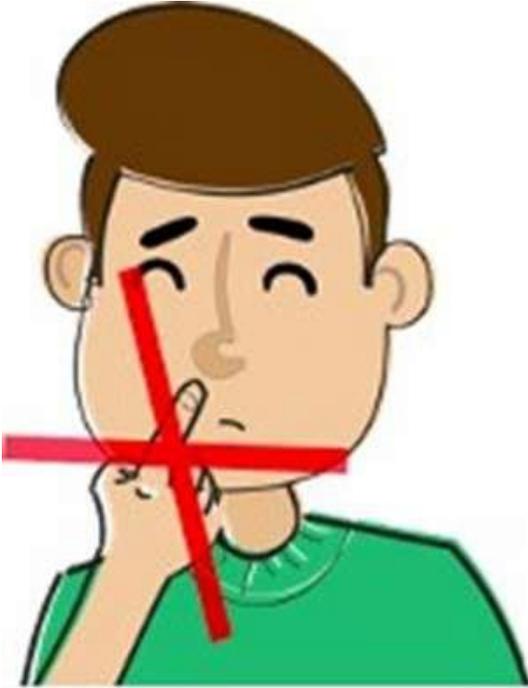


Uno de los hábitos más importantes a la hora de trabajar de manipulador de alimentos es el correcto LAVADO DE MANOS. En las manos tenemos un gran número de bacterias, que podemos “pasar” a los alimentos, por ello, si nos lavamos bien las manos y en el momento adecuado evitaremos gran número de enfermedades de transmisión alimentaria.

Hay que lavarse las manos con agua caliente y jabón bactericida, frotando bien entre los dedos, y con un cepillo de manos limpiaremos entre las uñas. Después nos secaremos con papel de un solo uso y nunca con aire.

- Al comienzo de cada jornada laboral y cada vez que interrumpa el trabajo.
- Después de tocar alimentos crudos (para evitarla contaminación cruzada).
- Antes de manipular alimentos cocinados (evitar contaminación cruzada).
- Después de manipular basura o desechos de alimentos.
- Después de utilizar un pañuelo para toser, estornudar o sonarse.
- Después de comer, después de cobrar al cliente, después de fumar.

## HÁBITOS HIGIÉNICOS INDESEABLES EN UN MANIPULADOR DE ALIMENTOS



### Hábitos indeseables

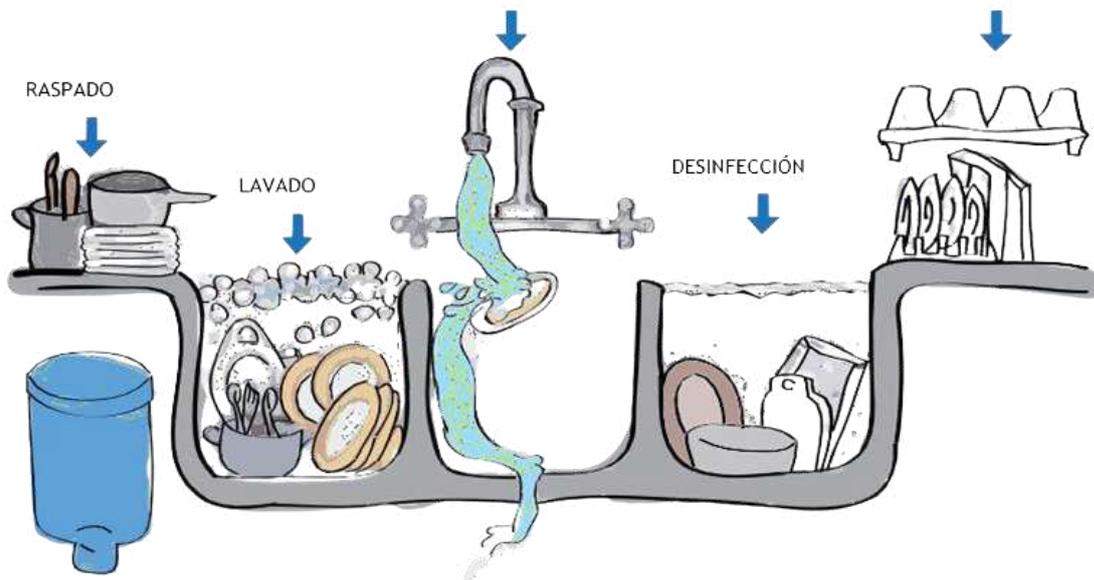
1. Hurgarse o rascarse la nariz, la boca, el cabello, las orejas, granos, heridas, quemaduras, etc.
2. Usar anillos, pulseras, aros, relojes, u otro elemento.
3. Manipular alimentos con las manos y no con utensilios.
4. Utilizar vestimenta como paño para limpiar o secar.
5. Usar el baño con la indumentaria de trabajo puesta.

## MANEJO HIGIÉNICO DE EQUIPOS E INSTALACIONES

Este proceso es fundamental para asegurar que nuestros materiales y lugar de trabajo no sean una fuente de contaminación para los alimentos.

### Pasos a seguir

- Raspar residuos sólidos.
- Lavar con agua y detergente.
- Enjuagar con agua potable (Nunca reutilizar el agua usada).
- Desinfectar sumergiendo en agua caliente(80°C) por 1 minuto o con hipoclorito (1 cucharada sopera-15 cm<sup>3</sup> – por 5 litros de agua) por 5 minutos.
- Secar al aire (no utilizar trapos).

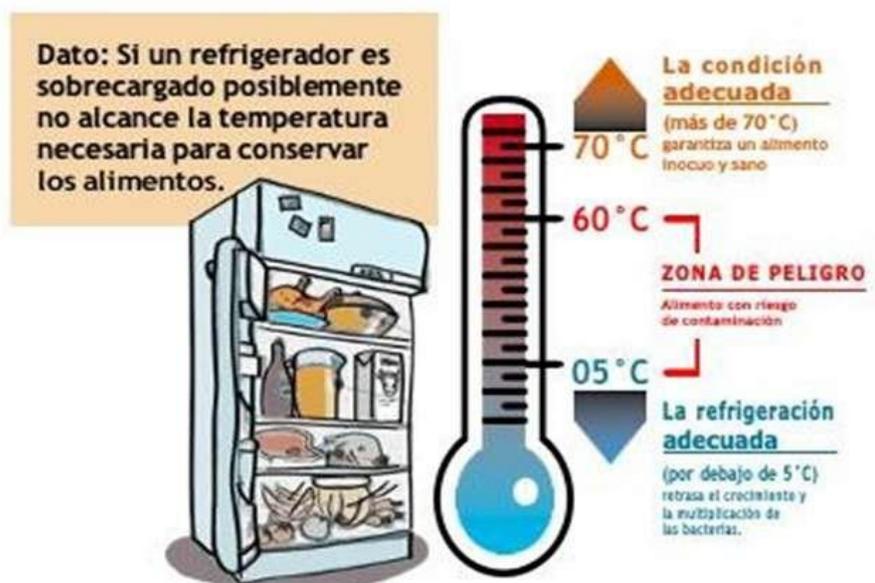


## Instalaciones: mesas, heladeras, cortadoras de fiambre, etc.

- Limpiar y desinfectar varias veces al día (instalaciones: mesas, heladeras, cortadoras de fiambre, etc.).

## Almacenamiento de alimentos elaborados

- En caso de tener solo una heladera, debe ser dividida en sectores para los diferentes insumos o usos.
- Si se cuenta con más de una heladera, poner en una los alimentos crudos, y en la otra los alimentos ya elaborados.
- Los recipientes que contengan los alimentos deben estar cerrados y ser de un material adecuado.
- Guardar la carne cruda, aves, pescados o huevos, de tal modo que no goteen sobre alimentos cocidos.
- No guardar en la heladera latas abiertas con su contenido; este debe ser colocado en otro recipiente inmediatamente después de abierta.



## Proceso de elaboración – Control de las operaciones posteriores al almacenamiento

### DESCONGELACIÓN:

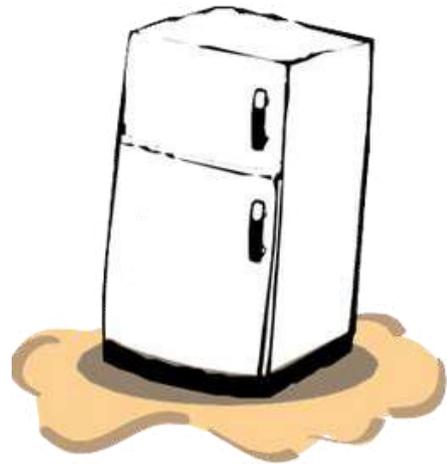
Alimentos mal descongelados y sometidos a proceso de cocción sufren el riesgo de contaminación microbiológica.

Siempre, con la ayuda de un termómetro, asegurar que la parte central de la pieza se cocina completamente y alcance la temperatura de cocción



Los métodos seguros para descongelar los alimentos incluyen:

**Refrigeración:** Una vez definidos los productos que se van a utilizar, se sacan del congelador y se colocan en la parte de refrigeración.



**Como parte de la cocción:** Permite que el alimento alcance la temperatura correcta, y el tiempo suficiente para descongelar la parte central de la pieza.



**En horno microondas:** Dada la alta eficiencia térmica del horno microondas, la descongelación por este método resulta eficiente pero el proceso debe ser seguido de la cocción inmediata del alimento.

## Enfriamiento rápido de los alimentos

Los recipientes de mucha profundidad puestos en el refrigerador son un medio inaceptable para el enfriamiento rápido de alimentos potencialmente peligrosos. Recipientes de plástico, así sean de baja profundidad, tampoco son recomendables.

Por el contrario, son recomendables los recipientes de acero de 10 a 15 cm de altura y con tapa.



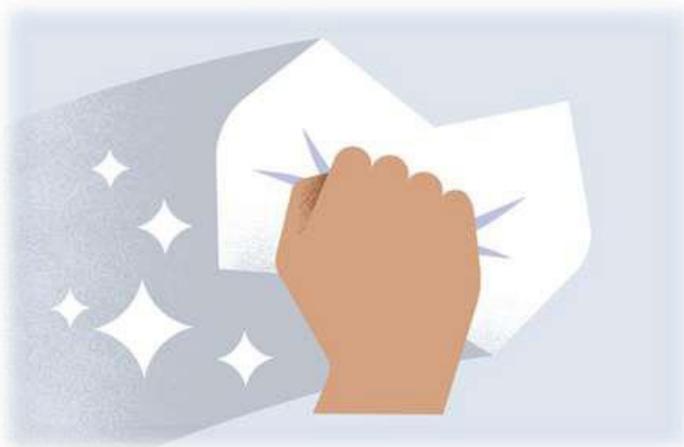
Siempre considerar que los alimentos deben estar cubiertos para evitar la contaminación cruzada de los alimentos, sin embargo, se debe mantener siempre una correcta circulación de aire frío hacia el alimento para no caer en la zona de peligro.

## Limpieza y Desinfección:

El Plan de limpieza y desinfección es uno de los prerrequisitos del Sistema APPCC contribuye a mantener controlada la población microbiana responsable de la contaminación de los alimentos. Cuando hacemos ambos procesos a la vez, es decir, realizamos la higienización, estamos eliminando los restos y reduciendo la carga microbiana a niveles inferiores a los de riesgo.

### Lo primero que tenemos que hacer es Diferenciar:

**Limpieza:** Elimina todos los residuos visibles que sirven de alimento para microorganismos y animales. Se trata de eliminar la suciedad que se ve, mediante detergentes y agua, ayudado por utensilios de limpieza. Si sólo limpiamos, no estamos eliminando los microorganismos presentes en esa superficie.



**Desinfección:** Se realiza después de limpiar. Se consigue la supresión en mayor o menor medida de la población microbiana, hasta niveles inferiores a los del riesgo, mediante el uso de desinfectantes, vapor de agua, Elimina la Suciedad No Visible.

Para que el proceso de higienización sea lo más eficaz posible debemos de tener en cuenta:

- Los utensilios y superficies en contacto con los alimentos deberán ser fácilmente lavables y no presentar zonas donde puedan acumularse la suciedad. Los utensilios de MADERA, están totalmente prohibidos, ya que podrían astillarse y caer trozos caer en el alimento.
- La maquinaria tiene que tener piezas fácilmente desmontables para su correcta limpieza.
- En cuanto a las instalaciones, no se permite el barrido en seco en lugares donde haya almacenado alimento, ya que levanta el polvo y puede contaminarlos.
- El almacenamiento de los productos de limpieza debe estar separado de los alimentos y correctamente identificados.
- Sólo se podrá utilizar productos autorizados para industria alimentaria acorde a nuestro establecimiento.
- Deben utilizarse papeles desechables, evitando el uso de bayetas y trapos.
- Los utensilios y superficies en contacto con los alimentos deberán ser fácilmente lavables y no presentar zonas donde puedan acumularse la suciedad. Los utensilios de MADERA, están totalmente prohibidos, ya que podrían astillarse y caer trozos caer en el alimento.
- La maquinaria tiene que tener piezas fácilmente desmontables para su correcta limpieza.
- En cuanto a las instalaciones, no se permite el barrido en seco en lugares donde haya almacenado alimento, ya que levanta el polvo y puede contaminarlos.
- El almacenamiento de los productos de limpieza debe estar separado de los alimentos y correctamente identificados.
- Sólo se podrá utilizar productos autorizados para industria alimentaria acorde a nuestro establecimiento.
- Deben utilizarse papeles desechables, evitando el uso de bayetas y trapos.
- Los utensilios limpios y desinfectados no pueden secarse al aire, deben secarse con papel desechable o guardarlos en esterilizadores, para evitar la re contaminación de los mismos.
- No puede haber presencia de animales en ningún lugar donde se manipulen, almacenen o pueda haber productos alimenticios.

**A la hora de realizar la limpieza y desinfección debemos seguir los siguientes pasos:**

- Limpiar todo lo que vemos: restos de comida, grasa, desperdicios,... de utensilios, superficies; Primero en seco y sino ayudar con agua caliente.
- Aplicar una solución detergente o producto acorde a la industria.
- Aclarar con abundante agua para que no queden restos.
- Aplicación del desinfectante.
- Aclarado: siguiendo las pautas según ficha técnica. Algunos productos deben dejarse hasta la siguiente jornada para que actúe, y después aclararlo antes de empezar a trabajar.
- Secar con papel desechable, no dejarlo a temperatura ambiente.

## Manejo de Residuos y Desperdicios:

La correcta manipulación y almacenamiento de las basuras es vital en el campo de la alimentación, para evitar intoxicaciones y contagios.

La basura es un foco de bacterias, además de atraer a animales e insectos. Por lo tanto, a pesar de que esta zona es una zona siempre “sucia”, tenemos que mantenerla lo más limpia posible.



Los desperdicios y los residuos no deben acumularse en los locales de manipulación de alimentos.

- A lo largo de la jornada de trabajo, éstos se depositan en cubos o recipientes de fácil limpieza y desinfección. De uso exclusivo, con tapa de apertura no manual, impermeables, estancos y con bolsas de plástico desechables.
- Al menos diariamente, las bolsas de basura se llevarán al cuarto de basuras que estará en dependencias aisladas donde se coloca el contenedor para ser recogido por los servicios de limpieza correspondientes.
- Todos los recipientes de recogida de residuos así como los locales en que se encuentran se limpiarán a diario.
- NO se deberá dejar basura fuera del contenedor ni dejar la tapa abierta del cubo de basura.

## **Conclusión**

El manipulador de alimentos tiene una gran responsabilidad en la salud pública, ya que sus prácticas determinan la calidad e inocuidad del producto final. La implementación de buenas prácticas de manipulación es esencial para prevenir enfermedades alimentarias y garantizar que los alimentos lleguen en condiciones óptimas al consumidor final. La capacitación continua y la adopción de hábitos higiénicos adecuados son herramientas fundamentales para asegurar la seguridad en cada etapa de la cadena alimentaria.

Este módulo ofrece las bases para el desarrollo de competencias en el área de higiene alimentaria, destacando la importancia de la responsabilidad individual y colectiva en el manejo de alimentos. La promoción de una cultura de higiene es esencial para el bienestar de la comunidad y la consolidación de estándares de calidad en la industria alimentaria.