Instructora: Ing. Natalia C. Escobar Méndez

ACTIVIDAD 2

FORMACIÓN HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Presentado por: VIVIANA FARLEY TORRES BOHORQUEZ

1. Construir una lista de 10 recomendaciones sobre prácticas higiénicas que debe tener en cuenta el manipulador de alimentos

## Limpieza y lavado de manos:

Lavarse manos, antebrazos y uñas, antes y después de empezar la jornada laboral.
Enjabonarse bien y enjuagarse con agua limpia hasta el codo.
Cepillado de uñas y manos.
Secarse secador de aire caliente o papel de un solo uso.
Al cambiar de tarea o después de un descanso.
Después de manipular alimentos crudos.
Después de realizar limpiezas en superficies o utensilios.
Después de ir al servicio.
Después de estornudar, toser o sonarse la nariz.
Es muy importante cubrir cualquier herida en la mano.

## Higiene de pelo:

Lavado de cabeza de manera regular.
Utilización de gorros y cubrecabezas.
Uso de mascarillas para cubrir la barba.
No peinarse mientras se lleve puesta la ropa de trabajo.
Higiene de boca y nariz:
Evitar toser o estornudar en dirección a los productos manipulados.
Proteger el estornudo o la tos con la mano o en el codo, lavando las manos a continuación.
No comer, beber, mascar chicles o fumar durante la manipulación de alimentos.
Usar pañuelos una sola vez.
Evitar tocarse la boca, nariz, ojos o rascarse la cabeza u otras zonas donde puede haber bacterias.

## Ropa laboral y efectos personales:

La ropa laboral debe ser ligera, amplia y lavable y deberá guardarse limpia y totalmente separada de la ropa de calle.
El calzado debe ser el adecuado, antideslizante y también debe separarse de la ropa de calle.
No llevar joyas y otros efectos personales que puedan estar en contacto con los alimentos a manipular.
Evitar los perfumes, lociones de afeitar o cualquier producto que pueda trasmitir olor a los alimentos.

2. Escribir el paso a paso para un correcto lavado de manos.

1. Mojarse las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cerrar el grifo y enjabonarse las manos.
2. Frotarse las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frotarse la espuma por la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Restregarse las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.
4. Enjuagarse bien las manos con agua corriente limpia.
5. Secárselas con una toalla limpia o al aire.