

# Lavado de Manos en la Higiene Alimentaria

Marilourdes de Torres Aured



[www.adenyd.es](http://www.adenyd.es)



[@adenyd\\_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

## Proyecto **VIP** (**V**ideos de **I**nformación a **P**acientes)

- Coordinadora del Comité Científico -

**Marilourdes de Torres Aured**

- Autora del audio -

**Cristina Miguel Atanes**

- Coordinadora del Proyecto -

**Mercedes López-Pardo Martínez**

- Presidenta de AdENyD -

**Carmen Martín Salinas**



[www.adenyd.es](http://www.adenyd.es)



[@adenyd\\_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

# HIGIENE DE LOS ALIMENTOS EN TIEMPOS DEL COVID-19

**En tiempos del COVID-19, las medidas de higiene y seguridad siguen siendo las de obligado cumplimiento pero ahora añadimos un control más exhaustivo.**

La manera de almacenar, cocinar y sobretodo cómo transportar los alimentos al domicilio, tiene un efecto preventivo contra este virus u otros similares.

Las normas de actuación sobre la higiene con los alimentos y con todos sus procesos culinarios son los mismos en todas las circunstancias.

Durante la pandemia añadimos más control sobre el manejo de las bolsas de la compra al llegar a casa y al tirar los restos a los cubos de basura reciclable.

En la situación de epidemia por este virus, rociamos las bolsas con lejía antes de tirarlas

Aislamos los restos de alimentos, los introducimos en una bolsa aparte antes de tirarlos en la bolsa de basura general.

# Higiene y control de los puntos críticos



# Control y Análisis de Puntos Críticos (APPCC)



- Este término de obligado control en la restauración de todo tipo de colectividades, también debe aplicarse en el hogar pues las técnicas de higiene y manipulación, no varían, independientemente de la cantidad de alimentos a preparar.
- El consumidor es quien tiene la máxima responsabilidad sobre todas estas actividades, porque el manejo inadecuado de los alimentos puede ocasionar su contaminación por microorganismos a través de varios puntos críticos.

# Puntos Críticos



**HIGIENE** → en el aseo personal diario; en la manipulación; en los utensilios de cocinar; en los utensilios para comer; en los lugares de almacenamiento; .....



**TEMPERATURA** → Mantenimiento en frío o en calor; durante el cocinado; ...



**ALMACENAMIENTO** → Despensa/armarios; frigorífico; congelador.



**LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN** → Carnes, pescados, hortalizas, huevos, lácteos, .....frutas.



**COCINADO Y CONSERVACIÓN** → Carnes, pescados, hortalizas crudas o cocidas, huevos, .....

# HIGIENE PERSONAL DIARIA





## Higiene personal diaria

- Hacer cualquier actividad culinaria requiere que se esté aseado y con vestimenta limpia
- No jugar con los utensilios que se están usando para cocinar.
- Cambiarse el delantal cuando esté sucio especialmente de salpicaduras de grasa o sangre.
- No pasar de manipular alimentos crudos a cocinar, sin lavarse las manos previamente.
- No llevar melena suelta
- No usar anillos, pulseras, relojes o adornos.





No comer, beber, fumar o masticar chicle, durante la manipulación de alimentos

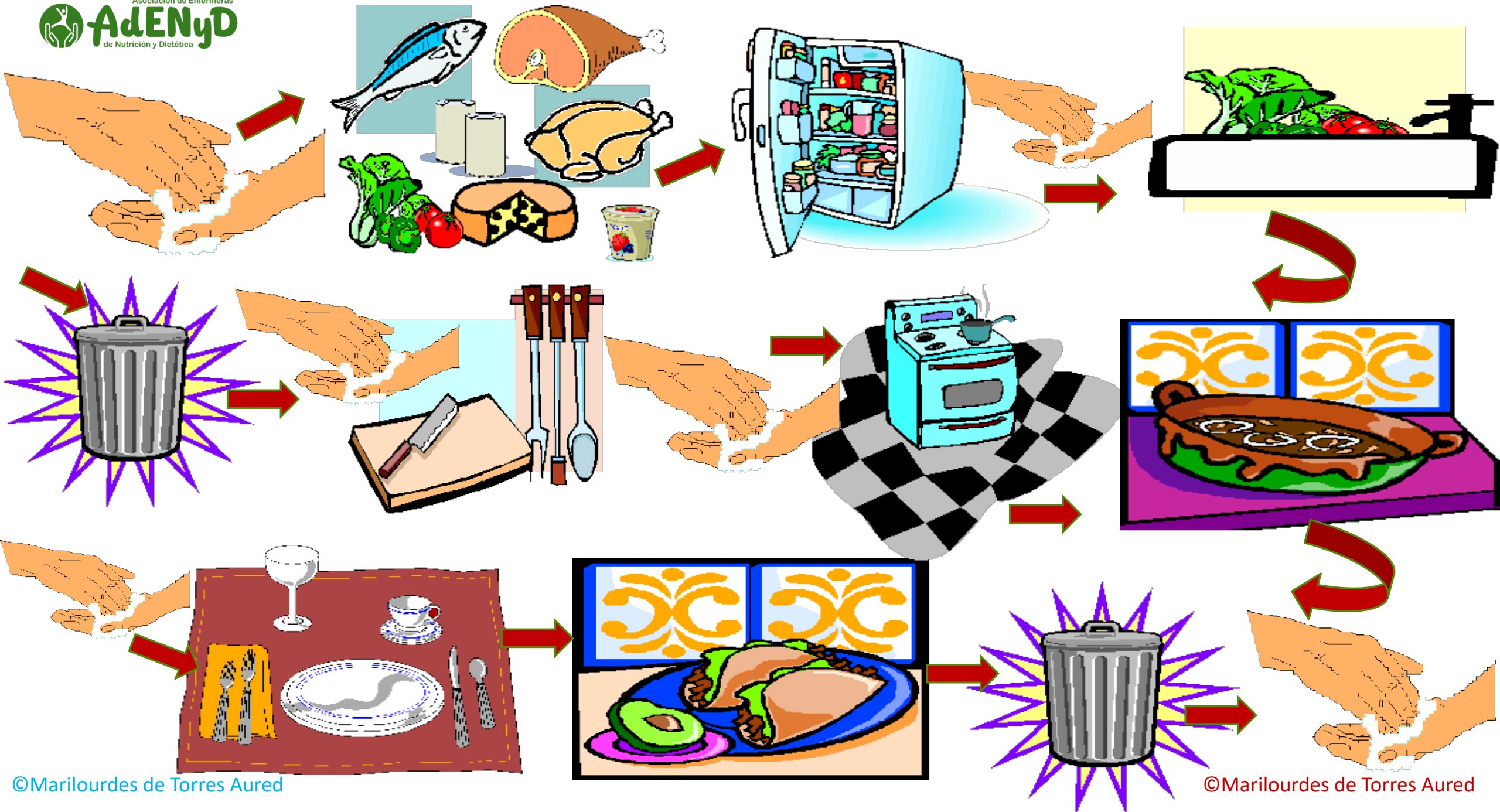


No usar paños para manos y utensilios.



En el caso de no usar papel de cocina desechable y usar paños de cocina, estos se cambiarán diariamente, o en el momento que estén sucios.

## Higiene en la manipulación



## Lavado de manos

[Enlace vídeo](#)

- El lavado estricto de manos y uñas con agua y jabón es imprescindible:
  - > Antes y después de haber tocado o manipulado alimentos crudos
  - > Antes, durante y después del cocinado.
  - > Antes y después de ir al baño, o sonarse la nariz, o toser/estornudar o rascarse o tocarse el pelo.
  - > Después de ausentarse de la cocina y volver; después de manipular basura; después de tocar utensilios o equipos sucios o puertas de armarios.
  - > Después de cocinar los alimentos;
- Y es fundamental antes y después de comer o de dar de comer a una persona de cualquier edad.

## Lavado de manos al entrar en casa

- El lavado de manos con agua y jabón es imprescindible al llegar a casa con la compra y antes de comenzar a organizar los víveres.



AGUA Y JABON



PALMA CONTRA PALMA



ENTRE LOS DEDOS



AMBOS PULGARES



DORSO DE LAS MANOS



INCLUIR LAS MUÑECAS

# Lavado de manos

## Pasos



- Remangarse hasta la altura del codo.
- Mojarse las manos y antebrazos hasta los codos.
- Frotarse las manos y entre los dedos por lo menos 20 segundos con el jabón hasta que forme la espuma y extenderla desde las manos hacia los codos.
- Enjuagarse en el agua corriente, de manera que el agua corra desde arriba de los codos hasta la punta de los dedos.
- Secarse las manos con papel absorbente desechable
- Utilizar papel absorbente para proteger las manos al cerrar el grifo.
- Desinfectarse con un antiséptico (alcohol 70 grados) y dejar orear.

# Lavado y secado de manos

## Pasos

## Lavado correcto de manos



**1-** lave con agua



**2-** use jabón



**3-** Refregar por 20 seg.



**4-** Utilice secador  
de manos (si tiene)



**5-** Use papel  
para secarse



**6-** cierre la canilla  
con papel para secar

## Higiene de manos una barrera vital

- El lavado de manos con agua y jabón **salva vidas** porque previene enfermedades, (OMS) pero no siempre se realiza convenientemente con respecto a la manipulación alimentaria.

# ¿Cómo lavarse las manos?

**0** Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



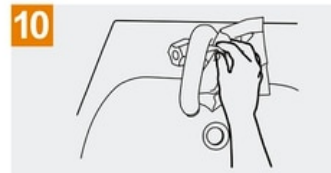
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



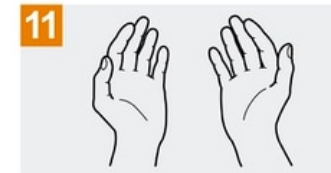
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

## *\*Referencias bibliográficas.*

*Esta presentación está revisada, ordenada y desarrollada por la autora, tomando como referencia las indicaciones y documentos de la AESAN, la OMS y la SESPAS, junto con la experiencia de 26 años, acumulada al ser Supervisora de la Unidad Funcional de Dietética y Nutrición del HUMS; y Responsable de su puesta en marcha e implantación, al principio de los años 90.*

**Marilourdes de Torres Aured**  
**Colegiada nº 4777 del CODEZ**

**Ante la duda consulte con su  
enfermera**

**[www.adenyd.es](http://www.adenyd.es)**



**[www.adenyd.es](http://www.adenyd.es)**



**[@adenyd\\_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)**



**[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)**

## Proyecto **VIP** (**V**ideos de **I**nformación a **P**acientes)

- Coordinadora del Comité Científico -

**Marilourdes de Torres Aured**

- Autora del audio -

**Cristina Miguel Atanes**

- Coordinadora del Proyecto -

**Mercedes López-Pardo Martínez**

- Presidenta de AdENyD -

**Carmen Martín Salinas**