

Capítulo 6

Normas y prácticas de higiene en la industria alimentaria

Contenido

1. Introducción
2. Normativa sobre manipulación de alimentos
3. Medidas de higiene y aseo personal en la industria alimentaria
4. Vestimenta e indumentaria en la industria alimentaria
5. Actitudes y hábitos higiénicos. Requisitos y prohibiciones en la manipulación de alimentos
6. La salud del trabajador en la industria alimentaria
7. Resumen

1. Introducción

La consecución de alimentos sanos, seguros y saludables no es posible si no se llevan a cabo unas prácticas higiénicas adecuadas.

Los diferentes casos de contaminaciones y las enfermedades alimentarias transmitidas por los alimentos tienen como fuente principal a los trabajadores que manipulan directamente los alimentos en alguna de las fases del proceso productivo.

En este sentido, la mejor herramienta para evitar unas prácticas inadecuadas es la formación. El conocimiento por parte del trabajador de los riesgos asociados a su actuación es la mejor vía para aumentar la responsabilidad a nivel personal de cada trabajador.

Las normas y prohibiciones que se establecen son de sentido común, una vez que se tenga conocimiento de las vías por las que el profesional se puede convertir en transmisor de agentes que causan enfermedades alimentarias.

2. Normativa sobre manipulación de alimentos

Debido a la gran repercusión en temas de salud pública que representan los manipuladores de alimentos, las Autoridades Sanitarias han venido estableciendo una serie de normativas con objeto de formar y controlar a los trabajadores del ámbito alimentario.



Definición

Manipulador de alimentos

Toda aquella persona que, por su actividad laboral, tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

En los últimos años, se han ido actualizando y modificando estas normativas con objeto de alcanzar un mayor grado de responsabilidad por parte del operador en materia de formación de los manipuladores.

La formación en materia de higiene es el medio más eficaz para conseguir un mayor grado de implicación del personal y así reducir al máximo los riesgos que ellos pueden representar en lo que a la contaminación de alimentos se refiere, ya que, en muchas ocasiones, las malas prácticas higiénicas son debidas a un desconocimiento de las consecuencias que pueden acarrear para la salud pública.

Las distintas normas que se han venido estableciendo en los últimos años son:

- En 1959 se estableció la primera normativa en materia de manipuladores de alimentos, en la que se controlaba a los manipuladores de alimentos mediante un examen médico como método para prevenir la transmisión de enfermedades.
- En 1983, mediante el Real Decreto 2502/1983, se estableció una actualización en la que, en lugar de proceder a realizar exámenes médicos, se impuso el requisito de una formación básica del personal en materia de higiene, tras la cual se expedía el carnet de manipulador de alimentos.
- En el año 2000, con objeto de incorporar una directiva comunitaria (Directiva 93/43/CEE) al ordenamiento jurídico español, se aprueba el Real Decreto 2207/1995, sobre normas de higiene de los productos alimenticios, que incluye una nueva concepción en materia de formación de los manipuladores, de modo que es la empresa y no la autoridad competente la responsable de desarrollar los programas de formación.
- Posteriormente, con el Real Decreto 202/2000, se mantiene la obligación de los empresarios del sector alimentario de desarrollar programas de formación a los manipuladores de alimentos, ya sea a través de la propia empresa, por una empresa o entidad autorizada por la autoridad competente. De esta manera, es la autoridad la que controla el contenido de los programas formativos e incluso la supervisión y el control de la formación.
- El último cambio en esta materia ha tenido lugar mediante el Real Decreto 109/2010 para adaptarse a la legislación comunitaria, por la que, definitivamente, se deja en manos de la empresa alimentaria la forma-

ción en materia de higiene de los manipuladores de alimentos, siendo la autoridad competente la encargada de verificar que la empresa tiene establecidos estos planes de formación, así como otros requisitos en materia de higiene alimentaria.



Recuerde

El Real Decreto 202/2000, por el que se establecen las normas relativas a los manipuladores de alimentos, fue derogado por el Real Decreto 109/2010, dejando en manos de la empresa alimentaria la obligación de formar en materia de higiene a los trabajadores.

3. Medidas de higiene y aseo personal en la industria alimentaria

Las medidas de higiene y aseo personal constituyen un eslabón básico y fundamental en la consecución de alimentos saludables, de ahí que se haga tan importante la formación del personal que trabaja manipulando productos alimenticios en cualquier fase de la cadena alimentaria.

La higiene del cuerpo y el estado de salud de los manipuladores debe ser la adecuada para evitar la transmisión de microorganismos.

3.1. Empleados enfermos

Los empleados que se encuentren aquejados por alguna enfermedad no podrán contactar con alimentos, equipos ni utensilios, ya que en ese estado son una fuente de contaminación, especialmente en aquellas enfermedades que afectan al aparato respiratorio (resfriado, gripe, anginas, etc.) y al aparato digestivo (diarreas, disentería, hepatitis infecciosa, etc.).

En muchas ocasiones, tras padecer la enfermedad, los microorganismos siguen alojados en el cuerpo. Es lo que se denomina portador.



Definición

Portador

Aquella persona que, tras haber superado una enfermedad, todavía contiene microorganismos en el cuerpo y los continúa transmitiendo, aunque en ella ya no se manifiesten síntomas.

3.2. Higiene del cuerpo

Para ser consciente de la importancia de la higiene personal, es necesario conocer las causas por la que se puede ser responsable de provocar enfermedades de transmisión alimentaria.

La piel

La piel acumula sudor, grasa y células muertas, lo que supone un medio adecuado para el desarrollo de microorganismos. Además, muchas personas son portadoras de forma natural de *Staphylococcus aureus*, que, al pasar al alimento, se multiplican con gran rapidez, originando la enfermedad estafilocócica. Junto a esta bacteria, aparecen otros microorganismos en la piel responsables de las infecciones de cortes y heridas y, en otras ocasiones, penetran en los folículos pilosos originando furúnculos.

Por este motivo, el aseo personal y el lavado diario de la piel es un requisito que deben cumplir las personas manipuladoras de alimentos, así como el llevar a cabo medidas higiénicas de manipulación.



Furúnculos en la piel

Las manos

Las manos, al igual que la piel, albergan gran cantidad de microorganismos, a los que se le suman los que se van adquiriendo al contactar con materiales y equipos que estén sucios.

El lavado y desinfectado de las manos, acompañado del empleo de guantes, es esencial para impedir que estos microorganismos contacten con los alimentos.

Lavado de manos y uso de guantes



Lávese las manos muy bien y con frecuencia.



Cambie sus guantes a menudo, cuando sea apropiado.



Nota

El uso de guantes no significa que no sea necesario lavarse las manos. Los guantes aumentan la sudoración, lo que, sumado a una mala higiene, hace que los microorganismos se multipliquen con rapidez y contaminen los alimentos por cualquier rotura o agujero en los guantes.



Microorganismos presentes en las manos

Las uñas

La suciedad se acumula por debajo de las uñas, convirtiéndose en una vía rápida de contaminación de los alimentos. Por este motivo, deben llevarse limpias y cortas y, en el lavado de las manos, se deben frotar para eliminar los restos de suciedad. No se deben llevar pintadas, puesto que durante la manipulación el esmalte puede agrietarse y caer sobre los productos.



Uñas cortas para evitar que se acumule suciedad



Sabía que...

La mayoría de las contaminaciones de los alimentos que originan enfermedades de transmisión alimentaria son causadas por las manos con un lavado higiénico inadecuado.

Pelo

El pelo acumula gran cantidad de microorganismos, especialmente estafilococos, además de grasa. En las salas de manipulación de alimentos, debe llevarse limpio y cubierto.



Cubrecabezas durante el proceso de manipulado

Ojos

Pueden contener microorganismos, sobre todo, en los casos en los que se padece alguna infección. Al frotar los ojos con las manos, estas adquieren los microorganismos presentes.



Consejo

Muchas personas tienen manías, como la de tocarse la nariz, los ojos o el pelo. Durante la jornada laboral se deben corregir estos hábitos para evitar contaminar los alimentos.

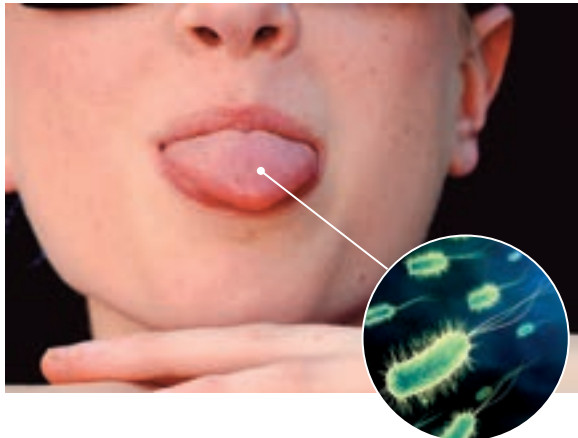


Frotarse los ojos durante la manipulación no está permitido.

Boca

En la boca y en los labios existen gran cantidad de bacterias. En el caso de padecer alguna enfermedad, este número se dispara. Al estornudar o toser, estas bacterias se diseminan por el ambiente y, durante la manipulación de alimentos, las lleva hasta estos productos.

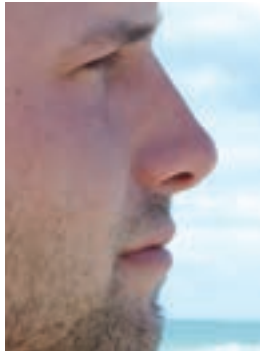
Microorganismos presentes en la boca



Nariz y garganta

Aunque la nariz es la primera barrera de defensa de la entrada de bacterias en el organismo, en caso de padecer laringitis, bronquitis, anginas, resfriado, etc., tanto la garganta como el tracto respiratorio se encuentran cargados de microorganismos.

Los operarios requieren sonarse la nariz y es el momento en el que estas bacterias pasan a las manos y de aquí a los alimentos, si no se toman las precauciones adecuadas.



La nariz alberga gran cantidad de microorganismos.

Órganos excretores

El tubo intestinal contiene muchas bacterias, en el caso tanto de los animales como de las personas. La falta de higiene personal tras el uso de los servicios o un lavado de manos ineficiente hacen que las bacterias fecales lleguen a los alimentos, donde rápidamente proliferan.



Nota

Es el caso de *E. coli*, *Salmonella*, *Shigella*, etc., algunas responsables de producir graves enfermedades.



El lavado de manos tras usar el servicio es fundamental para garantizar la salubridad de los alimentos.

3.3. Bisutería

No está permitida durante la manipulación de alimentos, debido a que supone un riesgo de contaminación, puesto que puede caer en los alimentos.

Objetos personales prohibidos en la manipulación de alimentos



Posibles causas por las que el trabajador puede contaminar los alimentos

Piel	→	Acumula sudor, grasa, células muertas y microorganismos.
Manos	→	Albergan microorganismos, a los que se suman los que se adquieren al contactar con diversos utensilios.
Uñas	→	La suciedad se acumula debajo de las uñas.
Bisutería	→	Aumenta el riesgo de contaminación y puede caer sobre los productos.
Pelo	→	Acumula grasa y microorganismos.
Ojos	→	Pueden contener microorganismos, sobre todo cuando se padece alguna infección.
Boca	→	Contienen gran cantidad de bacterias que, al toser o estornudar, se dispersan.
Nariz y garganta	→	Acumulan microorganismos, principalmente cuando se padece alguna infección respiratoria.
Órganos excretores	→	Contienen gran cantidad de microorganismos, que acaban en los alimentos si no se toman medidas higiénicas adecuadas.

**Aplicación práctica**

El responsable de su área le informa de que, tras los resultados microbiológicos del producto, se hallan concentraciones superiores a las permitidas de estafilococos. En ese momento, recuerda que, durante la manipulación, Juan no llevaba guantes, porque no encontraba de su talla, Carmen no se puso el cubrecabezas y Ricardo fue muchas veces al servicio, porque se aquejaba de una gastroenteritis. ¿Quién o quiénes tienen más probabilidades de ser los responsables de la contaminación?

SOLUCIÓN

Principalmente Juan y Carmen, ya que los estafilococos están en la piel y en el pelo. Juan puede ser portador de estafilococos y, al trabajar sin guantes, se han podido multiplicar en el alimento. Carmen, al trabajar sin cubrecabezas, ha podido causar la contaminación al contactar el alimento con el pelo.

Si Ricardo no se ha lavado correctamente las manos tras usar el servicio podría haber causado una contaminación con bacterias fecales, como *E. coli*, *Salmonella* o *Shigella*, pero no de estafilococos.

4. Vestimenta e indumentaria en la industria alimentaria

La vestimenta que se debe usar en la industria alimentaria debe ser de uso exclusivo para este fin, no pudiéndose trabajar con la ropa de calle, ya que se encuentra contaminada con humos, gérmenes y polvo.

La limpieza de la vestimenta debe llevarse a cabo con la frecuencia adecuada.



Nota

Se recomienda el empleo de colores claros para poder detectar las manchas.

Es preferible que no tenga bolsillos ni cremalleras y que sea de un tejido que absorba fácilmente el sudor.

Debe permitir el movimiento de los operarios con comodidad, por lo que deberá ser amplia.



Vestimenta adecuada para la industria alimentaria

En caso de alternar operaciones de manipulación de alimentos con otras actividades, como limpieza, manejo de basuras, etc., se deberá usar una vestimenta diferente y apropiada para cada actividad.

Los vestuarios para poder hacer el cambio de ropa deben estar fuera de las zonas de elaboración y manipulación o, al menos, disponer de una taquilla para proteger la ropa de trabajo, que no se deberá guardar junto a la ropa de calle.

El calzado debe ser igualmente de uso exclusivo y adecuado para evitar riesgos de resbalones. Debe estar limpio y será el adecuado a cada tarea. En algunas ocasiones, presentará zonas reforzadas para prevenir riesgos derivados de las distintas operaciones a realizar.

Se deben emplear cubrecabezas para evitar que el pelo llegue al alimento y, en función del tipo de producto u operación que se esté realizando, también será necesario el empleo de mascarillas para nariz y boca.

El uso de guantes es una recomendación, siempre y cuando se sigan manteniendo hábitos adecuados e higiénicos del lavado de manos. Además, deben estar limpios y sin roturas o agujeros.



Recuerde

La ropa de calle no puede mezclarse con la ropa del trabajo y la ropa del trabajo no se puede usar para salir a la calle.

En función de las operaciones a realizar, la ropa utilizada deberá permitir la seguridad del trabajador.



Vestimenta adecuada y protectora



Ejemplo

Uso de abrigos para entrar en las cámaras de congelación, guantes protectores si se va a trabajar con cuchillos, etc.

5. Actitudes y hábitos higiénicos. Requisitos y prohibiciones en la manipulación de alimentos

Una actitud responsable y unos adecuados hábitos higiénicos son obligación de los trabajadores de la industria alimentaria. A continuación, se presentan los requisitos y prohibiciones que se deben contemplar.

Para evitar **contaminaciones originadas por las manos y la piel**, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Ducharse o bañarse regularmente.
- Las uñas han de estar cortas para impedir el acúmulo de suciedad.

- Lavarse las manos en un lavamanos con agua caliente, jabón bactericida (suministrado con un dosificador) y cepillo de uñas, y, posteriormente, secarlas con papel desechable o con un secador de aire. La frecuencia de lavado será:
 - Al entrar en el área de manipulación de alimentos y antes de tocar equipos, utensilios y alimentos.
 - Después de usar el baño.
 - Después de tocarse el pelo, la nariz, oídos y ojos. Después de manipular alimentos crudos y antes de manipular los elaborados.
 - Después de comer, fumar o sonarse la nariz.
 - Después de manejar productos de limpieza, basuras y desperdicios.
 - Y tantas veces como se considere necesario.



La higiene personal es una responsabilidad del trabajador.



Importante

A continuación, se describe cómo hay que lavarse las manos de forma adecuada:

1. Mojar las manos y los antebrazos con agua caliente.
 2. Enjabonar desde el codo hasta las uñas con jabón líquido bactericida, frotando las manos entre sí.
 3. Cepillar las uñas.
 4. Enjuagar bien con agua fría y eliminar los restos de jabón.
 5. Secar bien con toallas de papel desechables o con secador de aire.
-

Para evitar **contaminaciones originadas por heridas, cortes y erupciones cutáneas**, los cortes y heridas deberán cubrirse con vendajes, gasas, esparadrapo o tiritas, que, a su vez, deben ir protegidos con unos apósitos impermeables (guantes, dediles, etc.) que han de mantenerse limpios.



Nota

Los elementos de protección serán de colores distintos a los alimentos que se manipulen, con objeto de poder encontrarlos rápidamente si se desprenden.



Los cortes y heridas deben protegerse con vendas o tiritas y con guantes impermeables.

Para evitar **contaminaciones originadas por el pelo**, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Se debe lavar con regularidad.
- Llevarlo recogido y protegido con un gorro o redecilla.
- Usar mascarillas que protejan la barba.
- No peinarse, rascarse o tocarse la cabeza durante las operaciones de manipulación.



El pelo se debe llevar recogido y con cubrecabezas y no se debe tocar durante los procesos de manipulación.

Para evitar **contaminaciones procedentes de nariz, oídos y boca**, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Prohibido comer en el puesto de trabajo (chicles, caramelos, etc.).
- Prohibido escupir, toser o estornudar sobre los alimentos.
- Evitar gestos como tocarse la nariz, los oídos o restregarse los ojos.
- Usar mascarillas buconasales para los alimentos más susceptibles.
- En caso de presentar síntomas de una infección (lagrimeo de ojos, supuración de oídos, etc.), no manipular alimentos.
- No hablar directamente encima de los alimentos.
- No fumar, ya que, de esta manera, las bacterias de la boca pasan a las manos. Además, el tabaco favorece la posibilidad de toser y aumenta la secreción de saliva.
- Al toser o estornudar, debe ladearse la cabeza alejándola de los alimentos y colocar un pañuelo de papel de un solo uso sobre la boca y la nariz. Después, hay que lavarse las manos antes de continuar manipulando alimentos.



Nota

Si se fuma fuera, en las áreas autorizadas, posteriormente deberán lavarse las manos.

El estornudo debe frenarse con un pañuelo de un solo uso y, si no se dispone de él, con el brazo



1. Cubra su boca y nariz al toser y estornudar con pañuelos de papel y tírelos a la papelera.



2. Si no tiene pañuelo de papel, tosa y estornude sobre la manga de su camisa para no contaminar las manos.

Para evitar **contaminaciones procedentes de la zona anal y genital**, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Mantener una adecuada higiene personal.
- Lavarse las manos después de usar los servicios.



Si el lavado de las manos no se realiza correctamente, los microorganismos persisten en ellas.

Para evitar **contaminaciones procedentes de la ropa**, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Usar la ropa adecuada de uso personal y exclusivo para el trabajo.

- No usarla para salir a la calle.
- Ha de estar limpia, por lo que se debe cambiar con regularidad.



La ropa debe lavarse con la frecuencia adecuada.

Para evitar **contaminaciones por el empleo de bisutería**, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- No llevar objetos personales, como anillos, pulseras, relojes, pendientes, etc., puesto que estos acumulan suciedad y suponen un riesgo de contaminación de los alimentos. Además, pueden directamente caer sobre los productos que se están elaborando.
- Está prohibido el uso de perfumes y lociones de afeitar con fuerte olor, ya que pueden transmitir olores extraños a los alimentos.



Aplicación práctica

Durante el procesado, un compañero de trabajo ha sufrido un corte en un dedo al manipular una cuchilla. Él se encuentra bien y decide continuar trabajando. ¿Qué cree que debe hacer para evitar contaminar los productos?

SOLUCIÓN

Primero, debe desinfectar la herida, ponerse una venda o una tirita de color (para que se pueda ver si cae en los alimentos) y protegerla con apósitos impermeables, como guantes o dediles, para que el vendaje no contacte directamente con los productos.

6. La salud del trabajador en la industria alimentaria

La salud del trabajador en la industria alimentaria es tan importante como llevar a cabo medidas higiénicas en las operaciones de manipulación, así como en la higiene personal.

Los operarios han de preservar y vigilar su estado de salud, además de por motivos personales, por el grado de responsabilidad que representan para el resto de la sociedad.



Importante

La manipulación de alimentos, cuando se está pasando por un proceso infeccioso, supone un riesgo muy elevado, ya que, en ese estado, el organismo se constituye como una fuente de bacterias o virus.

6.1. Tipos de afecciones

La obligación del manipulador es la de informar a sus superiores de que sospecha o efectivamente padece una afección:

- Digestiva.
- De garganta o vías respiratorias.
- Genito-urinaria.
- De la piel.
- Vírica.



Los trabajadores enfermos deben comunicar su estado a un superior

Afecciones digestivas

La mayoría de las infecciones que afectan al aparato digestivo están ocasionadas por las especies bacterianas *Salmonella*, *Shigella* y *Campylobacter*.

Cuando se sufre una infección por uno de estos agentes patológicos, el organismo excreta microorganismos en cantidades elevadas.



Recuerde

En algunas ocasiones, incluso después de haber superado la enfermedad, se siguen excretando microorganismos, aunque en menor cantidad (portador).

La contaminación de las manos con las heces debido a unas inadecuadas prácticas higiénicas es la causa más común por la que estas bacterias acaban en los utensilios, maquinaria y alimentos, siendo estos últimos los que ofrecen las mejores condiciones para vivir y multiplicarse, hasta el punto de originar enfermedades de transmisión alimentaria.

El aparato digestivo, además, puede verse afectado por parásitos como *Entamoeba histolytica*, responsable de la amebiasis. En muchas ocasiones, la persona no manifiesta síntomas, lo que no le lleva a extremar las medidas de higiene y, sin embargo, sigue excretando quistes que pueden contaminar aguas y alimentos.

Cadena de transmisión fecal-oral



Afecciones de garganta o vías respiratorias

Entre las más frecuentes y que tienen más repercusión en la salubridad de los productos alimenticios, se encuentran el resfriado común, la sinusitis, las anginas y la gripe.

Resfriado

El resfriado común está causado por un rinovirus que penetra por las membranas mucosas de las vías respiratorias superiores. Los síntomas, entre otros, concurren con un aumento de la mucosidad y, en muchos casos, estornudos. Estos virus son diseminados al medio por el estornudo y pasan a las manos tras sonarse la nariz. De aquí, si no se toman las medidas adecuadas, como la desinfección de las manos, pasarán a los alimentos.

Sinusitis

La sinusitis tiene lugar por una infección de la membrana de los senos nasales que se inflaman, quedando atrapada la mucosidad.



Nota

En esta mucosidad, las bacterias que se encuentran de forma natural comienzan a desarrollarse, de modo que la mucosidad que se genera está cargada de microorganismos.

Los operarios que presenten sinusitis deben bloquear por completo el estornudo para que las partículas de saliva y mucosidad no alcancen los alimentos y deben desinfectarse las manos después de sonarse la nariz.

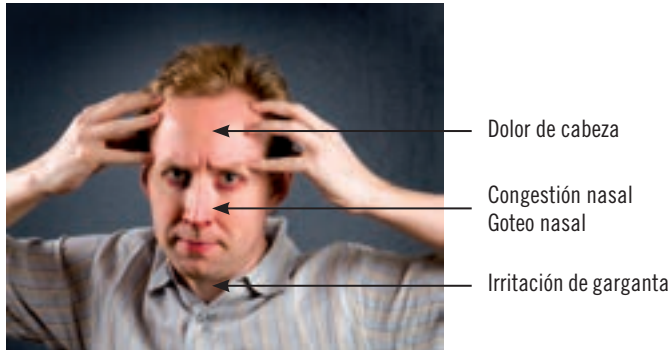
Anginas

Las anginas suelen causarlas los estreptococos, bacterias que suelen encontrarse en las vías respiratorias superiores y son responsables de una gran variedad de enfermedades y de infecciones secundarias. Un método de propagación de estas bacterias está relacionado con malas prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos.

Gripe

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda que se presenta en brotes epidémicos. Las toses y estornudos que produce, así como las manos contaminadas tras sonarse la nariz, provocan la propagación de este agente infeccioso.

Síntomas del resfriado común



Afecciones genito-urinarias

Las infecciones urinarias son una de las enfermedades infecciosas más frecuentes y constituyen la patología más común del tracto urinario (la uretritis, la cistitis y la prostatitis).

De forma natural, en el aparato genitourinario se encuentran gran variedad de microorganismos, aunque no causen enfermedad. Cuando se sufre una infección, el número de estos es mucho mayor, por lo que las medidas higiénicas deben extremarse y se debe proceder a un lavado de manos meticuloso después de usar los servicios higiénicos.

Afecciones de la piel

La piel está en contacto con los microorganismos del medio y, además, sobre ella se acumulan sudor y células muertas. Ya se ha visto la importancia

de llevar a cabo baños o duchas diarias para limpiar la piel, pero, en el caso de presentar alguna infección, habrá que extremar las medidas.

Muchas personas son portadoras de forma natural de *Staphylococcus aureus*, que pueden ser transferidos a los alimentos principalmente a través de las manos. Estas bacterias se localizan en folículos pilosos y en los conductos de las glándulas sudoríparas y son responsables de producir infecciones en las heridas de la piel y de originar furúnculos. De esta manera, tanto las heridas como los furúnculos son un foco de transmisión de bacterias, por lo que si durante los procesos de manipulación se toca un furúnculo o una herida, deberán rápidamente lavarse y desinfectarse las manos.

Los estafilococos también son responsables del impétigo, que es una alteración infecciosa que se origina por no mantener limpia la piel.



Impétigo en la cara



Recuerde

En cualquier caso, es obligación del manipulador llevar a cabo una limpieza eficaz de la piel y mantener la precaución en caso de sufrir alguna infección.

Afecciones víricas

Entre las afecciones causadas por virus, cabe destacar el virus de la hepatitis A. Las personas afectadas presentan síntomas como ictericia, náuseas o vómitos, pérdida de apetito, orina oscura, etc.

Este virus no permanece en el cuerpo después de que desaparece la infección, pero hay que extremar las medidas durante el proceso de convalecencia. Las heces y la sangre de las personas enfermas son el origen de la transmisión del virus, por lo que la protección de las heridas y el lavado higiénico de las manos evitan muchos contagios.

El resto de los virus más frecuentes originan alteraciones en el sistema digestivo y en el aparato respiratorio.



Importante

En los casos en los que el personal manipulador presente alguna infección, deberá someterse a un examen médico y será excluido temporalmente de los procesos de manipulación para garantizar la salud del consumidor.

Cuadro de síntomas de la hepatitis A

Medios de contagio

Se contagia vía oral-fecal, a través de las heces, saliva, agua o alimentos contaminados



Síntomas

Coloración amarillenta de la piel
Dolor de cabeza
Vómitos

Intenso dolor en el lado derecho por la inflamación del hígado

Origen

Se produce por un virus y se presenta en personas que no han recibido la vacuna de la hepatitis.

Prevención

Para evitar el contagio de la hepatitis A se debe tener mucho cuidado con los alimentos, deben estar bien cocidos y bien lavados.

Tratamiento

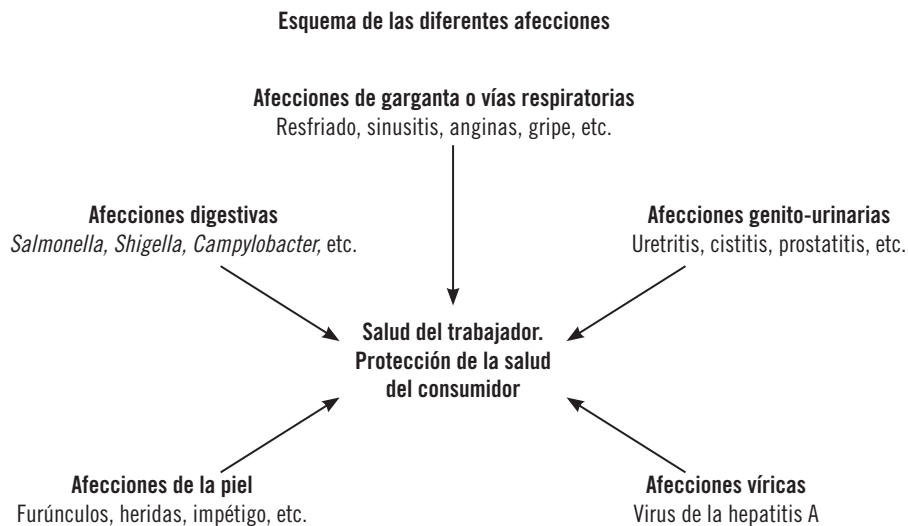
Para la hepatitis A el tratamiento es sintomático.

Se recomienda reposo, a veces también vitamina B y C, y glucosa. También se recomienda una dieta sin grasas, porque el hígado está afectado.

No hay ningún medicamento para la hepatitis A.

Secuela

La hepatitis A no deja ninguna secuela.



Aplicación práctica

Miguel ha padecido una gripe, ha estado de baja unos días y, al volver al trabajo, no puede evitar estornudar frecuentemente. ¿Cómo debe realizar el estornudo para proteger los alimentos?

SOLUCIÓN

Al estornudar, debe retirarse de los alimentos y proteger la nariz y la boca con un pañuelo desechable. Después, deberá tirar el pañuelo y lavarse bien las manos antes de volver a manipular alimentos.

7. Resumen

Las personas, como cualquier ser vivo, contienen gran cantidad de microorganismos que forman parte de su flora natural, sin que produzcan ningún perjuicio. Los alimentos, por otra parte, son muy succulentos y apetecibles para los microorganismos, porque encuentran los factores ideales para poder nutrirse y multiplicarse.

Por este motivo, las personas que trabajan en la industria alimentaria han de ser conscientes de que pueden provocar accidentalmente la contaminación de alimentos y que ponen en riesgo la salud pública.

La piel, las manos, las uñas, el pelo, la nariz, la boca, etc., son una fuente de contaminación si no se llevan a cabo las medidas higiénicas adecuadas o no se usa la vestimenta de protección pertinente en cada caso.

La normativa al respecto pone énfasis en que el mejor remedio es la prevención y la mejor forma de prevenir posibles contaminaciones es la formación en materia de higiene de todos los trabajadores del sector alimentario.

La salud personal es de gran importancia para encontrarse bien, más si cabe cuando el estado de salud puede influir en la salud de gran cantidad de consumidores. En este sentido, es muy importante cuidarse e informar en todo momento de cualquier afección para que los superiores tomen las medidas que sean necesarias para preservar la seguridad de los productos.

Una actitud responsable es la que deben observar los trabajadores del sector alimentario, puesto que está en sus manos que los productos tengan la calidad y seguridad adecuada, que el consumidor merece y debe exigir.



Ejercicios de repaso y autoevaluación

1. La forma más efectiva para concienciar a los operarios de la industria alimentaria y, de esta forma, evitar contaminaciones que originen enfermedades es mediante...

- a. ... exámenes médicos.
- b. ... la obtención del carné de manipulador de alimentos.
- c. ... programas de formación.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

2. De las siguientes afirmaciones, indique cuál es verdadera o falsa.

- a. Las personas portadoras son aquellas que tienen microorganismos patógenos aunque no presenten síntomas de enfermedad.
 - Verdadero
 - Falso

- b. Se llama portadoras a las personas que están aquejadas por enfermedades del aparato digestivo o respiratorio.
 - Verdadero
 - Falso

- c. Las personas portadoras deben extremar los requisitos de higiene para evitar la contaminación de alimentos.
 - Verdadero
 - Falso

3. Sopa de letras. Busque las 9 causas por las que los trabajadores de la industria alimentaria pueden originar contaminación de los alimentos.

P	E	L	O	D	E	O	B	G	M
I	S	F	E	I	X	R	I	U	R
E	G	S	K	U	C	H	S	E	Y
L	H	D	F	Ñ	R	R	U	V	F
R	N	C	B	A	E	A	T	E	B
M	A	N	O	S	C	S	E	S	O
O	R	W	J	J	I	A	R	T	C
P	I	S	G	Ñ	O	C	I	U	A
L	Z	A	P	A	N	S	A	J	U

4. Complete las siguientes oraciones.

- El uso de _____ no implica que no se deban lavar las manos.
- El uso de _____ es importante para que el pelo no contamine los alimentos.
- La _____ de _____ no debe mezclarse con la ropa de calle.

5. ¿Cuándo se deben lavar las manos?

- Al comenzar y al terminar el trabajo.
- Después de ir al servicio.
- Al menos cada media hora.
- Cada vez que sea necesario.

6. Una vestimenta adecuada es aquella que...

- a. ... es impermeable y ajustada para no contaminar.
- b. ... es cómoda, de color claro y permite su fácil limpieza.
- c. ... está fabricada de un tejido especial y se puede usar tanto para limpiar como para manipular los alimentos.
- d. Todas las opciones son incorrectas.

7. Relacione las siguientes oraciones.

- a. Para evitar contaminaciones originadas por la piel...
- b. Para evitar contaminaciones originadas por las manos...
- c. Para evitar contaminaciones originadas por heridas o cortes...

___ se deben tomar baños o duchas con regularidad.

___ se deben aislar con vendas, gasas o esparadrapo y protegerlas con apósitos impermeables, como guantes, dediles, etc.

___ se deben lavar tantas veces como sea necesario y usar guantes.

8. ¿Qué no está prohibido en el puesto de trabajo?

- a. Llevar pendientes, pulseras o anillos siempre que estén limpios.
- b. Tocarse el pelo, la nariz y los ojos.
- c. Comer y hablar sobre los alimentos, a no ser que sean chicles o caramelos.
- d. El uso de tiritas de colores distintos al de los alimentos que se manipulen.
- e. Estornudar sobre los alimentos.

9. Ordene del uno al cinco los pasos que se deben seguir para el correcto lavado de manos.

___ Enjabonar desde el codo hasta las uñas con jabón líquido bactericida, frotando las manos entre sí.

___ Cepillar las uñas.

___ Secarlas con toallas de papel desechables o con secador de aire.

___ Mojar las manos y los antebrazos con agua caliente.

___ Enjuagar bien con agua fría y eliminar los restos de jabón.

10. La salud de los trabajadores es de gran importancia, ¿por qué? ¿Qué enfermedades deben ser comunicadas al responsable o superior?
