

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Antes de:



Tocarse la cara



Preparar alimentos

Antes y después de:



Comer



Ir al baño

Después de:



Estornudar,
toser o usar
pañuelo



Manipular
basura u
objetos sucios



Viajar en
transporte
público



Estar en
contacto con
animales

Técnica de Lavado de Manos



Moja tus manos



Deposita jabón suficiente



Frota las palmas entre sí



Frota las palmas con los dorsos entrelazando los dedos



Frota las palmas con los dedos entrelazados



Frota los dorsos de los dedos con las palmas



Frota los pulgares con la palma en rotación



Frota la punta de los dedos con la palma en rotación



Enjuaga



Seca con una toalla desechable



Usa la toalla para cerrar el grifo



Ahora tus manos están limpias

11 Prácticas Higiénicas

para los Manipuladores de Alimentos

11. No colocar lápices u otro objeto detrás de la oreja

10. Usar tapaboca en los áreas de contacto directos con el alimento

9. Delantal atado al cuerpo en forma segura

8. Usar guantes limpios, sin roturas, al estar en contacto directo con el alimento

7. Sin anillos, zarcillos, cadenas, adornos en la cabeza, piercing, pestañas postizas



1. Aseo Corporal Diario

2. Cabello recogido y cubierto con gorro

3. Rasurado diario (hombres) / Sin maquillaje (mujeres)

4. Uñas cortas, limpias y sin esmalte y/o postizas

5. Uniforme limpio

6. Zapatos de seguridad limpios, cerrados.

4 ERRORES DE HIGIENE AL COCINAR

EXCELSIOR

X USAR SOLO AGUA para desinfectar las verduras que se comerán crudas.

X USAR MAL LOS ESPACIOS DEL REFRI:
La temperatura en el refrigerador varía según cada espacio.

X DESCONGELAR LOS ALIMENTOS a temperatura ambiente: a medida que los alimentos se descongelan, liberan agua y crean el ambiente perfecto para que prosperen las bacterias.



X UTILIZAR LOS MISMOS UTENSILIOS para los ingredientes crudos y cocidos.

Cómo evitar la

CONTAMINACIÓN CRUZADA EN TUS ALIMENTOS

- 1 **SEPARA** los alimentos, frutas y verduras en recipientes y bolsas.



- 2 **ORDENA** tu refrigerador así: lácteos, alimentos cocidos y carnes crudas.

- 3 Lava y **DESINFECTA** frutas y verduras para eliminar bacterias.



- 4 **USA** una tabla para cada tipo de alimento.

- 5 **LAVA** y desinfecta tus utensilios de cocina.

- 6 **ENJUAGA** tus manos constantemente y evita contaminar tus alimentos.



CLAVES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

1

Lavarse las manos
antes de cocinar



2

Higienizar bien
los alimentos



3

Evitar la
contaminación
entre crudo y cocido



4

Asegurarse la
cocción completa
de los alimentos



5

Guardarlos
a temperaturas
seguras



(nutrición)²
un programa de Fundación Danone