



Higiene Personal

Objetivos generales

- Conocer las buenas prácticas de Higiene Personal
- Reconocer la importancia del cumplimiento de las reglas de higiene personal

Índice

1. Lavado de manos	2
1.1 ¿Cómo lavar las manos correctamente?	2
1.2 ¿Cuándo lavar las manos?	2
2. Uso de guantes	4
3. Características del uniforme	5
4. Comportamiento personal	6
5. Enfermedades y lesiones	7
6. Formación de manipulador de alimentos	8
7. Visitantes	8
8. Bibliografía	10

Higiene personal

La expresión **higiene alimentaria** está frecuentemente asociada a la **higiene personal**, limitándose, muchas de las veces, al cuidado en el lavado de las manos. En verdad, el concepto de higiene personal se refiere al estado general de limpieza del cuerpo y la ropa de las personas que manipulan los alimentos.

El hombre es portador de bacterias en la boca, la nariz, las manos, intestinos y puede contaminar los alimentos cuando los manipula, tose o respira sobre los mismos. La contaminación de los alimentos puede tener varios orígenes siendo, la inadecuada manipulación durante el procesamiento y distribución, una de las principales causas de la diseminación de enfermedades de origen alimentario. Por eso es de extrema importancia que el manipulador higienice todo lo que vaya a entrar en contacto con el alimento, además de que se encuentre en plena condición de salud para evitar cualquier tipo de contaminación. Si el manipulador entra en contacto con cualquier microorganismo patogénico a través de la ropa, las manos, el cabello, las uñas, anillos y después prepara alimentos, esos mismos microorganismos pueden pasar a la comida con facilidad, llegando hasta el consumidor. Tanto la higiene personal de quien manipula los alimentos como el comportamiento que asume durante su

procesamiento constituyen una preocupación fundamental en la industria alimentaria. El conjunto de normas, condiciones y prácticas que aseguran una adecuada higiene personal constituyen las **Buenas Prácticas de Higiene Personal**.

.

1 Lavado de manos

La higiene de los manipuladores de alimentos es esencial para la producción segura e inocua de cualquier tipo de producto alimentario. Como manipuladores se consideran todas las personas que entran en contacto con los alimentos. Una de las medidas de control importante y simple a la hora de manipular alimentos es la higiene de las manos.

Actualmente las personas aun no tienen el hábito de lavar las manos con frecuencia o cuando se las lavan no lo hacen correctamente. Las manos pueden vehiculizar varios microorganismos peligrosos como la *Escherichia Coli*. La presencia de estos microorganismos puede ocasionar serios problemas en la salud del consumidor.

Las uñas de las manos deben estar cortas, sin laca de uñas y rigurosamente limpias. En la industria alimentaria está terminantemente prohibido el uso de uñas postizas. Para la limpieza de las uñas se pueden usar bastoncillos o cepillos de plástico con cerdas de nylon. Estos cepillos deben estar limpios y desinfectados con calor o con solución de hipoclorito. Para guardarlos se deben colocar con las cerdas hacia arriba.

1.1 ¿Cómo lavar las manos correctamente?

El procedimiento para lavar las manos de forma correcta se describe a continuación:

1. Mojar las manos y los antebrazos hasta los codos con agua caliente (35°C - 45°C);
 2. Enjabonar bien las manos y los antebrazos con una cantidad suficiente de jabón líquido desinfectante;
 3. Frotar vigorosamente los espacios entre los dedos, el dedo pulgar y las palmas de las manos durante por lo menos 20 segundos;
 4. Cepillar las uñas con un cepillo adecuado, que deberá mantenerse limpio y seco durante sus usos;
 5. Pasar las manos y los antebrazos por agua caliente hasta eliminar completamente el jabón líquido;
 6. Secar muy bien las manos, principalmente los espacios entre los dedos, con toallas de un sólo uso, las cuales deben estar colocadas en un recipiente propio con una tapa accionada por el pie;
- En el caso de que el jabón líquido no tenga propiedades bacterianas se debe aplicar un bactericida después del lavado de manos, esparciéndolo entre las manos y los dedos. La figura 1 ilustra el procedimiento correcto del lavado de manos.

Limpieza y desinfección de las manos



1. Mojar las manos y antebrazos hasta los codos con agua caliente



2. Enjabonar las manos y antebrazos con jabón líquido desinfectante



3. Frotar vigorosamente los espacios entre los dedos, el dedo pulgar y la palma durante 20 segundos

El mayor riesgo de contaminación alimentaria está en las manos



4. Cepillar las uñas con un cepillo adecuado, que deberá mantenerse limpio y seco entre sus usos



5. Pasar las manos y antebrazos por agua caliente hasta eliminar completamente el jabón



6. Secar muy bien las manos con una toalla de un solo uso

Figura 1 - Procedimiento de lavado de manos

1.2 ¿Cuándo lavar las manos?

Se deben lavar las manos en las siguientes ocasiones:

- Después de ponerse el uniforme
- Antes de iniciar el trabajo
- Después de cada descanso
- Antes de colocar y cambiar los guantes
- Siempre que cambiemos de tarea
- Antes y después de manipular cualquier alimento
- Después de ir al aseo
- Después de tocarse el pelo, ojos, nariz, boca, oídos y cualquier parte del cuerpo
- Después de sonarse la nariz, estornudar o toser
- Después de comer, beber o fumar
- Después de limpiar
- Después de manipular productos químicos y equipos de limpieza
- Después de tocar superficies sucias
- Después de manipular dinero
- Después de tocar restos, bolsas y cubos de basura

2. Uso de guantes

El uso de guantes es recomendable para manipular alimentos. Deben ser desechables, impermeables y estar siempre limpios.

El uso de guantes no exime del lavado de manos!

Podemos decir que el uso de guantes en la manipulación de alimentos no significa seguridad o garantía de calidad. Por lo contrario, puede hasta aumentar la contaminación si son utilizados de forma incorrecta

Así los manipuladores deben lavar correctamente las manos antes de ponerse los guantes y una vez puestos, los guantes deben ser desinfectados con una solución desinfectante.

Siempre que se usen guantes para una determinada tarea, esta no debe ser interrumpida. En caso contrario las manos deben ser nuevamente lavadas y los guantes cambiados.

3. Características del uniforme

En el local de elaboración todo el personal debe usar vestuario de protección/uniforme, el cual debe presentar las siguientes características:

- Ser de color claro
- Estar siempre limpio y en buen estado
- No debe tener bolsillos exteriores
- Debe ser cambiado con frecuencia
- Debe cubrir todo el cuerpo
- Debe estar fabricado de un material resistente a los lavados
- Debe ser usado únicamente en el lugar de trabajo

Para la protección del uniforme se puede usar una bata que debe estar en buen estado.

En lo relativo al calzado, este debe:

- Ser de goma u otro material impermeable
- Tener color claro
- No tener aberturas
- Estar limpio
- Ser usado únicamente en el lugar de trabajo

El cabello debe estar protegido por el uso de un cubre cabezas y no se deben usar ganchos para la sujeción del mismo ya que podrían caerse sobre los alimentos. Sólo debe sujetarse con las gomas que forman parte de él. El uso de máscara nasobucal es recomendado en el caso de alimentos listos para servir y que presenten probabilidad elevada de ser

contaminados por la vía respiratoria del operador. Las personas que trabajen en el interior de las cámaras frigoríficas deben usar equipos especiales de protección individual protegiéndolos del frío y la humedad.



4 Comportamiento personal

Los manipuladores de alimentos deben evitar determinados comportamientos durante el horario de trabajo que pueden contaminar los alimentos:

- No fumar durante la manipulación de alimentos ni dentro de las instalaciones de producción.
- No escupir o expectorar dentro de las instalaciones
- No sonarse, toser o estornudar cerca de los alimentos. Cuando no sea posible evitarlo se deben utilizar pañuelos de un solo uso y lavar la cara y las manos inmediatamente.
- No masticar chicle o comer durante el trabajo
- Evitar tocarse el cabello, nariz, boca, oídos y ojos
- No usar joyas, relojes y otros objetos que puedan representar una amenaza para los alimentos. El uso de alianzas puede ser permitido en el caso de que esta sea lisa y no constituya un peligro para el manipulador de alimentos
- En el caso de personas que usen cordones con placas identificativas de patologías clínicas (por ejemplo diabetes) se permite su utilización siempre y cuando sean resistentes, lavados con regularidad y usados bajo la ropa

- No usar productos de maquillaje que puedan pasar a los alimentos

- No es aconsejable llevar barba o bigote. En estos casos se debe usar un cubre barba adecuado

5 Enfermedades y lesiones

En el inicio de la actividad profesional, el manipulador de alimentos debe realizarse un examen médico para evaluar su estado de salud. Para los trabajadores que están en contacto con los productos alimentarios es recomendable la realización de exámenes médicos periódicos (por lo menos una vez al año) y la responsabilidad de su realización es extensible a las entidades empleadoras. Ningún individuo debe ser autorizado a trabajar en zonas de manipulación de alimentos si estuviese infectado o sospeche de estarlo de alguna infección que pueda contaminar los alimentos.

Según el *Codex Alimentarius* los estados de salud que se citan más a bajo deberán ser comunicados a los responsables para que se averigüe la necesidad de someter a la persona a exámenes médicos:

- Ictericia
- Diarrea
- Vómitos
- Fiebre
- Dolores de garganta
- Lesiones de la piel visiblemente afectadas (furúnculos, cortes, etc.)
- Infecciones oídos, ojos o nariz.

En las situaciones arriba descritas el trabajador debe consultar al médico que indicará las medidas preventivas o el tratamiento a adoptar.

Los cortes en la piel deben estar debidamente tapados con apósitos de color e impermeables. Lo mismo ocurre con las quemaduras en la piel.

6 Formación de manipulador de alimentos

Se les debe impartir a los manipuladores de alimentos formación adecuada y actualizada sobre las normas de higiene personal en sus lugares de trabajo.

La formación de nuevos trabajadores debe ser inmediata a su admisión y posteriormente se debe de hacer de forma periódica más formación, como recordatorio, en la que se incluya las actualizaciones.

En el lugar de trabajo se deben colgar carteles informativos y recordatorios de las normas de manipulación e higiene, como por ejemplo de cómo lavar correctamente las manos junto al lava manos.

Para que los manipuladores tomen conciencia de la importancia de su función en la prevención de toxiinfecciones alimentarias, la formación debe ser con muchos ejemplos y con casos prácticos y actividades de demostración.

En la tabla siguiente, se encuentra un resumen de las principales normas de higiene personal en la industria alimentaria, seguida de una breve explicación sobre el porqué de estas normas.

7 Visitantes

Las visitas deben seguir todas las normas de higiene personal anteriormente descritas y aplicables a los manipuladores de alimentos.

Las empresas deben tener kits para visitas constituidos por protecciones desechables para el pelo, bata y protección para los zapatos.

Higiene personal en la industria alimentaria

Buenas prácticas	¿Por qué?
Se deben lavar las manos antes de la preparación de alimentos.	Las manos de los manipuladores pueden contener bacterias patogénicas que se propagan fácilmente hacia las superficies de trabajo, equipos, etc. El lavado de las manos es una de las mejores formas de prevenir esta contaminación.
Siempre que se usen guantes desechables deberán tirarse tras su uso.	Los guantes de látex pueden alojar bacterias en su interior.
La ropa de trabajo debe cubrir todo el cuerpo y no debe llevar bolsillos exteriores.	Esto evita que la piel entre en contacto con los alimentos y evita que los cabellos, fibras y contenidos de los bolsillos (los cuales pueden contener bacterias) caigan sobre los alimentos
La ropa de trabajo debe ser de color claro.	El color claro evidencia la suciedad.
La ropa de trabajo debe estar limpia antes de ponérsela y no debemos usarla fuera de las áreas de preparación de alimentos.	La ropa puede traer suciedad y bacterias desde otras áreas a la zona de preparación de alimentos. El uso de ropa limpia ayuda a prevenir esta situación.
Es aconsejable el uso de una bata limpia encima de la ropa de trabajo, especialmente cuando se trabaja con carnes crudas y huevo.	Las batas o delantales ayudan a evitar que la suciedad y las bacterias pasen a la ropa de trabajo.
Se debe recoger el pelo detrás de la nuca y cubrirlo con un gorro, red o cubre cabezas cuando se estén preparando alimentos.	Si el cabello no está recogido o cubierto es probable que caiga sobre los alimentos. Además las personas tienen tendencia a tocarse más el pelo si no está cubierto.
No se debe usar reloj o joyas .	Los relojes y las joyas pueden ser un foco de suciedad y bacterias patogénicas, además de poder caer en los alimentos.
Durante la manipulación de alimentos se debe evitar tocarse el pelo, ojos, boca. Tampoco se debe fumar o comer o masticar chicle	Las manos pueden ser un vehículo de propagación de bacterias patogénicas desde el pelo, boca, nariz, etc. hasta los alimentos.
Los manipuladores no pueden sufrir cualquier enfermedad que pueda causar problemas de seguridad alimentaria (por ejemplo vómitos, diarrea, etc.)	Las manipuladores pueden ser portadores de microorganismos patogénicos y transmitirlos a los alimento o a las superficies de trabajo con las que están en contacto.
Un kit con bata, cubre cabeza y protección para los zapatos debe estar disponible para las visitas .	Cualquier persona puede ser portadora de bacterias en su ropa.

8 Bibliografia

Hobbs, Betty C.; Roberts, Diane; “Food Poisoning and Food Hygiene”; 6th ed.; Hodder Arnold; 1993

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) / Saúde Pública Veterinária (SPV) / Instituto Pan-Americano de Protecção de Alimentos e Zoonoses (INPPAZ); “HACCP Instrumento Essencial para a Inocuidade de Alimentos”; 2003

Silva Junior, Eneo Alves da; “Manual do controle higiênico-sanitário em alimentos”; Editora Varela; São Paulo; 1995

Codex Alimentarius Commission CAC/RCP 1-1969, Rev 4 (2003) - “Recommended International Code of Practice - General Principles of Food Hygiene”.

Decreto-Lei nº 425 / 99, de 21 de Outubro de 1999 (Altera o Decreto-Lei nº 67/98 de 18 de Março, que estabelece as normas gerais de higiene a que devem estar sujeitos os géneros alimentícios, bem como as modalidades de verificação do cumprimento dessas normas)

Regulamento (CE) Nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Abril de 2004, relativo à higiene dos géneros alimentícios.

