

# Reglas de higiene en los establecimientos de gastronomía

Cada año se registran en Alemania más de 100.000 enfermedades que pueden haber sido causadas por la presencia de microorganismos, en especial, bacterias, virus o parásitos, en los alimentos. Según los expertos, la cifra oculta es mucho más alta. Quien produce comida para terceros soporta un alto grado de responsabilidad. Los alimentos han de ser inocuos desde el punto de vista sanitario y de calidad inmejorable. Para conseguir esto, es importante que la totalidad del equipo de cocina mantenga la limpieza y la higiene en la cocina. Esto es aplicable a la higiene corporal y de las manos, la manipulación adecuada de los alimentos y la limpieza en la cocina y en toda la empresa. Las siguientes reglas de higiene para trabajadores de los establecimientos de gastronomía informan en pocas palabras sobre las cuestiones a tener en cuenta en la praxis diaria de la cocina.



*Quien trabaja en establecimientos de gastronomía ha de mantener la higiene personal, tratar adecuadamente los alimentos y mantener la limpieza del puesto de trabajo.*

## Higiene personal

### Mantener el cuerpo limpio

En la piel, en especial, en la piel de la cabeza, viven una gran cantidad de microorganismos. Si el cuerpo está recién lavado, estos solo se pueden multiplicar con dificultades. Por eso es tan importante la higiene corporal. El lavado regular del cabello libera la piel de la cabeza de caspa, que sirve a los microorganismos de nutriente.

### Mantener las uñas de los dedos limpias y cortas y no pintarlas

Especialmente, bajo las uñas largas, pueden acumularse microorganismos. Es por ello que las uñas han de mantenerse lo más cortas posibles. Dado que la suciedad no es reconocible bajo el esmalte de uñas y, además, el esmalte puede desconcharse, es un tema tabú en el trabajo en la cocina.

### Separación estricta entre la ropa privada y la de trabajo

A través de su ropa privada, pueden transportarse microorganismos a la zona de la cocina. Por lo que es obligatorio llevar ropa apropiada y limpia, que ha de guardarse en el guardarropa y separada de su ropa privada.

### Cambio diario de la vestimenta y de los trapos de cocina

En la ropa de trabajo y en los trapos de cocina, se acumulan microorganismos que pueden contaminar los alimentos. Cambie diariamente su ropa de trabajo y los trapos utilizados en la cocina. Los materiales han de ser claros y resistentes al cocinado.

### **Llevar siempre la cabeza cubierta en la zona de la cocina**

La piel de la cabeza se llena de caspa regularmente. Además, el cuerpo pierde cabellos diariamente. La caspa y el pelo en los alimentos provocan asco y son antihigiénicos, pues están poblados por un gran número de microorganismos. De ahí que tenga que llevar siempre la cabeza cubierta en el trabajo. Los pelos largos han de atarse.

### **Antes del inicio del trabajo:**

#### **Quitarse las joyas de las manos y el reloj de pulsera**

Bajo las joyas de las manos y el reloj de pulsera, se acumula humedad por causa del sudor, de modo que allí pueden multiplicarse fácilmente las bacterias. Además, los objetos de joyería impiden una limpieza cuidadosa de las manos y los brazos. De ahí que deba quitarse sus joyas antes de comenzar el trabajo. Los pendientes y cadenas tampoco deben de llevarse durante el trabajo.

#### **Lavar y desinfectar regularmente las manos**

Nuestras manos entran en contacto en todas partes con gérmenes patógenos. El lavado concienzudo de las manos con jabón y agua caliente y el secado a continuación con toallas desechables previene su transmisión a los alimentos. Lave siempre sus manos en las pilas lavamanos previstas para ello. Las pilas en las que se limpian alimentos o vajillas son tabú para el lavado de manos. Lávese concienzudamente las manos antes del comienzo del trabajo y regularmente entre las distintas fases del trabajo. Al menos tras el trabajo con alimentos crudos, en especial carne, aves de corral y huevos, así como tras ir al lavabo, desinfecte las manos después de habérselas lavado. Tenga en cuenta las instrucciones de la empresa sobre la higiene personal.

#### **No toser o estornudar sobre alimentos**

También las personas sanas llevan en sus zonas nasal y de la faringe bacterias que pueden provocar las intoxicaciones alimentarias. Para que estas bacterias y los posibles virus presentes en ellas no lleguen a los alimentos a través de las pequeñas gotas, apártese siempre de los alimentos cuando tenga que toser o estornudar. Tosa en el interior del codo y utilice para limpiarse la nariz un pañuelo de papel. A continuación, deseche el pañuelo, lávese concienzudamente las manos y desinfectélas.

### **Tapar, impermeabilizándolas, las heridas abiertas**

Las heridas abiertas no pueden entrar en contacto en ningún caso con alimentos, pues pueden contener bacterias que contaminen los alimentos. Por lo que han de taparse con un apósito impermeable y dediles de goma o bien con un guante de goma. Para ello se recomienda utilizar siempre que sea posible materiales de colores, pues estos son más fáciles de reconocer en caso de extravío.

### **No fumar**

En la zona de la cocina está terminantemente prohibido fumar, pues la ceniza o incluso las colillas de los cigarrillos podrían llegar a los alimentos. Esto es perjudicial para la salud y provoca asco.

### **Enfermedades y síntomas tales como diarrea repetida y vómitos han de comunicarse inmediatamente a la dirección de la cocina**

Las personas que padecen una enfermedad que se transmite a través de los alimentos o que muestren síntomas de enfermedades contagiosas no han de manipular alimentos ni tampoco entrar en la zona de la cocina cuando exista la posibilidad de transmisión de gérmenes patógenos. Sobre todo, por ejemplo, en el caso de enfermedades diarreicas, pero también en caso de heridas purulentas o fuerte catarro o tos, el peligro de que los gérmenes patógenos se transmitan a través de los alimentos es especialmente grande, aun cuando se mantengan las normas de una buena higiene. Es por ello que la dirección de la cocina ha de saber esto rápidamente.

### **Al retornar sin profilaxis vacunal de zonas vacacionales en las que se puedan contraer enfermedades infecciosas contagiosas tales como hepatitis o enfermedades diarreicas o bien tras haber sufrido una enfermedad de ese tipo durante las vacaciones, ha de informarse de esta circunstancia a la dirección de la cocina**

En caso de una infección con el virus de la hepatitis, los afectados pueden contagiar la enfermedad hasta entre 7 a 14 días antes de que se presenten los primeros síntomas de la enfermedad. Tras enfermedades diarreicas, los afectados siguen eliminando frecuentemente a través de las heces gérmenes patógenos, aun cuando ya hayan superado la enfermedad y se vuelvan a sentir bien. Mediante medidas de protección personal como las instrucciones sobre una higiene consecuente de las manos y su desinfección o a través de la asignación de un lavabo propio, puede evitarse la propagación de gérmenes patógenos. Por lo que ha de informarse de ello a la dirección de la cocina.

## Higiene de los alimentos

### **En el control de entrada de mercancías solo han de aceptarse alimentos con una calidad inmejorable**

A través de alimentos cuyo envoltorio este contaminado o dañado pueden introducirse microorganismos dañinos o parásitos en el almacén. De modo que la mercancía allí almacenada puede contaminarse. Es por ello que debe comprobarse que la mercancía suministrada tenga un envoltorio y una calidad inmejorable.

### **La refrigeración de la mercancía ha de estar garantizada en todo momento**

Los alimentos insuficientemente refrigerados pueden estar pasados. Por lo que ha de comprobar en el control de entrada de mercancías si los alimentos se han suministrado adecuadamente refrigerados. En especial, esto es importante con la carne, las aves de corral, el pescado y los productos lácteos.

### **Separar el trabajo no contaminante del trabajo contaminante**

Desde los alimentos o medios de trabajo contaminados, esto es con carga microbiana, pueden transmitirse microorganismos a la mercancía limpia y no contaminada,

y esto tanto durante la manipulación como durante el almacenamiento. Es por ello que debe almacenar, p. ej., los alimentos crudos y cocinados totalmente tapados y en recipientes separados. La vajilla usada también puede estar contaminada con gérmenes. De ahí que, p. ej., deba separar temporal o espacialmente, la entrega de alimentos de la recogida de la vajilla. No utilice nunca los mismos utensilios de cocina para la preparación de los alimentos crudos y de los ya cocinados, sin haberlos limpiado muy cuidadosamente entremedias.

### **Los productos fácilmente perecederos han de mantenerse siempre bien refrigerados y consumirse sin demora**

Muchos microorganismos se multiplican a gran velocidad incluso a temperatura ambiental. En el caso de algunos tipos de bacterias, la refrigeración solo consigue ralentizar su multiplicación. Es por ello que ha de almacenar siempre los alimentos fácilmente perecederos de acuerdo con sus requisitos de refrigeración y consumirlos sin demora. Es imprescindible cumplir con las indicaciones en los envoltorios relativas a la durabilidad y las condiciones de almacenamiento.



*En la preparación de alimentos es obligatorio trabajar con higiene.*

### **Procesar los alimentos sin demoras**

Al tratar los alimentos en la cocina, alcanzan poco a poco la temperatura ambiental. Es por ello que debe procesar sin demora sobre todo los alimentos fácilmente perecederos. Esto reduce el riesgo de una multiplicación de los microorganismos.

### **Antes de proceder a su procesamiento posterior, los ingredientes cocinados han de enfriarse**

Al triturar y procesar alimentos, p. ej., cortar patatas y mezclar con otros ingredientes, hay microorganismos que llegan a los alimentos ya preparados. Si los alimentos están aún calientes, las bacterias pueden multiplicarse especialmente rápido. Es por ello que los ingredientes cocinados han de procesarse rápidamente o someterse a un enfriamiento intermedio.

### **Tapar siempre los alimentos ya preparados**

Tape siempre los alimentos ya preparados cuando los vaya a almacenar, de modo que no accedan a ellos microorganismos a través del aire. Materiales adecuados para esto son tapas, la vajilla limpia o láminas apropiadas para la alimentación.

### **Las piezas grandes de carne y aves de corral así como las aves de corral enteras han de descongelarse por completo antes de prepararlas**

Las piezas grandes de asado y aves de corral así como las aves de corral enteras se descongelan más lentamente que los trozos planos y finos. Si el núcleo de la mercancía aún está congelado, el tiempo de cocción y las temperaturas pueden no ser suficientes para un cocinado completo. De modo que la eliminación de los microorganismos no queda totalmente garantizada y pueden multiplicarse en el proceso de enfriamiento.

### **Es necesario deshacerse del líquido de descongelación de las aves de corral y de la carne**

Los líquidos procedentes de la descongelación contienen a menudo microorganismos que pueden contaminar o envenenar alimentos. Por lo que en ningún caso pueden entrar en contacto con otros alimentos. Lo mejor es absorber el líquido de la descongelación con toallas desechables así como limpiar concienzudamente y desinfectar a continuación todas las superficies y objetos que hayan entrado en contacto con el líquido de la descongelación.

### **Catar correctamente**

Al catar ha de tenerse cuidado de que la propia saliva no llegue a los alimentos. Pues en la boca de toda persona se encuentran de modo natural microorganismos. Por lo que deberá tomar con una cuchara limpia una pequeña porción del alimento ya preparado y ponerla en una bandeja o directamente en una cuchara con la que la quiera probar. De este modo el alimento ya preparado no se contamina.

### **No agarre con las manos desnudas alimentos ya preparados y las superficies interiores de la vajilla**

En las manos siempre hay microorganismos que pueden pasar a los alimentos ya preparados o a la vajilla si usted los toca con las manos desnudas. Por lo que debe llevar guantes limpios cuando los divida en raciones o mezcle alimentos ya preparados que no se vayan a calentar más. Las superficies interiores de la vajilla no pueden tocarse con las manos.

### **Calentar suficientemente los alimentos ya preparados**

El calor mata la mayoría de microorganismos. Para lo que es importante que los alimentos se calienten a 72 grados Celsius durante dos minutos, no solo de manera superficial, sino en su núcleo. Esto también es aplicable a los alimentos que se almacenen fríos temporalmente y se sirvan calientes. Para mayor seguridad, puede controlar la temperatura del núcleo con un termómetro.

### **En la entrega de los alimentos:**

#### **No mantener calientes alimentos por debajo de los 65 grados**

A temperaturas entre 15 y 55 grados Celsius, muchos gérmenes se multiplican especialmente rápido. Los platos calientes ya listos para ser entregados han de tener una temperatura de como mínimo 65 grados Celsius. El tiempo de espera de los platos calientes no ha de superar las tres horas.

### **Enfriar lo más deprisa posible los alimentos**

Para mayor seguridad, en el proceso de enfriamiento, el intervalo de temperatura entre 10 y 65 grados Celsius ha de transitarse dentro de un plazo de dos horas, para así evitar una multiplicación de los gérmenes. Para ello, a efectos de enfriamiento, ponga, en su caso, los alimentos ya preparados en pequeños recipientes. Pues cuanto más reducida es la cantidad, tanto más rápido se enfrían los alimentos.

## Higiene de la cocina

### **Mantener el orden en la cocina**

Los objetos que no sean necesarios a efectos del trabajo en la cocina no han de estar en la cocina. Pues pueden transmitir suciedad y microorganismos a los alimentos. Retire inmediatamente de la zona de la cocina los recipientes de transporte vacíos, por ejemplo, los de frutas y verduras o de productos lácteos, las latas vacías.

### **Mantener limpias la cocina, las estancias para el almacenamiento y los utensilios de trabajo**

En las estancias sucias y en superficies de trabajo contaminadas, los microorganismos pueden multiplicarse fácilmente. Pero si las estancias están aseadas y las máquinas y medios de trabajo se han limpiado, a los gérmenes les faltan los alimentos y no pueden crecer. Por ello ha de limpiarse siempre las máquinas y aparatos inmediatamente después de su utilización, con agua caliente y productos de limpieza.

### **Limpie el puesto de trabajo en los entretantos y utilice para ello trapos de limpieza limpios, de manera ideal toallas desechables**

Los restos de alimentos e impurezas se secan y luego son difíciles de eliminar. Forman focos de gérmenes que no se pueden reconocer a primera vista. Es por ello que tras cada fase de trabajo hay que limpiar concienzudamente el puesto de trabajo. Los trapos de limpieza sucios y muy utilizados contienen muchos microorganismos que al limpiar se traspasan a superficies de trabajo o a los utensilios de trabajo. Por ello ha de utilizarse diariamente trapos de limpieza recién limpios o bien usar toallas desechables, de las que deberá deshacerse a continuación.

### **No sobrellene las cámaras frigoríficas**

Si las cámaras frigoríficas están demasiado llenas, disminuyen sus prestaciones frigoríficas. De modo que la temperatura interior puede crecer y los microorganismos pueden reproducirse más fácilmente. Es por ello que es preciso contar con capacidades frigoríficas suficientes. Además, tenga cuidado de no almacenar demasiada mercancía al mismo tiempo en el frigorífico.

### **No modifique la temperatura y el tiempo de lavado del lavavajillas**

Los restos de comida que quedan en las vajillas lavadas provocan asco y pueden servir a los microorganismos de alimento. Aun cuando el tiempo apriete: el tiempo de lavado del lavavajillas ha de mantenerse. Tenga también en cuenta las indicaciones de temperatura y cantidad del detergente. Solo así conseguirá resultados de lavado inmejorables.

### **Almacenar productos de limpieza y desinfectantes fuera de la cocina**

Productos de limpieza, desinfectantes y antiparasitarios pueden contaminar los alimentos. No ha de permitirse que entren en contacto con los alimentos y, por tanto, han de almacenarse fuera de la cocina. Una ingesta involuntaria puede ser causa de quemaduras químicas y envenenamientos.

# Pie de imprenta

## Publicado por

aid infodienst e.V.  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
Tel. +49 228 8499-0  
aid@aid.de  
www.aid.de  
Descarga: 1674

## Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

---

Bundesinstitut für Risikobewertung  
(Instituto Federal de Evaluación de Riesgos)  
Apartado postal 12 69 42  
10609 Berlin  
Tel. +49 30 18412-0  
Fax +49 30 18412-4970  
bfr@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

Más informaciones en el cuadernillo aid 1323 "Higiene en la cocina"