

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

El **Instituto de Seguridad Laboral** en su misión por resguardar la salud y seguridad de los trabajadores y trabajadoras, invita a seguir estas recomendaciones:

Alimentación segura

- Los alimentos y materias primas, como carnes rojas o embutidos, deben provenir de fábricas o mataderos autorizados.
- Mantenga refrigerados los alimentos perecibles si corresponde o en envases protegidos para evitar su contaminación.
- Una vez preparados los alimentos deben ofrecerse al consumo inmediatamente.
- Mantenga siempre la cadena de frío.

Más higiene, más salud y mejor atención

- Disponga de agua potable.
- Separe los servicios higiénicos por sexo.
- Disponga de un área limpia de cocina; con pisos, paredes y mesones de material lavable.
- Mantenga los recipientes y bolsas de basura bien cerrados y alejados de las áreas de manipulación de alimentos.

Si usted es quien prepara los alimentos

- Lávese las manos antes de entrar en contacto con alimentos, después de usar los servicios higiénicos y después de almacenar o recoger basura.
- Use delantal, mascarilla y un gorro que cubra la totalidad del cabello.

- No use adornos en las manos, mantenga las uñas cortas y sin esmalte.
- No coma ni fume al manipular alimentos y evite conductas antihigiénicas, como toser o estornudar en la zona donde se preparen comidas.
- Mantenga los alimentos alejados de productos tóxicos, como líquidos de limpieza.
- Manipule en forma separada los alimentos crudos y los ya preparados para su consumo.

Lavado de manos antes de manipular los alimentos

1. Moje desde las manos hasta el codo de manera prolija.
2. Aplique jabón desinfectante.
- 3 Restriéguese entre los dedos.
- 4 Enjuague con abundante agua.
5. Seque las manos con toalla desechable.

