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

    - 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.
    - 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.
    - 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.
    - Descongelar los alimentos siempre en nevera o microondas.
    - Nunca volver a congelar.
    - No recalentar los alimentos más de una vez ni conservarlos.
    - No usar los mismos utensilios para alimentos crudos y cocinados.
    - Desinfectar con lejía de uso alimentario verduras, hortalizas y frutas.
    - Correcta presentación de los alimentos que estén expuestos a posibles contaminaciones.
    - No utilizar utensilios sucios.
    - No recoger del suelo utensilios o instrumentos sin lavarse las manos a continuación para continuar con la manipulación de alimentos.
    - No usar madera como material de trabajo.
    - No usar ningún material que no sea exclusivo para las actividades del establecimiento.
    - No cubrir el suelo con cartones o serrín.
    - No preparar alimentos con demasiada antelación a su consumo.
    - Cocinar suficientemente los alimentos.
    - Si el manipulador está enfermo no debe manipular alimentos

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

- Mojarse las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cerrar el grifo y enjabonarse las manos.
- 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.
- 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.
- Enjuagarse bien las manos con agua corriente limpia.
- Secárselas con una toalla limpia o al aire.

3. Construir un folleto relacionado con las enfermedades trasmitidas por los alimentos con los siguientes temas:

1. ¿Qué son las enfermedades trasmitidas por los alimentos ETAS?

2. ¿Cómo se trasmiten las ETAS?

3. ¿Cómo se previenen las ETAS?