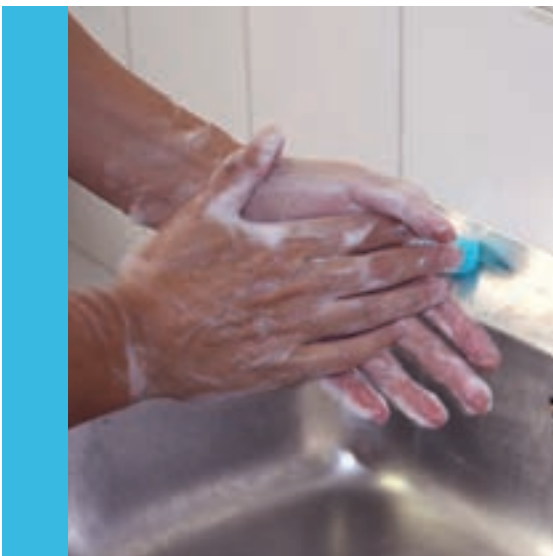




MANUAL MANIPULADOR ALIMENTOS



MANUAL MANIPULADOR ALIMENTOS



**Comunidad
de Madrid**

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES
Y FAMILIA

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Agencia Madrileña de Atención Social. Madrid, 2019.

Coordinación de Centros para personas con discapacidad intelectual

Coordinación Médico Asistencial

© Comunidad de Madrid

REALIZACIÓN Y ADAPTACIÓN A LECTURA FÁCIL

Equipo de Accesibilidad Cognitiva:

José Ramón Benavente Carreño (Educador CO Ciudad Lineal)

Esmeralda Ordoño Sobrado (Técnico Especialista I CO Carabanchel)

María del Carmen Sánchez Elvira (Educadora CO Juan de Austria)

África Jiménez López (Pedagoga CO Juan de Austria)

María de los Ángeles López Salillas (Educadora CO Ciudad Lineal)

María Jesús Espada Martínez (Educadora CO Ciudad Lineal)

VALIDACIÓN DE TEXTOS EN LECTURA FÁCIL

Servicio Adapta Plena Inclusión Madrid

Fundación Aprocor

AM Pinto

VALIDACIÓN DE CONTENIDO TÉCNICO

Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria y Subdirección

General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud, Dirección

General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad

IMÁGENES

Pictogramas de ARASAAC, modificados por el Equipo de Accesibilidad

Cognitiva. <http://arasaac.org>

© Logo europeo de lectura fácil: InclusionEurope. www.easy-to-read.eu

Diseño y maquetación: AD-DO Marketing y Comunicación

Impresión: Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

Tirada: 300 ejemplares

Edición: 5/2019

Depósito Legal: M-18891-2019

Impreso en España - Printed in Spain

Presentación

Este libro es un manual.

Un manual recoge lo más importante de un tema y da información, normas y consejos.

En este manual te explicamos lo que tienes que hacer para ser un buen manipulador de alimentos.

Entre otras cosas, te enseñamos a preparar, conservar o servir alimentos de forma segura y adecuada.

El manual es fácil de leer y entender. Está escrito con letra grande y frases cortas. Tiene imágenes y dibujos que te van a ayudar a comprender mejor lo que te queremos enseñar.

Además, te explicamos las palabras difíciles de entender.

Estas palabras difíciles de entender son más grandes y están en **negrita**.

Al lado de ellas, dentro de un recuadro, está su explicación.

También hay un vocabulario al final del manual

Hemos ordenado la información por colores

en 5 módulos o capítulos.

Así te será más fácil encontrar

lo que necesites saber.

Esperamos que todo esto te ayude

a usar el manual de forma sencilla

y a entender lo que explicamos en sus páginas.

Es importante que conozcas que

este manual es más fácil de usar y de leer

porque un grupo de personas con discapacidad intelectual

nos ha ayudado con su trabajo como validadores.

Para terminar, queremos agradecer el esfuerzo

y trabajo de las personas que nos han ayudado

a crear este manual. Gracias.

Índice general

Introducción 1

Módulo 1

Contaminación de los alimentos 7

¿Qué es un alimento seguro?

Contaminación biológica

Los gérmenes

Contaminación química

Contaminación física

Módulo 2

Actitudes e higiene del manipulador de alimentos 39

Actitudes del buen manipulador de alimentos

Normas de higiene

Conductas que debemos evitar

Módulo 3

Mantenimiento y limpieza de útiles y entorno ————— **53**

Organización por zonas de trabajo

Limpieza de utensilios de trabajo

Uso de utensilios por colores según alimentos

Contaminación cruzada

Registros

Módulo 4

Etiquetas y símbolos ————— **81**

Productos de limpieza

Normas y precauciones

Etiquetas y símbolos

Productos de alimentación

Consumo preferente y caducidad

Alergias e intolerancias

Módulo 5

Conservación de los alimentos ————— 105

¿Qué es la conservación?

Refrigeración

Congelación

Cadena del frío

Normas básicas de conservación de alimentos

Vocabulario

**Algunas palabras
que debemos conocer ————— 127**

Introducción

En este manual vamos a encontrar la información que necesitamos para **elaborar**, servir o vender alimentos de forma segura.

Elaborar

Crear o hacer una cosa con diferentes productos.

Hay muchos espacios en los que podemos tener contacto con alimentos.

Hay lugares en los que podemos cocinar y comer alimentos. Por ejemplo bares, restaurantes, hospitales o colegios.

Hay tiendas donde podemos comprar alimentos frescos. Por ejemplo fruterías, carnicerías o pescaderías.



Las pastelerías y panaderías son lugares donde podemos comprar alimentos elaborados.

Hay fábricas

en las que los trabajadores cocinan, empaquetan o congelan los alimentos.

Después estos alimentos se llevan a las tiendas, mercados y supermercados.

En todos estos lugares trabajan personas tocando alimentos para hacer su tarea.

Por ejemplo los cocineros, los camareros o las personas que nos venden alimentos frescos.

Las personas que trabajan tocando alimentos se llaman **manipuladores** de alimentos.

Manipular

Manejar una cosa con las manos o con un objeto.



Los manipuladores de alimentos tienen una gran responsabilidad, porque manipular mal los alimentos puede hacer que otras personas enfermen.

Todas las personas que tienen contacto con alimentos están obligadas a hacer un curso de manipulador de alimentos.



En el curso de manipulador de alimentos aprendemos las normas y **procedimientos**, para que los alimentos que tocamos sean seguros y las personas no se pongan enfermas al comerlos.

Procedimiento

Son los pasos que debemos dar para realizar una tarea siempre de la misma manera.

Todos los manipuladores de alimentos deben seguir siempre estas normas y procedimientos.

Los **inspectores** visitan, sin avisar, todos los lugares en los que hay personas que manipulan alimentos.

Los inspectores vigilan que estas personas cumplan las normas y procedimientos al trabajar con los alimentos.

Los inspectores pueden multar o cerrar una empresa o negocio cuando no cumplen las normas.

Inspector

Es la persona que controla y vigila que los manipuladores de alimentos y las empresas, cumplan las normas y procedimientos.



Módulo 1

Contaminación de los alimentos

¿Qué es un alimento seguro?

Contaminación biológica

Los gérmenes

Contaminación química

Contaminación física

Contaminación de los alimentos

En este módulo vamos a conocer qué es un alimento seguro y cómo se pueden contaminar los productos de alimentación.

¿Qué es un alimento seguro?

Un alimento seguro es aquel que no causa problemas de salud cuando nos lo comemos.

Si somos buenos observadores encontraremos algunas pistas que nos indican que el alimento no se puede comer.

Contaminación

Un alimento está contaminado cuando tiene algún microorganismo o elemento que puede hacer daño a las personas.



Algunas pistas que podemos encontrar en los alimentos son:

por ejemplo en la fruta, en las mermeladas

y las conservas se puede ver que hay pelusa o moho.

La leche se corta y huele mal.

El pan se pone duro.

También podemos mirar

la fecha de caducidad.

Si ha pasado la fecha

el alimento no es seguro.



Ser buenos observadores no es suficiente

porque en ocasiones, no hay pistas que nos digan que el alimento está en mal estado.

Por eso, debemos conocer

cómo se contaminan los alimentos.

Existen tres formas de contaminación:

1. Contaminación Biológica
2. Contaminación Química
3. Contaminación Física

1. Contaminación biológica

La contaminación biológica se puede producir de dos maneras.

1. La contaminación biológica se puede producir por pequeños organismos **que podemos ver:**
Por ejemplo gusanos que encontramos en alimentos caducados como en la harina o en el arroz.
También pueden ser pequeños insectos que encontramos en verduras y hortalizas.



2. La contaminación biológica también se puede producir por microorganismos **que no se ven**.

Esta forma de contaminación es muy peligrosa.

La producen unos **microorganismos** que se llaman gérmenes.

Microorganismos

Son animales y plantas tan pequeños que solo pueden verse con el microscopio.

¿Qué son los gérmenes?

Los **gérmenes** son unos microorganismos que contaminan los alimentos al entrar en contacto con ellos.

Los gérmenes pueden ser de distinto tipo como bacterias, hongos o virus. Son tan pequeños que solo pueden verse con el microscopio.

Gérmenes

Son microorganismos que pueden provocar daños en la salud.



Por eso no podemos saber
si los alimentos están contaminados o no.

Comer un alimento contaminado
puede hacernos enfermar:
podemos tener vómitos, diarrea, dolor de tripa o fiebre



Algunos gérmenes son tan
peligrosos que pueden
causar la muerte.

¿Qué condiciones favorecen el desarrollo de los gérmenes?

Hay 4 condiciones que hacen que los gérmenes crezcan y se multipliquen rápidamente en los alimentos:

- ▶ La temperatura.
- ▶ La humedad.
- ▶ El tiempo.
- ▶ Los nutrientes.

La temperatura

Es muy importante controlar la temperatura para que los alimentos sean seguros.

La temperatura en la que los gérmenes más crecen y se multiplican, es entre 36 y 37 grados centígrados.



Entre +36 grados centígrados y +37 grados centígrados es la temperatura de nuestro cuerpo o de un día de verano.

Utilizando el calor y el frío podemos controlar el desarrollo de los gérmenes.

Usando el frío podemos parar a los gérmenes

de dos maneras:

- ▶ Refrigerando los alimentos en el frigorífico a una temperatura por debajo de 5 grados centígrados.



- ▶ Congelando los alimentos en el congelador a una temperatura por debajo de - 18 grados centígrados.



¡Cuidado!

Los gérmenes con el frío no se mueren, permanecen en estado **latente** o dormidos. Cuando desaparece el frío vuelven a estar despiertos o activos.

Latente

Algo escondido o inactivo que está esperando aparecer.

Usando el calor podemos destruir los gérmenes.

Podemos destruir los gérmenes calentando los alimentos a una temperatura por encima de 65 grados centígrados.

Para hacerlo podemos utilizar distintos métodos como freír, hornear, cocer, entre otros.



Para evitar que los gérmenes se multipliquen y crezcan:



Mantén fría la comida fría.

Mantén caliente la comida caliente.

La comida caliente y recién hecha debemos mantenerla caliente en un horno o en un electrodoméstico llamado mesa caliente.

La mesa caliente mantiene la comida caliente hasta que se va a comer.



Nunca debemos dejar la comida que no vamos a comer, fuera de la nevera para que se enfríe lentamente.

Hay que enfriarla muy deprisa.

Para enfriar rápidamente la comida caliente la meteremos en el **abatidor**.

Abatidor

Es un electrodoméstico que enfría la comida muy rápido. En 1 ó 2 horas los alimentos están a una temperatura por debajo de 4 grados centígrados.



¿Cómo afecta la temperatura a la seguridad de los alimentos?

<p>Calor</p> 	<p>65 grados centígrados</p>	<p>Zona Caliente. Destruimos los Gérmenes. Freír, hornear, cocer...</p>
 <p>PELIGRO GÉRMENES</p>	<p>De 5 a 65 grados centígrados</p>	 <p>Zona de Peligro. Entre 36 grados centígrados y 37 grados centígrados, la temperatura de nuestro cuerpo. Los Gérmenes se reproducen muy rápido</p>
<p>Frío</p> 	<p>5 grados centígrados</p>	<p>Zona Fría. En nevera Los gérmenes dejan de multiplicarse.</p>
<p>Frío</p> 	<p>-18 grados centígrados</p>	<p>Zona de Congelación. En congelador Los gérmenes permanecen latentes pero no mueren</p>

Por último, si alguna vez cocinamos en el microondas debemos asegurarnos de que los alimentos se han hecho correctamente y no quedan partes frías.

La Humedad

En **alimentos húmedos**

como salsas, pescados o carnes, los gérmenes se desarrollan más rápido.

Por ejemplo, cuando los espaguetis están en su envase están secos y duros, y no es necesario mantenerlos en el frigorífico

Cuando están cocidos y están húmedos debemos consumirlos rápido o guardarlos en el frigorífico

Alimento húmedo

Alimento que contiene mucha agua.



El Tiempo

El **tiempo** también es importante para mantener los alimentos en buen estado.

Debemos vigilar el tiempo que pasa desde que elaboramos los alimentos hasta que los consumimos, para controlar el desarrollo de los gérmenes.

Tiempo

Lo que dura una acción desde que empieza hasta que termina.

Por ejemplo: ¿Cuánto tiempo duró la película?
La película duró 1 hora.



La regla de las 2-4 horas.

Nos dice qué debemos hacer con el tiempo y los alimentos.

SI HAS DEJADO UNA COMIDA A TEMPERATURA AMBIENTE...



... **más de 4 horas**, no la consumas.






... **entre 2 y 4 horas**, consúmela inmediatamente.



... **menos de 2 horas**, tienes 3 opciones:

- Consumirla de inmediato.
- Enfriarla en la nevera o en el congelador.
- Calentarla a más de 65 °C.

Ejemplo de la regla de las 2-4 horas

 <p>Antes de las 2 de la tarde</p>	<p>Son las 12 de la mañana. Hemos cocinado unos espaguetis. Antes de las 2 de la tarde podemos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comer los espaguetis 2. Mantenerlos calientes (65°C) Horno 3. Enfriarlos (5°C) Abatidor
 <p>Entre 2 y 4 de la tarde</p>	<p>Son las 2 de la tarde. Han pasado 2 horas desde que cocinamos los espaguetis. No los he mantenido calientes, ni los he enfriado.</p> <p>Solo podemos hacer una cosa COMERLOS</p>
 <p>Después de las 4 de la tarde</p>	<p>Son las 4 de la tarde. Han pasado 4 horas desde que cocinamos los espaguetis. Siguen en la mesa de la cocina a temperatura ambiente. No los he comido, no los enfrié, ni los calenté.</p> <p>No son seguros. Hay que tirarlos a la basura.</p>

Los Nutrientes

Los nutrientes son las sustancias que forman los alimentos.

Agua, grasas, proteínas, sales, o azúcar son nutrientes.

Si un alimento tiene muchos nutrientes quiere decir que alimenta mucho.

El agua o el té tienen muy pocos nutrientes.

La leche, el huevo, un trozo de pescado o de carne tienen muchos nutrientes.

Los nutrientes de los alimentos también favorecen el desarrollo de los gérmenes.

Los alimentos ricos en nutrientes son los preferidos de los gérmenes, porque en ellos encuentran las sustancias necesarias para crecer y multiplicarse.



Alimento poco nutritivo



Alimento muy nutritivo

Recuerda

Los gérmenes son microorganismos,
que sólo se ven con el microscopio.

Los gérmenes pueden estropear los alimentos
y hacer que las personas se pongan enfermas.

A los gérmenes les gusta que haga calor y humedad,
y los alimentos con muchos nutrientes,
que les ayuden a crecer.

Los gérmenes se desarrollan más en los alimentos
que tardamos mucho tiempo en comer.

El frío frena los gérmenes,
por eso refrigeramos y congelamos los alimentos.

Utilizando calor destruimos a los gérmenes,
por eso freímos, cocemos y horneamos los alimentos.

¿Dónde podemos encontrar gérmenes?

Los gérmenes pueden vivir en diferentes lugares:

basuras, utensilios de cocina, animales o agua.

También pueden vivir en nuestro cuerpo.

¿Cómo llegan los gérmenes a los alimentos?

Los gérmenes pueden llegar a los alimentos de diferentes formas, porque viven en nuestro cuerpo, en la basura, en los animales, en el agua, entre otros.

Los gérmenes que viven en nuestro cuerpo

Los gérmenes pueden estar en nuestras uñas, pelo o nariz.

También hay gérmenes viviendo en el interior de nuestro cuerpo aunque estemos sanos.

Estos gérmenes salen al exterior a través de la orina, las heces y la saliva.

Cuando hablamos, tosemos o estornudamos, de nuestra boca salen unas gotas de saliva muy pequeñas que casi no se ven.

Estas gotas de saliva tan pequeñas pueden caer sobre los alimentos y contaminarlos.



Cuando utilizamos el váter y nos limpiamos, en nuestras manos quedan restos de suciedad muy pequeños, que no se pueden ver.

Cuando tocamos alguna parte del baño que otra persona ha manchado, por ejemplo, el picaporte o el grifo, también quedan restos de suciedad en nuestras manos.

Si después de usar el baño vamos a manipular alimentos, estos restos y todos sus gérmenes llegarán a nuestros alimentos que dejarán de ser seguros.

Para evitar que esto ocurra

debemos lavarnos muy bien las manos.



Los gérmenes que viven en la basura

Los gérmenes pueden llegar a los alimentos y contaminarlos por medio de la basura.

La basura está compuesta por desperdicios, y tiene las condiciones necesarias de calor y humedad para el desarrollo de gérmenes.

Cuando tocamos basura llevamos los gérmenes a los alimentos que vamos a manipular. Para evitar tocar la basura con las manos los cubos de las cocinas tienen pedal.



Después de tocar basura

**debemos lavarnos
muy bien las manos.**

Los cubos de la basura deben estar siempre lejos de los alimentos y de las zonas donde los manipulamos.

Los gérmenes que viven en los animales

Los animales son otro medio de contaminación de los alimentos.

Algunos animales como moscas, mosquitos, cucarachas, ratas o ratones, suelen vivir y comer en lugares sucios y con basuras.



Si estos animales se ponen sobre los alimentos o se pasean por ellos, los contaminarán con los gérmenes que llevan en sus patas.

También pueden contaminarlos con sus heces, pelo o depositando sus huevos.

Debemos evitar que estos animales toquen los alimentos.

Si tocamos cualquier animal, **debemos lavarnos bien las manos.**



Los gérmenes que viven en el agua

En el agua también podemos encontrar gérmenes.

Cuando vamos al campo podemos ver un río o un arroyo con agua que parece limpia.

Debemos tener cuidado y no beber porque puede estar contaminada.

Algunos microorganismos viven en el agua y la contaminan. Si la bebemos es muy posible que tengamos vómitos, diarrea y fiebre

Esto no pasa con el agua que sale del grifo en nuestras casas.

Esta agua ha sido tratada y filtrada para destruir los gérmenes, es agua **potable** que se puede beber.



Los gérmenes que viven en los utensilios de cocina

Los utensilios de cocina son los cazos, cazuelas, sartenes, ollas, tablas, cuchillos, bayetas, entre otros.

En los utensilios de cocina que hemos utilizado pueden quedar restos de comida donde crecen los gérmenes.

Para evitar la contaminación de los alimentos **debemos mantener los utensilios limpios y en buen estado.**



2. Contaminación química

La contaminación química se produce cuando en los alimentos caen productos químicos.

Algunos productos químicos que están en los productos de limpieza, productos de desinfección, insecticidas o ambientadores, pueden ser **tóxicos**.



Tóxico

Que es venenoso o puede dañar a los seres vivos.

Algunos alimentos pueden llevar productos químicos.

Por ejemplo, las frutas y verduras que llegan a nosotros han sido tratadas con distintas sustancias químicas, por eso debemos **lavarlas antes de consumirlas**.



Los alimentos también se pueden contaminar cuando usamos mal los productos químicos. Por ejemplo, cuando elegimos mal el producto que debemos usar para lavar las verduras. También se pueden contaminar los alimentos cuando dejamos restos de jabón si no hacemos un buen aclarado, o cuando utilizamos un espray y cae sobre los alimentos.



3. Contaminación física

La contaminación física ocurre cuando pequeños objetos caen o quedan pegados en los alimentos.

Estos objetos pueden ser:

► **Objetos que utilizamos en la cocina**

como trozos de guante, papel de aluminio, palillos o cordel de atar.



► Partes del propio alimento

Como cáscara de huevo,
cáscara de mejillones o de chirlas,
cáscara de nueces
o pequeños trozos de hueso.

► Objetos que caen por accidente en los alimentos

Cómo botones, pelos,
trozos de cristal o pequeñas piedras.

Cuando estamos comiendo
puede ser muy peligroso
encontrarnos alguno
de estos pequeños objetos.
Estos objetos pueden producir
atragantamientos,
cortes o rompernos dientes.



Para evitar este tipo de contaminación debemos prestar mucha atención cuando manipulamos alimentos con cascaras o huesos pequeños.

Otra cosa que debemos hacer para evitar la contaminación física es llevar ropa adecuada: el gorro para que no caigan pelos, y el delantal para evitar que caigan botones del uniforme a la comida.

Como precaución siempre que se rompe un objeto de cristal cerca de la comida debemos tirar todo a la basura.

Antes de entregar la comida debemos revisarla.

**Antes de entregar,
revisar**



Recuerda

Los gérmenes pueden estar en nosotros,
en los animales, en la basura,
en los utensilios de cocina mal fregados.

Los gérmenes contaminan
los alimentos de diferentes formas.
Lo evitaremos cumpliendo las normas de higiene.

Los alimentos también pueden contaminarse
con los productos de limpieza, insecticidas o esprays.

También es peligroso cuando los alimentos
se contaminan con pequeños objetos
que caen en la comida.

Módulo 2

Actitudes e higiene del manipulador de alimentos

Actitudes del buen manipulador de alimentos

Normas de higiene

Conductas que debemos evitar

Actitudes e higiene del manipulador de alimentos

En este módulo vamos a ver
qué comportamientos debemos tener,
y qué debemos hacer para ser un
buen manipulador de alimentos.

Recuerda,
lo que hacemos y cómo lo hacemos
es muy importante
porque está en riesgo la salud de las personas.

Actitudes del buen manipulador de alimentos

Antes de empezar a hacer nuestro trabajo debemos **pensar y preparar** todo lo que vamos a necesitar para no tener que dejar las cosas a medias.

Actitud

Manera que tiene una persona de comportarse en una situación.

Debemos **ser ordenados**.

Si tenemos las cosas bien colocadas, tardaremos menos en hacer la tarea y habrá menos riesgo de contaminación.

Por ejemplo, si vamos a cocinar un bizcocho, debemos tener preparados todos los ingredientes.

Si nos falta un ingrediente pasará un tiempo mientras lo buscamos y los gérmenes contaminarán nuestra nutritiva masa.



Un buen manipulador de alimentos debe tener buenos hábitos de higiene personal. Debemos **ser aseados**.

Además, tenemos la obligación de conocer y **cumplir las normas** de higiene alimentaria.



Normas de higiene de un buen manipulador de alimentos

Normas en referencia a la ropa

- ▶ Es obligatorio usar la ropa y calzado que nos indiquen en nuestro lugar de trabajo.
- ▶ Con la ropa de trabajo nunca debemos realizar otras actividades, como salir a la calle o hacer deporte.

▶ La ropa de trabajo de un manipulador de alimentos siempre debe estar limpia.

▶ La ropa de trabajo nunca debemos guardarla con la ropa de calle.

▶ Es muy importante cambiarnos de zapatos porque en ellos hay muchos gérmenes.

▶ En ningún caso debemos cocinar con la ropa de calle.



Normas en referencia al pelo

Debemos llevar el pelo siempre limpio y recogido.

Cubierto con un gorro cuando nuestro trabajo lo exija.

Con ello evitamos que el pelo caiga o toque los alimentos.



Higiene de las manos. NORMA FUNDAMENTAL

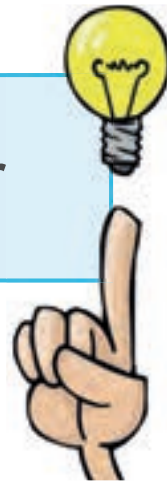
Debemos llevar las mangas subidas y los **antebrazos** sin pulseras y sin relojes.

Antebrazo

Parte del brazo que va desde la muñeca al codo.

Debemos llevar las manos sin anillos, con las uñas cortas y limpias. Unas uñas sucias o largas son un foco de contaminación.

Menos tocar y más lavar



¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Lavaremos nuestras manos siempre antes de comenzar nuestra tarea. Además necesitaremos lavarlas en diferentes ocasiones mientras hacemos nuestro trabajo.

Algunas situaciones en las que debemos volver a lavarnos las manos son:

- ▶ Después de manipular alimentos crudos.
- ▶ Después de ir al servicio.
- ▶ Después de tocar dinero.
- ▶ Después de limpiar superficies o utensilios
- ▶ Después de tocar animales.
- ▶ Después de fumar.
- ▶ Después de tocarnos alguna parte de nuestro cuerpo como la boca, la nariz o el pelo.

¿Cómo debemos lavarnos las de manos?



Paso 1:

Subirnos las mangas y quitarnos los anillos, las pulseras y el reloj.



Paso 2:

Mojarnos bien las manos utilizando el grifo de pedal, de sensor o de cierre con antebrazo.



Paso 3:

Echarnos jabón.



Paso 4:
Frotarnos las manos
por todos los lados
y por encima de las muñecas.



Paso 5:
Cepillarnos las uñas.



Paso 6:
Aclararnos las manos
con abundante agua.



Paso 7:
Secarnos bien las manos
con papel.

¿Qué debemos hacer si tenemos alguna herida en las manos?

Debemos tapar bien la herida con una tirita, o con una gasa y esparadrapo.

Luego nos ponemos unos guantes de uso alimentario para que la herida no entre en contacto con los alimentos.



Cuando terminemos nuestra tarea tiraremos los guantes.

Si se rompen los guantes mientras manipulamos alimentos, debemos ponernos otros.

Conductas que debemos evitar

Mientras manipulamos alimentos no debemos:

- ▶ Fumar.
- ▶ Comer a la vez que cocinamos.
- ▶ Probar la comida con los mismos utensilios con los que cocinamos.
- ▶ Probar la comida con las manos.
- ▶ Mojarnos los dedos con saliva.
- ▶ Masticar chicle.
- ▶ Tocar partes de nuestro cuerpo.
- ▶ Utilizar los guantes de limpieza para manipular alimentos.
- ▶ Estornudar o toser sobre los alimentos.



Forma correcta de estornudar o toser

Recuerda

Es obligatorio usar la ropa de trabajo y mantenerla limpia.

El pelo debe estar siempre limpio y recogido.

Las manos deben lavarse de forma correcta y siempre que sea necesario.

Las heridas en las manos siempre deben estar cubiertas.

Durante la manipulación de los alimentos, debemos evitar tocar partes de nuestro cuerpo, masticar chicle, estornudar o toser.

Módulo 3

Mantenimiento y limpieza de útiles y entorno

Organización por zonas de trabajo

Limpieza de utensilios de trabajo

Uso de utensilios por colores según alimentos

Contaminación cruzada

Registros

Mantenimiento y limpieza de útiles y entorno

En este módulo vamos a ver cómo mantener limpio el espacio donde trabajamos, y los utensilios que utilizamos al trabajar. Veremos qué es la **contaminación cruzada** y como prevenirla.

Contaminación cruzada

Se produce cuando los gérmenes pasan de un alimento a otro.

¿Cómo mantenemos limpio y ordenado el lugar de trabajo?

Uno de los lugares de trabajo del manipulador de alimentos es la cocina.

La cocina debe ser un lugar ordenado limpio, ventilado y con buena luz.



Es muy importante que en la cocina solo entren las personas que van a trabajar en ella.

Las personas que no trabajan en la cocina y pasan a saludar o a echar un vistazo, no cumplen con las normas de higiene y **prevención**.

No se han lavado las manos, no llevan ropa ni calzado adecuados, no llevan gorro.

Prevención

Intentar evitar un daño o molestia.

Organización por zonas de trabajo

Organizar la cocina por zonas de trabajo nos facilita la tarea y nos ayuda a mantener limpio y ordenado nuestro lugar de trabajo.

Un lugar muy importante será la **zona de elaboración de alimentos**.

Puede ser una encimera, o una mesa de trabajo.

Esta zona debe mantenerse siempre limpia y ordenada.

Nunca debemos colocar sobre la zona de elaboración objetos que hayan estado en contacto con el suelo.

Todas las tareas de elaboración de los alimentos: cortar, picar o pelar, las realizaremos en este lugar.



Siempre tendremos mucho cuidado en separar alimentos crudos y alimentos elaborados, evitando que entren en contacto.

Iremos ordenando en recipientes limpios los alimentos que hemos ido preparando y que están listos para cocinar.

Los desperdicios los iremos tirando rápidamente a la **zona de basura**, que debe estar lo más alejada posible de los alimentos.

Todos los utensilios de cocina que se ensucien se irán poniendo en la **zona de lavado** para después dejarlos limpios.



También existe una **zona de almacenaje**.

Según el tipo de alimento se guardará en el almacén o en las cámaras.

Los alimentos nunca estarán en contacto con el suelo.



En nuestro lugar de trabajo encontraremos productos de limpieza. Estos productos deben estar guardados en su propio armario, lejos de los alimentos para evitar que tomen olor, sabor y se contaminen.

Limpieza de suelo

La limpieza del suelo de la cocina debe ser diaria y con el producto adecuado, que nos asegure su correcta limpieza.

Antes de fregar, a veces es necesario barrer.

Importante:

No se puede barrer durante la elaboración de alimentos o mientras se come.

Al barrer se levanta polvo que puede contaminar los alimentos expuestos.

Gestión de residuos. Las basuras

Los cubos de basura deben estar lo más lejos posible de la zona de elaboración de alimentos. Siempre deben estar cerrados.



Los cubos deben tener tapa y pedal. La tapa sirve para evitar olores y la entrada de animales como insectos o roedores. El pedal sirve para poder tirar la basura sin tener que tocar el cubo con las manos.

Los cubos de basura no se sacan a la calle. Solo sacamos la bolsa y la depositamos en el contenedor de residuos que corresponda.

Los contenedores que podemos encontrar son:



Contenedor marrón

Aquí se depositan los residuos orgánicos, que no contaminan y sirven para hacer abono: restos de alimentos, cáscaras,...



Contenedor amarillo

Aquí se depositan los envases metálicos y plásticos: latas, tetrabrick, bolsas...



Contenedor azul o con cartel de papel

Aquí se deposita papel y cartón: revistas, cajas,...

Los contenedores que podemos encontrar son:



Contenedor verde o cartel de vidrio

Aquí se deposita el vidrio: botellas, envases de cristal...



Contenedor naranja

Aquí depositamos el resto de los residuos, todo lo que no echamos en los otros contenedores: sartenes, pañales, colillas...

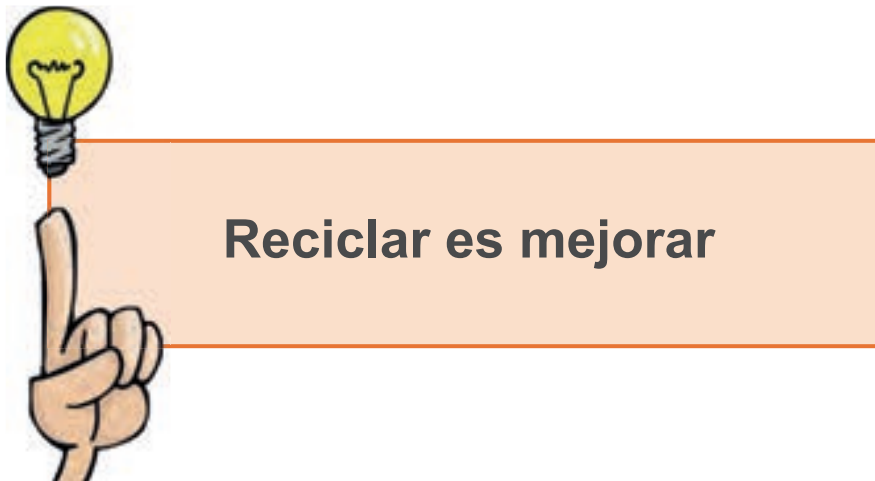


El aceite usado se deposita en un contenedor especial o se lleva a un punto limpio.

Nunca se tira por el desagüe porque contamina el agua y el suelo.

Separar y reciclar nuestros residuos y basuras,
es una medida responsable con el medio ambiente,
y con el resto de las personas.

Reciclar nos hace mejores profesionales
y mejores ciudadanos.



¿Cómo mantenemos limpios los útiles de cocina?

Para mantener limpios los útiles de cocina hay que lavarlos.

La mejor manera de hacerlo es usar el lavavajillas.

Uso del lavavajillas

El lavavajillas lava a mucha temperatura y usa detergentes muy potentes que destruyen gran cantidad de gérmenes.



Para usar el lavavajillas de manera correcta hay que seguir una serie de normas:

- ▶ Antes de meter los útiles en el lavavajillas hay que quitarles todos los restos de comida.
- ▶ Debemos colocar bien los útiles dentro del lavavajillas sin **amontonarlos**.

Si están correctamente colocados el agua y el jabón llegarán bien a todas partes mejorando su limpieza.

Amontonar

Poner una cosa encima de otra.

- ▶ Colocar poca vajilla y utensilios de cocina para que se laven bien y así evitar que se estropee el lavavajillas.
- ▶ Es muy importante mantener limpio el lavavajillas para que no acumule gérmenes.

Algunos utensilios de cocina
no pueden lavarse en el lavavajillas,
por su tamaño o porque se estropean.
Tendremos que lavarlos a mano.

Colocar sin amontonar



Lavado a mano

Es muy importante saber lavar a mano.

Para fregar de forma correcta seguiremos los siguientes consejos:

- ▶ Retirar restos de comida de platos y recipientes.
- ▶ Lavar primero lo que está más limpio, por ejemplo, los vasos.
Lavar al final los útiles más sucios; sartenes, cacerolas
- ▶ Enjabonar. Utilizaremos abundante agua caliente y jabón.
- ▶ Aclarar bien para no dejar restos de jabón.
- ▶ Dejar los útiles en un escurridor o rejilla para que se sequen al aire.
Hay que evitar el contacto con superficies húmedas



- ▶ Si es necesario secar con un paño debemos utilizar uno de usar y tirar. Si durante la tarea de secado el paño se pone muy húmedo, lo cambiaremos por otro seco.

Debemos tener mucho cuidado al lavar los utensilios que sirven para cortar, triturar, batir, y exprimir.



Batidora, picadora, exprimidor, molinillo... tienen espas, cuchillas o varillas.

En estas piezas pueden quedar restos de comida y por tanto gérmenes.

Tenemos que separar las piezas con cuidado

y limpiarlos muy bien para evitar que los restos contaminen los alimentos.



Todos los útiles de cocina deben estar en buen estado, sin roturas.

Los estropajos, fregonas, cepillos y bayetas deben mantenerse limpios y cambiarlos a menudo por otros nuevos.

Los paños de cocina deben ser de usar y tirar.



Paños de usar y tirar

Está prohibido utilizar tablas y utensilios de madera, porque en ellos se acumulan gérmenes.

Los utensilios hechos con otros materiales, como acero, plástico o silicona son más fáciles de mantener, se pueden meter en el lavavajillas, y no se estropean tanto con la humedad, como pasa con la madera.



Utensilios de madera estropeados

Uso de utensilios por colores según alimentos

Es obligatorio utilizar utensilios de diferente color para cada grupo de alimentos.

Por tanto, cuchillos y tablas tendrán un color distinto según el alimento que vamos a manipular.

Tablas de cocina según alimentos



Color verde
Verduras y frutas



Color azul
Pescados y mariscos



Color rojo
Carnes rojas: cordero, ternera, buey



Color amarillo
Carnes blancas: pollo, conejo, pavo



Color blanco
Queso, pan, bollería y pastas



Color marrón
Alimentos cocinados y fiambre

Asociamos los alimentos
a diferentes colores,
para evitar la contaminación cruzada.



¿Qué es la contaminación cruzada?

La contaminación cruzada se produce
cuando los gérmenes pasan
de un alimento a otro.

El mayor riesgo de contaminación
se produce cuando manipulamos
alimentos crudos, que no están cocinados.

¿Cómo se puede producir la contaminación cruzada?

La contaminación cruzada se puede producir de diferentes maneras.

Algunas de ellas son:

► **Directamente de un alimento a otro.**

Por ejemplo, un trozo de carne mal envasado dentro del frigorífico puede gotear sobre unas verduras que están en la balda de abajo y contaminarlas.

► **Por la mala higiene de los utensilios.**

Por ejemplo, en las cuchillas mal lavadas de una batidora quedan restos de comida que pueden contaminar el siguiente alimento que piquemos.

- ▶ Por los restos de alimentos que quedan en las manos del manipulador

Por ejemplo, si después de cortar pollo, no nos lavamos las manos contaminamos las verduras que vamos a cortar después.



Ejemplo de contaminación cruzada:
en la misma tabla se manipula el pollo y las verduras.

Utilización de registros

En todos los lugares
en los que se manipulan alimentos
se registran diferentes datos.

Existen muchos tipos de registros.

En cada lugar de trabajo nos dirán
qué tenemos que anotar.

Rellenar estos registros es obligatorio.

Algunos ejemplos de tareas que se deben **registrar**
son la limpieza del horno, microondas, cajones, etc.

En estos registros hay que anotar,
la fecha y la persona que realiza la tarea.

Registrar

Anotar datos importantes.

Ejemplo de un registro de limpieza

Limpieza Semanal

Septiembre 2018

TAREAS A REALIZAR	1º Semana	2º Semana	3º Semana	4º Semana	5º Semana
LIMPIEZA DEL HORNO	Fecha: 4/9/2018 Firma: <i>Paco García</i>	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:
LIMPIEZA DE MICROONDAS	Fecha: 4/9/2018 Firma: <i>Paco García</i>	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:
LIMPIEZA DE CAJONES	Fecha: 4/9/2018 Firma: <i>Paco García</i>	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:
LIMPIEZA ESTANTES Y CAJONES DEL FRIGORÍFICO	Fecha: 4/9/2018 Firma: <i>Paco García</i>	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:
LIMPIEZA DE ESTANTES	Fecha: 4/9/2018 Firma: <i>Paco García</i>	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:	Fecha: Firma:

Al finalizar la tare

Como buenos manipuladores de alimentos debemos asegurarnos de dejar todos los alimentos guardados de forma adecuada.

Todas las zonas de trabajo y utensilios deben quedar ordenados, limpios y los registros hechos.

Al terminar nuestro trabajo echaremos el uniforme a lavar.



**Al terminar,
siempre hay que limpiar**

Recuerda

Las cocinas se organizan en diferentes zonas de trabajo.

Cada residuo deber ir a su contenedor.

La contaminación cruzada se produce cuando los gérmenes pasan de un alimento a otro.

El mayor riesgo de contaminación se da cuando manipulamos alimentos crudos.

Los alimentos crudos y los alimentos elaborados siempre tienen que estar separados.

Recuerda

Utilizamos utensilios de distinto color para manipular diferentes grupos de alimentos.

Utilizar el lavavajillas es la mejor forma de lavar los utensilios de cocina.

Los utensilios con aspas, cuchillas o varillas pueden esconder restos de comida.

Módulo 4

Etiquetas y símbolos

Productos de limpieza

Normas y precauciones

Etiquetas y símbolos

Productos de alimentación

Consumo preferente y caducidad

Alergias e intolerancias

Etiquetas y símbolos

En este Módulo vamos a conocer los procedimientos y normas para usar los productos de limpieza.

Explicaremos la información y el significado de los símbolo que aparecen en las etiquetas de los **envases** de limpieza.

Envase

Bote, botella o caja que sirve para guardar un producto.

También vamos a ver la información y el significado de los símbolo que aparecen en las etiquetas de los productos de alimentación.



Productos de limpieza

Todos los lugares donde se manipulan alimentos como en carnicerías, panaderías, bares, comedores, cocinas, entre otros, deben estar siempre muy limpios.

Para conseguirlo, necesitamos utilizar productos de limpieza.

Debemos utilizar correctamente los productos de limpieza.

Estos productos están hechos con sustancias químicas que pueden contaminar los alimentos y dañar nuestra salud.

Son sustancias peligrosas y debemos conocer muy bien cómo utilizarlos.



Normas y precauciones con los productos de limpieza

Separar los productos de limpieza y los alimentos.

Nunca debemos guardar en el mismo lugar alimentos y productos de limpieza.

Los productos de limpieza huelen muy fuerte y los alimentos pueden coger ese olor.

Además, si los tenemos separados evitamos errores y accidentes.

No debemos quitar las etiquetas de los envases.

En las etiquetas de los productos de limpieza viene escrita la sustancia química que contienen.

En caso de accidente, los médicos necesitan saber esa información para dar la medicina más adecuada.

Los productos de limpieza no se deben cambiar de envase.

Nunca echaremos un producto de limpieza en el envase de otro producto.

Al cambiar los envases también cambiamos las etiquetas.

En caso de accidente, los médicos leerán la etiqueta cambiada y no nos podrán dar el tratamiento adecuado.



Nunca echaremos productos de limpieza en envases de productos de alimentación.

Es muy peligroso.

Podemos provocar un accidente muy grave a otras personas o a nosotros mismos.

Ejemplo de lo que NO podemos hacer:
como nos queda poca lejía en el envase original
y nos ocupa mucho espacio,
echamos la lejía que queda
en una botella de agua más pequeña.

Al rato, otra persona ve la botella
y, pensando que contiene agua, se bebe la lejía.

Al beber la lejía se quema la boca, la garganta y el estómago.

Hemos provocado un accidente muy grave.



Nunca debemos mezclar un producto de limpieza con otro.

Está prohibido mezclar los productos de limpieza.

Es muy peligroso.

Si los mezclamos pueden producir gases
que nos pueden envenenar al respirar.



También se pueden producir sustancias
que nos pueden quemar la piel.

Utilizaremos solo un producto,
el más adecuado para lo que vamos a limpiar.

Ventilar el lugar donde estamos limpiando.

Es muy importante ventilar mientras utilizamos productos de limpieza. Ventilar evita accidentes, sobre todo, si utilizamos productos de limpieza muy fuertes.



Evitar las salpicaduras.

Al manejar productos de limpieza debemos vigilar que no salpiquen. Puede caernos en la piel o en los ojos, y dañarnos. También puede caer en otras superficies, y estropearlas



Utilizar herramientas de prevención de accidentes.

Para prevenir accidentes, es muy importante utilizar el material de protección que nos indique nuestro responsable.

Este material de protección puede ser entre otros, guantes, mascarilla, gafas.



Preguntar.

Siempre que no estemos seguros sobre el uso de un producto de limpieza, debemos preguntar al responsable.

Para evitar accidentes, es muy importante conocer la información y los símbolos que vienen en las etiquetas.

**Al dudar,
siempre preguntar**



Etiquetas y símbolos de los productos de limpieza

En las etiquetas de los productos de limpieza hay información importante que debemos conocer.

Por ejemplo, para qué sirve ese producto, cómo se utiliza, o la fecha de **caducidad**.

Caducidad

Pierde su utilidad para ser usado.

Además, en las etiquetas hay unos símbolos que nos indican los peligros y precauciones.



Símbolos más comunes en los productos de limpieza

Símbolo	Significa qu	Precaución	Protección
 Irritante	Puede irritar la piel	Evitar el contacto y la respiración de sus vapores	Usar guantes Ventilar zona de trabajo
 Corrosivo	Quema la piel y otras superficie como la ropa	Evitar el contacto y las salpicaduras	Imprescindible usar guantes
 Peligro por aspiración	Irrita o quema las vías respiratorias	Evitar respiración de sus vapores	Usar mascarilla
 Tóxico	Puede producir enfermedades muy graves	Prohibido el contacto y la respiración de sus vapores	Siempre protección máxima y supervisión del responsable
 Inflamabl	Puede arder o explotar fácilmente	Evitar fuego, chispas, golpes o calor	
 Peligro para el medio acuático	Contamina el agua de nuestros ríos	Usar la cantidad recomendada en el envase	

Productos de alimentación

En las etiquetas de los productos de alimentación podemos encontrar mucha información.

Por ejemplo dónde guardar el alimento, el peso, o las calorías.

Lo más importante que debemos conocer es la fecha de consumo preferente, la fecha de caducidad y los alérgenos.

Consumo preferente y caducidad

La fecha de **consumo preferente** nos dice hasta que fecha un alimento se puede consumir conservando sus propiedades.



Pasada esta fecha de consumo preferente,
no conviene comer el alimento
puede que no esté tierno
o que nos sepa mal.
Pero no es peligroso para la salud.

La fecha de **caducidad**
nos dice a partir de qué fecha
no se puede consumir un alimento.
El alimento está en mal estado y **caducado**.
Comerlo puede afectar a nuestra salud.
Cuando un alimento está caducado hay que tirarlo.

La fecha de caducidad puede
aparecer escrita de diferentes maneras.
A veces es difícil de encontrar.

Si tenemos dudas,
lo mejor es preguntar al responsable,
y estar seguros de que ese alimento no está caducado.



Alergias e intolerancias alimentarias

La **alergia alimentaria** es una respuesta exagerada de nuestro cuerpo ante un alimento **alérgeno**.

Alérgeno

Es un alimento que puede provocar alergia o intolerancia en algunas personas.

Pueden ser muy peligrosas, produciendo síntomas en cadena como cambio de color de piel, granos, falta de respiración o hinchazón entre otros. Incluso puede producir la muerte.

Las **intolerancias alimentarias** son reacciones menos peligrosas de nuestro cuerpo ante un alimento.

Pueden provocarnos síntomas como diarrea, vómitos y malestar general.



Las intolerancias más frecuentes son:

Intolerancia a la lactosa

La lactosa es una sustancia que está en los productos lácteos.

Nuestro cuerpo reacciona ante alimentos como leche, yogurt, queso.

Podemos consumir productos lácteos sin lactosa.



Este símbolo indica que el alimento contiene lactosa

Intolerancia al gluten

La intolerancia al gluten también se llama celiacía.

El gluten es una sustancia que está en los cereales.

Nuestro cuerpo reacciona ante los alimentos elaborados o que contienen harinas de cereales.

A las personas que tienen intolerancia al gluten se les llama Celiacas.

Los alimentos que no contienen gluten se identifican con este símbolo



Este símbolo indica que el alimento contiene gluten



Este símbolo indica que el alimento NO contiene gluten

Además de los cereales y los productos lácteos hay otros alimentos que pueden producir alergias alimentarias.

A veces los alérgenos que están en los alimentos no se ven.

Por ejemplo, en una crema de marisco no vemos la gamba o el langostino porque están triturados.

Si una persona alérgica al marisco come ese alimento se pondrá enfermo.

Por eso, hay símbolos
que identifican los alérgenos más habituales



Estos son los símbolos que aparecen
en las etiquetas de los productos,
en las cartas de los restaurantes y cafeterías
o en los menús de los comedores.

Las alergias son muy peligrosas,
porque pueden llegar a provocar la muerte.
Es importante conocer los símbolos
que avisan que un alimento
contiene algún alérgeno.

Si una persona nos pide información
sobre los alérgenos de un alimento
no debemos contestar,
siempre lo hará nuestro responsable.

ALÉRGENOS más habituales



Recuerda

Los productos de limpieza pueden ser muy peligrosos si no los manejamos adecuadamente. Si dudas, pregunta a tu responsable.

Los productos de limpieza nunca se deben mezclar, cambiar de envase o quitar la etiqueta.

Los productos de limpieza y los alimentos llevan etiquetas con información sobre peligros y precauciones que debemos conocer.

Recuerda

Es muy importante comprobar la fecha de caducidad.

Las alergias son muy peligrosas, porque pueden llegar a provocar la muerte.

La información sobre los alérgenos que contiene un alimento debe darla nuestro responsable.

Módulo 5

Conservación de los alimentos

¿Qué es la conservación?

Refrigeración

Congelación

Cadena del frío

Normas de conservación de los alimentos

Conservación de los alimentos

En este módulo vamos a ver como conservar los alimentos.

¿Qué es la conservación?

Conservar es guardar o mantener un alimento en buen estado durante el mayor tiempo posible.

Al conservar los alimentos estamos evitando que los gérmenes se multipliquen. De esta forma los alimentos durarán más tiempo en buen estado.

Para conservar los alimentos debemos conocer una serie de normas y procedimientos muy importantes.

Existen distintos métodos de conservación para que los alimentos no se estropeen.



Uno de ellos es conservar los alimentos con sal. Por ejemplo, el bacalao o el jamón.

Otro método de conservación es envasar los alimentos en latas. Por ejemplo, latas de sardinas, frutas en almíbar o platos cocinados.



El método que nosotros vamos a utilizar con más frecuencia es la **conservación por frío**.

Como ya vimos en el **módulo 1** el frío frena el crecimiento de los gérmenes. Recuerda que no se mueren se quedan en estado latente o dormidos.

Tenemos dos opciones para utilizar el frío como método de conservación: la refrigeración y la congelación.

¿Qué es la refrigeración?

Refrigerar es colocar los alimentos en el frigorífico a una temperatura por debajo de 5 grados

En el frigorífico los alimentos se mantienen en buen estado pero durante poco tiempo.

Algunos ejemplos de conservación en el frigorífico son los alimentos frescos como pescados o carnes, o los elaborados por nosotros como lentejas, asado, entre otros.

La forma correcta de guardar los alimentos en el frigorífico es

Tapar.

Debemos guardar los alimentos en recipientes adecuados y cerrados, o cubiertos con plástico transparente de cocina. De esta forma, evitamos la contaminación cruzada.



Etiquetar.

En el envase pegaremos una etiqueta con la fecha en la que hemos abierto, empezado, o elaborado un alimento.

Con esto evitamos conservar el alimento más tiempo del permitido.



Ordenar.

En el frigorífico hay diferentes zonas de frío

Cada alimento se coloca en una zona determinada según la temperatura.

- ▶ Huevos, bebidas, salsas, mantequillas y mermeladas se colocan en la puerta.
- ▶ Alimentos que hemos elaborado y lácteos los ponemos en la parte superior de la nevera.
- ▶ Carnes y pescados deben ir en la parte media que es la más fría.
- ▶ Frutas y verduras se guardan en los cajones.



¿Qué es la congelación?

Congelar es colocar los alimentos en el congelador a una temperatura por debajo de menos 18 grados.

La forma correcta de congelar es:

Guardar.

El alimento estará bien guardado en envases o bolsas especiales de congelación.

Etiquetar.

En el envase pondremos una etiqueta con la fecha en la que hemos congelado el alimento.

Al descongelarlo debemos poner otra etiqueta con la fecha de descongelación.



Descongelar.

Cuando un alimento se descongela no se puede volver a congelar. Hay que consumirlo lo antes posible. Todos los alimentos se descongelan dentro del frigorífico



Los alimentos congelados tienen que llegar rápido al congelador; para que no se rompa la **cadena de frío**.

¿Qué significa romper la cadena de frío

Desde que se congela un alimento hasta que llega a nuestro congelador, el alimento debe mantenerse siempre congelado.

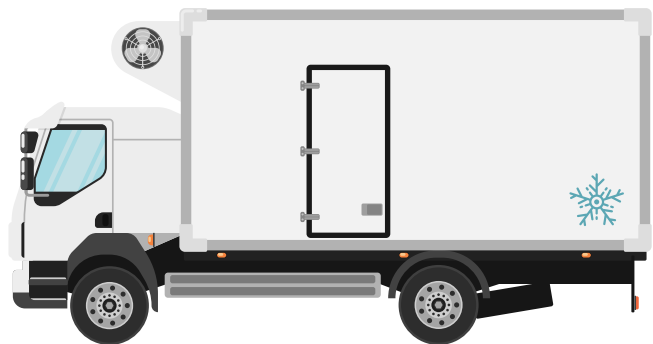


Si por alguna razón el alimento congelado comienza a ponerse blando o perder agua, significa que la congelación ya no es correcta. A esto se llama **romper la cadena del frío**.

Una vez rota la cadena de frío el alimento no se puede volver a congelar.

¿Qué podemos hacer para que no se rompa la cadena de frío?

Para evitar romper la cadena del frío debemos comprar los alimentos congelados como última cosa y transportarlos en bolsas especiales.



Además, meteremos el producto congelado lo antes posible al congelador, tanto si lo compramos nosotros como si nos lo traen al centro de trabajo.



Recomendaciones de preparación y conservación de alimentos

Productos lácteos

Los productos lácteos son los que están hechos con leche.

Como por ejemplo

queso, mantequilla, natillas, flanes y yogures entre otros

Los productos lácteos

necesitan conservación en el frigorífico

La leche es necesario refrigerarla una vez empezada.

Todos los productos lácteos

tienen fecha de caducidad,

si se pasan de fecha hay que tirarlos.



Carnes

Las carnes debemos guardarlas siempre en el frigorífico en un envase adecuado.

Se mantendrán en buen estado entre 2 y 4 días.

Para que duren más debemos congelarlas.

Las aves, como el pollo se estropean muy rápido.

Cuando las cocinemos tenemos que asegurarnos que queden bien hechas para destruir los gérmenes.



Los trozos pequeños se estropean antes que los grandes.

Por eso, la carne picada se estropea

más rápido que un filete

Hay que tener más cuidado al manipularla y conservarla.

Para evitar la contaminación cruzada es muy importante lavar bien las manos, utensilios y tablas después de manipular carne y antes de tocar cualquier otro alimento.

Pescados

El pescado fresco se estropea fácilmente. Se debe guardar siempre en el frigorífico. Se conserva en buen estado solo 2 días.



Debemos guardarlo siempre limpio de escamas y **vísceras**, y en un envase adecuado bien tapado.

Vísceras.

Las tripas de cualquier animal.

Para evitar intoxicarnos con **anisakis**, hay que cocinarlo muy bien o congelarlo a una temperatura de menos 20 grados durante 2 días.

Anisakis.

Animal muy pequeño que vive en el pescado y produce enfermedades.

Para evitar la contaminación cruzada es muy importante lavar bien las manos, utensilios y tablas después de manipular pescado y antes de tocar cualquier otro alimento.



Huevos

Los huevos deben conservarse en el frigorífico, también tienen fecha de consumo preferente que debemos revisar antes de consumirlos.



No debemos lavarlos,
porque desaparece su capa protectora
y los gérmenes podrían entrar y contaminarlos.
Antes de prepararlos debemos retirar
con un paño húmedo la suciedad
que tenga en la cáscara.

En los establecimientos públicos
solo se permite utilizar huevos **pasteurizados**
y mayonesa de tipo industrial.
La mayonesa casera,
hecha con huevos frescos
es un alimento crudo muy peligroso.

Pasteurizar.

Método para eliminar los
microorganismos de algunos
productos de alimentación.

Para evitar la contaminación cruzada
es muy importante lavar bien las manos,
antes de tocar cualquier otro alimento.

Frutas

Las frutas podemos conservarlas dentro del frigorífico o dejarlas fuera para que se maduren más rápidamente.

La fruta no se debe lavar para guardarla.

Debemos lavarla muy bien antes de comerla.

Si la pelamos evitaremos comernos los productos químicos que puede tener en la piel.

Cuando hagamos un zumo de frutas lo mejor es consumirlo recién hecho. Si vamos a tardar un poco en beberlo debemos guardarlo en un recipiente que no deje pasar la luz, bien tapado y en el frigorífico



Verduras

Las verduras se guardan en el frigorífico,
limpias de restos de tierra
y hojas estropeadas.

Si las vamos a comer crudas
hay que lavarlas muy bien.

Las dejaremos 5 minutos en agua
con unas gotas de lejía que sea
apta para la desinfección de agua o vegetales.



Pan

El pan se conserva bien, no necesita frío.

Lo mantendremos en un lugar limpio y seco.

Nunca debemos envolver el pan
en papel de periódico o revistas.



Grasas.

Hay muchos tipos de grasas como el aceite, mantequilla, tocino, entre otras.

El aceite es la grasa más utilizada en la cocina.

Lo usamos para añadir a las masas, aliñar ensaladas, añadir a los guisos.

Como buenos manipuladores de alimentos debemos conocer y seguir unas normas para realizar una fritura correcta y de calidad.

► No mezclar aceites de distintas clases, aceite de oliva y girasol o un aceite nuevo con otro usado.

► Evitar quemar el aceite.

Si calentamos demasiado el aceite, empieza a salir mucho humo porque se está quemando.

Cuando se quema el aceite produce sustancias tóxicas que perjudican nuestra salud.



- ▶ Si volvemos a usar un aceite, tiene que estar bien colado. Al colarlo evitamos que tenga trozos de los alimentos que freímos anteriormente.
- ▶ No utilizar muchas veces el mismo aceite. Con el uso el aceite se estropea. Cuando está muy usado se pone muy oscuro y con olor muy desagradable.

Conservas

Las latas o conservas se guardan en un lugar fresco y seco. En ningún caso, utilizaremos latas que estén abolladas, golpeadas, infladas, oxidadas, sin etiqueta o caducadas. Tampoco las usaremos si al abrirlas despiden gas, o huelen muy mal. Es recomendable lavar las latas antes de abrirlas.



Ejemplo de conservas que no deben ser utilizadas

Recuerda

Conservar es mantener un alimento en buen estado durante el mayor tiempo posible.

Refrigerando y congelando utilizamos el frío como método de conservación.

Cuando utilizamos alimentos congelados, debemos evitar que se rompa la cadena de frío.

Un alimento descongelado nunca se puede volver a congelar.

Es necesario conocer las recomendaciones de preparación y conservación de los alimentos.

Vocabulario

Algunas palabras que debemos conocer

A

Abatidor.

Es un electrodoméstico que enfría la comida muy rápido. En 1 ó 2 horas los alimentos están a una temperatura por debajo de 4 grados centígrados.

Actitud.

Manera que tiene una persona de comportarse en una situación.

Alérgeno.

Es un alimento que puede provocar alergia o intolerancia en algunas personas.

Alergia alimentaria.

Es una respuesta exagerada de nuestro cuerpo ante un alimento alérgeno.

Alimento húmedo.

Alimento que contiene mucha agua.

Amontonar.

Poner una cosa encima de otra.

Anisakis.

Animal muy pequeño que vive en el pescado y produce enfermedades.

Antebrazo.

Parte del brazo que va desde la muñeca al codo.

C

Caducidad.

Que pierde su utilidad para ser usado.

Celiaquía.

Intolerancia al gluten.

Conservar.

Guardar o mantener un alimento en buen estado durante el mayor tiempo posible.

Consumo preferente.

Nos dice hasta que fecha un alimento se puede consumir, conservando sus propiedades.

Contaminación.

Un alimento está contaminado cuando tiene algún microorganismo o elemento que puede hacer daño a las personas.

Contaminación cruzada.

Se produce cuando los gérmenes pasan de un alimento a otro.

D

Desperdicios.

Parte que no sirve. Basura.

E

Elaborar.

Crear o hacer una cosa con diferentes productos.

Envase.

Bote, botella o caja que sirve para guardar un producto.

F

Fecha de caducidad.

Nos dice a partir de qué fecha no se puede consumir un alimento.

G

Gérmenes.

Son microorganismos que pueden provocar daños en la salud.

Gluten.

Sustancia que está en los cereales.

I

Inspector.

Es la persona que controla y vigila que los manipuladores de alimentos y las empresas, cumplan las normas y procedimientos.

Intolerancia alimentaria.

Es una reacción de nuestro cuerpo ante un alimento, menos peligrosa que la alergia alimentaria.

L

Latente.

Algo escondido o inactivo que está esperando aparecer.

M

Manipular.

Manejar una cosa con las manos o con un objeto.

Mesa caliente.

Electrodoméstico que mantiene la comida caliente.

Microorganismos.

Son animales y plantas tan pequeños que solo pueden verse con el microscopio.

Microscopio.

Herramienta que sirve para ver objetos o seres que son demasiado pequeños.

N

Nutrientes.

Son las sustancias que forman los alimentos.

P

Pasteurizar.

Método para eliminar los microorganismos de algunos productos de alimentación.

Potable.

Que se puede beber.

Prevención.

Intentar evitar un daño o molestia.

Procedimiento.

Son los pasos que debemos dar para realizar una tarea siempre de la misma manera.

R

Registrar.

Anotar datos importantes.

Roedores.

Ratones y ratas.

S

Símbolo.

Imagen que entendemos todos, y que representa una idea.

T

Tiempo.

Lo que dura una acción desde que empieza hasta que termina.

Por ejemplo: ¿Cuánto tiempo duró la película?

La película duró 1 hora.

Tóxico.

Que es venenoso o puede dañar los seres vivos.

U

Utensilios o útiles de cocina.

Objetos que utilizamos para cocinar, como por ejemplo cacerolas, cucharas, cuchillos, batidora, entre otros.

V

Vísceras.

Las tripas de cualquier animal.

En este libro vas a encontrar la información,
normas y consejos que necesitas para formarte
como **Manipulador de Alimentos**.

Está escrito en Lectura Fácil.

La Lectura Fácil es una forma de escribir
que te ayuda a leer y comprender mejor
lo que quieres aprender.

Más información: www.easy-to-read.eu