

# HIGIENE Y SEGURIDAD

## ASIGNATURA 1.2



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

# OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA



1. Aplicar un sistema de sanidad que garantice la elaboración de alimentos seguros para el consumo.



2. Identificar las principales causas de accidentes en la industria, proponiendo soluciones integrales.



3. Conocerá y aplicará los sistemas y procedimientos en materia de seguridad, recepción y almacenamiento de alimentos.



4. Conocerá y aplicará los métodos de control de temperatura, limpieza y desinfección de los alimentos.



5. Conocerá y aplicará los diferentes métodos para el control de plagas.

6. Aprenderá y manejará correctamente la normatividad en materia de higiene y seguridad.



7. Adquirirá los conocimientos esenciales en materia de primeros auxilios.

8. Conocerá y aplicará los diferentes métodos para la seguridad personal y general.



7. Conocerá y aplicará los diferentes métodos para la seguridad en el manejo de los equipos de cocina.

# PLAN DE ESTUDIOS

1er SEMESTRE

## ASIGNATURA 1.2

### **TEMA: HIGIENE Y SEGURIDAD, CONCEPTOS**

- 1.2.1 La higiene en cocina, principios
- 1.2.2 Distintivo “H”
- 1.2.3 Listado de verificación “H”
- 1.2.4 Higiene personal general
- 1.2.5 Higiene en el área de trabajo
- 1.2.6 Higiene y manipulación de alimentos
- 1.2.7 Contaminación alimentaria

1.2.8 Las ETA’s y sus causantes

1.2.9 Temperaturas, parámetro y control

### **TEMA: SEGURIDAD EN EL ÁREA DE TRABAJO**

1.2.10 Prevención de accidentes del trabajo



## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario



HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 1

HIGIENE Y SEGURIDAD,  
CONCEPTOS

# HIGIENE Y SEGURIDAD

## HIGIENE Y SEGURIDAD, CONCEPTOS

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones.

Se entiende como higiene: los métodos que los individuos utilizan para estar limpios, como jabón, champú y agua. Pero también, para referirse a la relaciones interpersonales.

- 1.- Limpieza, aseo de lugares o personas.
- 2.- Hábitos que favorecen la salud.
- 3.- Parte de la medicina orientada a favorecer hábitos saludables, en prevención de enfermedades contagiosas.



- 4.- Reconocimiento, evaluación y control de aquellos factores y tensiones ambientales que surgen en el lugar de trabajo y que pueden provocar enfermedades, quebrantos de salud, quebrantos de bienestar, incomodidad e ineficacia de los trabajadores y los ciudadanos.

## SEGURIDAD

En el trabajo, se puede ver afectada la salud de muchas formas y todas ellas son importantes. Se pueden generar daños como consecuencia de la carga de trabajo, ya sea física o mental, y en general, de los factores psicosociales y organizativos capaces de generar fatiga, estrés, insatisfacción laboral, etc. Las enfermedades contraídas como consecuencia del trabajo y que no estén contempladas en dicho cuadro serán consideradas, a efectos legales, como accidentes de trabajo.

Desde el punto de vista técnico preventivo, se habla de enfermedad derivada del trabajo, no de enfermedad profesional, entendiéndose como tal, aquel deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador, producido por una exposición crónica a situaciones adversas, sean producidas por el ambiente en que se desarrolla el trabajo o por la forma en que éste está organizado.

La Seguridad en el trabajo es el conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan los accidentes de trabajo.



## SEGURIDAD

En el trabajo, se puede ver afectada la salud de muchas formas y todas ellas son importantes. Se pueden generar daños como consecuencia de la carga de trabajo, ya sea física o mental, y en general, de los factores psicosociales y organizativos capaces de generar fatiga, estrés, insatisfacción laboral, etc. Las enfermedades contraídas como consecuencia del trabajo y que no estén contempladas en dicho cuadro serán consideradas, a efectos legales, como accidentes de trabajo.

Desde el punto de vista técnico preventivo, se habla de enfermedad derivada del trabajo, no de enfermedad profesional, entendiéndose como tal, aquel deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador, producido por una exposición crónica a situaciones adversas, sean producidas por el ambiente en que se desarrolla el trabajo o por la forma en que éste está organizado.

La Seguridad en el trabajo es el conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan los accidentes de trabajo.



# GENERALES

Las 2 áreas principales en las operaciones del servicio de alimentos son:

- 1.- El área de preparación de los alimentos.
- 2.- El área de servicio de los alimentos

En ambas áreas, la seguridad y la higiene son de gran importancia. No obstante en términos generales se puede asumir que los factores de seguridad/accidente son preponderantes dentro del complejo de la cocina, por diversas razones:

- La cantidad de maquinaria estática y automatizada en el uso diario.
- El estilo de la superficie del suelo, que puede ser engañoso para las demandas del trabajo.
- La variedad y cantidad de utensilios que, si se emplean erróneamente, pueden ser fatales.
- La actividad casi frenética que puede haber durante un periodo de servicio urgente.

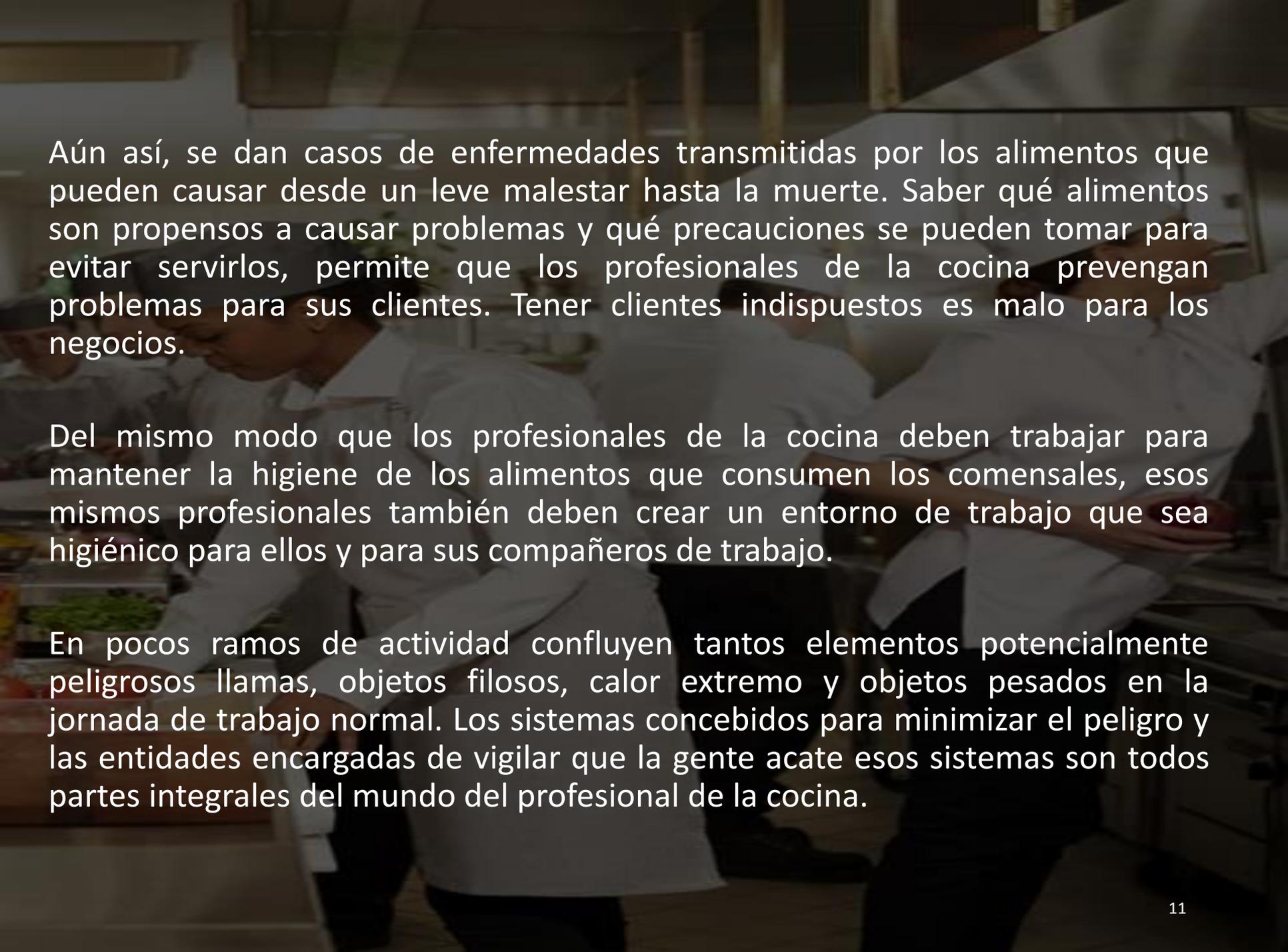
# SEGURIDAD EN COCINAS

# LA HIGIENE EN COCINA

## PRINCIPIOS

- Los profesionales de la cocina se toman muy en serio la higiene de los alimentos y del lugar de trabajo o de lo contrario no tardan en desaparecer del negocio. La higiene y salubridad del sector alimentario comprende aspectos tales como el almacenamiento de los alimentos para prevenir su contaminación, la preparación de comidas de una manera que permita minimizar las oportunidades de contaminación y la creación de un lugar de trabajo higiénico para quienes manipulan los alimentos.
- En los medios de comunicación se mencionan con cierta frecuencia las retiradas del mercado de alimentos procesados contaminados por parte de los productores, pero lo que no llega a los titulares son los casos de enfermedades causadas por alimentos servidos en restaurantes u otros establecimientos de comidas.
- Casi en todas partes hay normativas que regulan las instalaciones donde se sirven alimentos y entidades gubernamentales que realizan algún tipo de inspección periódica. Hay incluso un programa nacional de acreditación para los profesionales de la cocina en cuanto a higiene y salubridad de los alimentos.





Aún así, se dan casos de enfermedades transmitidas por los alimentos que pueden causar desde un leve malestar hasta la muerte. Saber qué alimentos son propensos a causar problemas y qué precauciones se pueden tomar para evitar servirlos, permite que los profesionales de la cocina prevengan problemas para sus clientes. Tener clientes indispuestos es malo para los negocios.

Del mismo modo que los profesionales de la cocina deben trabajar para mantener la higiene de los alimentos que consumen los comensales, esos mismos profesionales también deben crear un entorno de trabajo que sea higiénico para ellos y para sus compañeros de trabajo.

En pocos ramos de actividad confluyen tantos elementos potencialmente peligrosos llamas, objetos filosos, calor extremo y objetos pesados en la jornada de trabajo normal. Los sistemas concebidos para minimizar el peligro y las entidades encargadas de vigilar que la gente acate esos sistemas son todos partes integrales del mundo del profesional de la cocina.

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 1

VIDEO

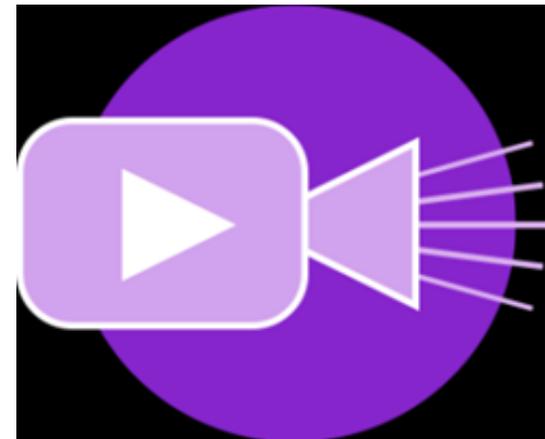
---

Cocina y Gastronomía  
Normas de higiene



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario



HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 2

EL DISTINTIVO “H”



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

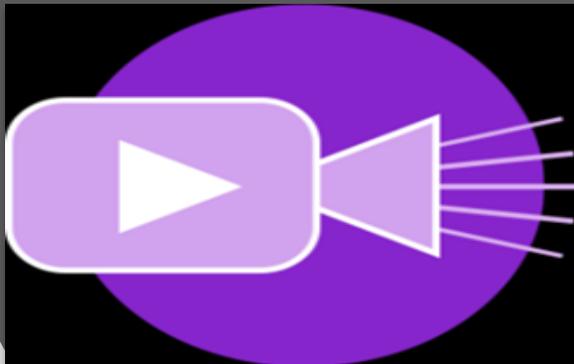


Reconocimiento  
Distintivo H

# EL DISTINTIVO “H”

El Programa o Distintivo “H”, es una estrategia diseñada para mejorar la calidad de los servicios turísticos en materia de higiene de alimentos.

El “Distintivo H” es el reconocimiento que otorga la Secretaría de Turismo avalado por la Secretaría de Salud, a los prestadores de servicios de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares definidos por el Programa “H”.





## ANTECEDENTES

El programa “H” surge a partir de la necesidad de responder al combate de las enfermedades transmitidas por alimentos.

Estas enfermedades, afectan al turismo tanto nacional o extranjero, en consecuencia se pierde la reputación a nivel internacional. Como efecto colateral, el programa “H” ha tomado gran importancia en la industria, debido a la importancia del manejo higiénico de alimentos en relación a la productividad.

El Distintivo “H” se constituye como Norma Mexicana a partir del 23 de mayo del 2001 bajo la denominación:

**NMX-F-605-NORMEX-2000**

*Manejo higiénico en el servicio de alimentos preparados para la obtención del Distintivo “H”.*

## NORMA MEXICANA EL “DISTINTIVO H”

Mantiene su carácter voluntario, al mismo tiempo que establece un marco jurídico y criterios uniformes para su obtención. Además, asegura su trascendencia más allá del cambio de administración.



### NOTAS:

- El distintivo “H” se considera un sistema de calidad para la inocuidad de los alimentos.
- El Distintivo “H” es una marca registrada de la Secretaría de turismo.

# DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA NORMA

1. Objetivo y campo de aplicación
2. Referencias
3. Definiciones
4. Símbolos y abreviaturas
5. Disposiciones técnicas relativas a la calidad e higiene
6. Documentos
7. Bibliografía
8. Concordancia con normas internacionales
9. Apéndice normativo
10. Lista de verificación
11. Servicio sanitario para empleados
12. Manejo de basura
13. Control de plagas
14. Personal



HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 2

VIDEO

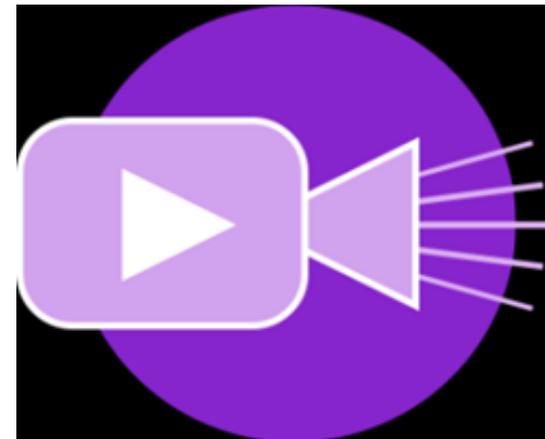
---

DISTINTIVO H ¿Qué es  
y cómo obtenerlo?



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario



HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 3

LISTA DE VERIFICACIÓN  
DISTINTIVO "H"

# LISTA DE VERIFICACIÓN DISTINTIVO “H”

Esta Lista de Verificación es idéntica a la publicada en la Norma Mexicana vigente a partir del 23 de mayo de 2001. Los aspectos a evaluar, denominados estándares, son en total 122, de los cuales:

**22 son requisitos Críticos.**

**100 son requisitos No Críticos.**

**IMPORTANTE: Para obtener el Distintivo “H”, se deben cumplir al menos el 90% de los Requisitos No Críticos y el 100% de los Requisitos Críticos (en negritas roja y con \*).**

La Lista de Verificación aquí publicada tiene fines solamente informativos, el único resultado válido para ser recomendado a obtener el Distintivo “H” es el que se dictamina por un Organismo de Certificación (Verificador) Aprobado por SECTUR.

## FASE 1: RECEPCIÓN DE ALIMENTOS

RECEPCIÓN DE ALIMENTOS	CUMPLE		
	SI	NO	NA
a) 1. Área de recepción limpia			
2. Pisos, paredes y techos en buen estado			
3. Ausencia de malos olores			
4. Cuenta con iluminación que permite verificar el estado de los insumos			
b) Báscula completa, limpia y sin presencia de oxidación			
c) Envases de alimentos limpios e íntegros: libres de rupturas, abolladuras, sin señales de insectos o materia extraña, con fecha de caducidad o consumo preferente vigente			
d) 1. Los termómetros para medir la temperatura de los alimentos se ajustan todos los días, cuando se caen o cuando se cambia bruscamente de temperatura.			
2. Se verifica el funcionamiento de los termómetros			

## FASE 1: RECEPCIÓN DE ALIMENTOS (segunda parte)

RECEPCIÓN DE ALIMENTOS	CUMPLE		
	SI	NO	NA
3. Se lavan y desinfectan antes de su uso.			
e) La entrega de productos se planea de antemano y se inspecciona inmediatamente de acuerdo a las características organolépticas establecidas en el inciso 5.8			
<b>*f) Verifican las temperaturas recomendadas para cada producto (llevan registros): Refrigerados máximo a 4°C / Congelados mínimo a –18°C</b>			



## FASE 2: ALMACENAMIENTO

2. ALMACENAMIENTO	CUMPLE		
	SI	NO	NA
a) 1. Área seca y limpia			
2. Ventilada			
3. Iluminada			
b) 1. Piso, techo y paredes limpios			
2. Sin cuarteaduras o grietas			
c) Sin alimento o recipientes colocados sobre el piso			
d) Anaqueles de superficie inerte limpios y en buen estado.			
Sin presencia de oxidación y/o descarapela miento			
<b>*e) Sistema establecido de PEPS (alimentos fechados e identificados)</b>			
Verificar que el proceso sea completo, para su adecuada rotación.			
f) Recipientes y envases limpios, íntegros y cerrados (Apéndice normativo A)			
g) Latas sin abombamientos, abolladuras o corrosión			

## FASE 2: ALMACENAMIENTO (segunda parte)

2. ALMACENAMIENTO	CUMPLE		
	SI	NO	NA
h) Granos y productos secos sin presencia o rastros de plagas, ni hongos.			
Envases íntegros.			
i) Los alimentos rechazados están identificados con etiquetas y separados del resto de los alimentos, teniendo para ello un área específica y marcada para productos rechazados.			



## FASE 3 y 4.1: MANEJO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS Y REFRIGERACIÓN (REFRIGERADORES)

3. MANEJO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS	CUMPLE		
	SI	NO	NA
<b>*a) Plaguicidas almacenados en gabinetes bajo llave.</b>			
b) Almacenamiento de detergentes y desinfectantes, separados de los alimentos y utensilios de cocina			
Puede o no ser dentro del mismo almacén.			
c) 1. Sustancias químicas en recipientes etiquetados y cerrados.			
2. Control estricto en el uso de los mismos.			
3. Indicar su toxicidad, empleo y medidas en caso de contacto o ingestión.			
4. Mostrar hojas de seguridad en su caso.			



4. REFRIGERACIÓN 4.1 Refrigeradores	CUMPLE		
	SI	NO	NA
*a) Alimentos dentro del refrigerador máximo a 4°C.			
b) Termómetro limpio, visible y funcionando.			
c) Charolas de superficie inerte o rejillas limpias y en buen estado.			
d) Alimentos en recipientes íntegros, limpios y cerrados (Apéndice normativo)			
e) Sistema establecido de PEPS (alimentos fechados e identificados) Verificar que el proceso sea completo, para su adecuada rotación.			
f) Puertas limpias y empaques en buen estado.			
g) Alimentos crudos colocados en la parte inferior del refrigerador.			
h) Se llevan registros de las temperaturas de los alimentos.			
i) Se llevan registros de las temperaturas de las unidades.			



## FASE 4.2: REFRIGERACIÓN (CÁMARAS DE REFRIGERACIÓN)

4. REFRIGERACIÓN	CUMPLE		
	SI	NO	NA
4.2 Cámaras de Refrigeración			
*a) Alimentos dentro de la cámara de refrigeración máximo a 4°C.			
b) Termómetro limpio, visible y funcionando.			
c) Alimentos en recipientes íntegros, limpios y cerrados.			
d) Piso, techo y paredes limpias y en buen estado			
Ausencia de malos olores			
Focos con protección			
e) Sistema establecido de PEPS (alimentos fechados e identificados)			
Verificar que el proceso sea completo, para su adecuada rotación.			
f) Puertas limpias y empaques en buen estado.			

## FASE 4.2: REFRIGERACIÓN (CÁMARAS DE REFRIGERACIÓN), (segunda parte)

4. REFRIGERACIÓN 4.2 Cámaras de Refrigeración	CUMPLE		
	SI	NO	NA
g) Sin alimentos o recipientes colocados directamente sobre el piso.			
h) Anaqueles de superficie inerte y tarimas limpias y en buen estado.			
i) Los alimentos rechazados están identificados con etiquetas y separados del resto de los alimentos, pudiendo tener para ello un área de producto no conforme.			
j) Se llevan registros de las temperaturas de los alimentos.			
k) Se llevan registros de las temperaturas de las unidades.			



## FASE 5.1: CONGELACIÓN (CONGELADORES)

5. CONGELACIÓN 5.1 Congeladores	CUMPLE		
	SI	NO	NA
<b>*a) Temperatura de los alimentos a -18 °C.</b>			
b) Termómetro limpio, visible y funcionando.			
c) Charolas de superficie inerte y rejillas limpias y en buen estado.			
d) Puertas limpias y empaques en buen estado			
e) Alimentos en recipientes o envolturas íntegras y limpias.			
<b>*f) Sistema establecido de PEPS (Alimentos fechados e identificados)</b>			
<b>Verificar que el proceso sea completo, para su adecuada rotación.</b>			
g) De ser congelador horizontal:			
Orden y acomodo de alimentos y materia prima			
Están tapados			
En recipientes adecuados			
No se guardan diferentes tipos de alimentos en un mismo recipiente.			
h) Temperaturas de helados: mínimo a -14°C.			
i) Se llevan registros de las temperaturas de los alimentos.			
k) Se llevan registros de las temperaturas de las unidades.			

## FASE 5.2: CONGELACIÓN (CÁMARAS DE CONGELACIÓN)

5. CONGELACIÓN 5.2 Cámaras de Congelación	CUMPLE		
	SI	NO	NA
<b>*a) Temperaturas de los alimentos dentro de la cámara de congelación mínimo a -18°C.</b>			
b) Sin alimentos ni recipientes colocados directamente sobre el piso.			
c) Termómetro limpio, visible y funcionando.			
<b>*d) Sistema establecido de PEPS (Alimentos fechados e identificados)</b>			
<b>Verificar que el proceso sea completo, para su adecuada rotación.</b>			
e) Alimentos en recipientes o envolturas íntegras y limpias.			
f) Puertas limpias y empaques en buen estado.			
g) 1. Anaqueles de superficie inerte, piso, techo y paredes limpias			
2. En buen estado			
3. Ausencia de malos olores.			
h) Los alimentos rechazados están identificados con etiquetas y separados del resto de los alimentos, pudiendo tener para ello un área de producto de rechazo.			
i) Se llevan registros de las temperaturas de los alimentos.			
j) Se llevan registros de las temperaturas de las unidades.			

## FASE 6: ÁREA DE COCINA 1 y 2

6. ÁREA DE COCINA 1	CUMPLE		
	SI	NO	NA
a) 1. Piso, techo y paredes lisos y sin cuarteadas o grietas			
2. Limpios.			
b) Coladeras, con rejillas, en buen estado y sin estancamientos.			
c) Focos y fuentes de luz con protección.			
<b>*ch) Equipo como licuadoras, rebanadoras, procesadoras, mezcladoras, peladoras, molinos y similares lavados y desinfectados después de su uso. Desarmado, lavado y desinfectado al final de cada jornada, de accesorios o partes en contacto con alimentos.</b>			
d) Estufas, hornos, planchas, salamandras y freidoras limpias en todas sus partes, sin cochambre y en buen estado.			
e) Marmitas, vaporeras y mesas calientes limpias, sin cochambre y en buen estado.			
f) Campanas o extractores sin cochambre y funcionando.			
g) En caso de contar con instalaciones de aire acondicionado o tuberías en alto, están libres de goteos.			

FASE 6: ÁREA DE COCINA 1 y 2 (segunda parte)

6. ÁREA DE COCINA 1	CUMPLE		
	SI	NO	NA
<b>*h) Tablas para picar de acuerdo al Apéndice normativo.</b>			
<b>No se permiten tablas de madera.</b>			
i) Sólo se emplean utensilios de superficie inerte.			
<b>*j) Empleo de cuchillos, tablas y utensilios distintos para alimentos crudos que para alimentos cocidos y/o se lavan y desinfectan después de su uso con productos específicos para dicho fin aprobados por la SSA o mediante inmersión en agua caliente a una temperatura de 75°C a 82°C por lo menos durante medio minuto.</b>			
l) Lavan y desinfectan los trapos utilizados en el área de preparación de alimentos.			
m) Carros de servicio limpios y en buen estado.			
n) Almacenan utensilios en un área específica y limpia.			
o) Mesas de trabajo limpias y desinfectadas después de su uso.			
p) Uso de detergentes y desinfectantes en el lavado de utensilios.			
q) Lavado con detergente y desinfección de cubiertos, vasos y vajillas.			
r) Las temperaturas de la máquina lava loza deberán ser las especificadas por el proveedor.			

FASE 6: ÁREA DE COCINA 1 y 2 (tercera parte)

6. ÁREA DE COCINA 2	CUMPLE		
	SI	NO	NA
s) Eliminan escamocha previa al lavado de loza.			
t) Enjuagan los trastos antes de introducirlos a la máquina.			
u) La carga de trastos es adecuada a la capacidad de la máquina.			
v) Sistema de secado de cubiertos, vajillas, vasos y utensilios como lo indica el inciso 5.7.12.4			
w) Entrepaños, gavetas y repisas limpias			
<b>*x) Instalaciones exclusivas dentro del área para el lavado de manos, equipada con:</b>			
<b>1. 1. Jabón antibacteriano</b>			
<b>1. 2. Cepillo en solución desinfectante</b>			
<b>1. 3. Toallas desechables o secador de aire</b>			
<b>1. 4. Bote de basura con bolsa de plástico y tapa oscilante, de pedal o cualquier otro dispositivo que evite el contacto directo.</b>			
y) Los botes de basura cuentan con bolsa de plástico y están tapados mientras no estén en uso.			
p) Se cuenta con programa de limpieza.			

## FASE 7: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS 1 y 2

7. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS 1	CUMPLE		
	SI	NO	NA
<b>*a) El lavado y desinfección de frutas, verduras y hortalizas, se lleva a cabo de la siguiente manera:</b>			
<b>Se lavan con agua potable y jabón, una por una o en manojos pequeños.</b>			
<b>Se enjuagan perfectamente, asegurándose que no queden residuos de detergente.</b>			
<b>Se sumergen en una solución desinfectante aprobada por la SSA adecuada para este uso siguiendo las instrucciones del fabricante.</b>			
<b>*b) Se planea de antemano la descongelación de alimentos, por medio de:</b>			
<b>a.- refrigeración</b>			
<b>b.- por medio de horno de microondas, siguiendo de inmediato la cocción del alimento</b>			
<b>c.- como parte del proceso de cocción</b>			
<b>En casos excepcionales se descongela a chorro de agua potable, a una temperatura no máxima de 20°C evitando estancamientos.</b>			

## FASE 7: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS 1 y 2 (segunda parte)

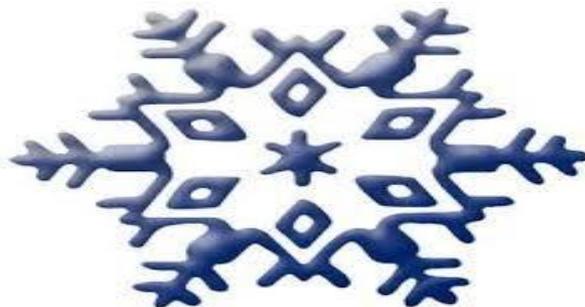
7. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS 1			
	SI	NO	NA
<b>*c) No se sirven pescados, mariscos ni carnes crudas.</b>			
<b>En el caso de los establecimientos en los que se sirven alimentos crudos, o a base de huevo crudo, deberán especificar en la carta o menú que el platillo se sirve bajo consideración del consumidor y el riesgo que esto implica.</b>			
<b>*d) Las mayonesas que se emplean para la preparación de alimentos son las industrializadas a fin de asegurar que no implican un riesgo a la salud.</b>			
<b>En el caso de que la mayonesa sea elaborada en el establecimiento se especifica en la carta o menú y el riesgo que esto implica.</b>			
<b>e) Temperaturas mínimas internas de cocción: cerdo y carne molida a 69°C por 15 segundos mínimo, aves o carnes rellenas a 74 °C por 15 segundos mínimo y el resto de los alimentos arriba de 63°C por 15 segundos mínimo.</b>			

## FASE 7: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS 1 y 2 (tercera parte)

7. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS 2	CUMPLE		
	SI	NO	NA
f) Los alimentos son recalentados rápidamente a una temperatura interna mínima de 74°C por 15 segundos mínimo.			
g) Los alimentos preparados que no se van a servir de inmediato se someten a un proceso de enfriamiento rápido			
h) Se usan utensilios que minimizan el contacto directo de las manos con el alimento, tales como cucharones, pinzas, tenedores, etc.			
i) El personal se lava las manos después de cada interrupción de actividad.			
j) En caso de usar guantes, el personal se lava las manos antes de ponérselos y se los cambian después de cada interrupción de actividad.			

## FASE 8: ÁREA DE SERVICIO

8. ÁREA DE SERVICIO	CUMPLE		
	SI	NO	NA
<b>*a) Alimentos fríos listos para servirse y buffet a una temperatura máxima de 7°C.</b>			
<b>*b) Alimentos calientes listos para servirse y buffet a una temperatura mínima de 60°C.</b>			
c) Los alimentos calientes preparados y listos para servirse están tapados antes de iniciar el servicio.			
d) Área y estaciones de servicio limpias y funcionando.			



## FASE 9: AGUA Y HIELO

9. AGUA Y HIELO	CUMPLE		
	SI	NO	NA
*a) Agua potable con un mínimo de 0.5 ppm de cloro residual.			
b) Registros de control de cloro residual en agua de suministro.			
c) Hielo para consumo humano elaborado con agua purificada y/o potable			
d) Uso de pala, pinzas o cucharón exclusivo, limpio y desinfectado.			



## FASE 10: SERVICIOS SANITARIOS PARA EMPLEADOS

10. SERVICIOS SANITARIOS PARA EMPLEADOS	CUMPLE		
	SI	NO	NA
a) Cuentan con:			
Agua corriente			
Jabón líquido antibacteriano			
Papel desechable o secadora de aire			
Papel sanitario			
Bote de basura provista de bolsa de plástico y tapa oscilante, de pedal o cualquier otro dispositivo que evite los contactos directos y vaciados frecuentemente.			
b) Puertas preferentemente sin picaporte, con cierre automático o sistemas de laberinto.			
c) Cuentan con vestidores o casilleros para el personal.			



# FASE 11: MANEJO DE LA BASURA

11. MANEJO DE LA BASURA	CUMPLE		
	SI	NO	NA
a) Área general de basura limpia y lejos de zona de los alimentos.			
b) Contenedores limpios, en buen estado con tapa (con bolsa de plástico según el caso)			



## FASE 12: CONTROL DE PLAGAS

12. CONTROL DE PLAGAS	CUMPLE		
	SI	NO	NA
<b>*a) Ausencia de plagas.</b>			
b) Se tiene contratado un servicio profesional para el servicio de plagas presentando:			
1. 1. Licencia federal sanitaria			
1. 2. Hojas de seguridad del producto utilizado			
1. 3. Programa de control de plagas			
1. 4. Registros que amparan el servicio durante los últimos 3 meses			



## FASE 13: PERSONAL

13. PERSONAL	CUMPLE		
	SI	NO	NA
a) Apariencia pulcra.			
b) Uniforme limpio y completo			
c) Cabello completamente cubierto con cofia, red o turbante			
d) Manos limpias, uñas cortadas y sin esmalte.			
<b>*e) El personal afectado con infecciones respiratorias, gastrointestinales o cutáneas, no labora en el área de preparación y servicio de alimentos.</b>			
f) El personal no utiliza joyas (reloj, pulseras, anillos, aretes, etc.).			



## FASE 14: BAR

14. BAR	CUMPLE		
	SI	NO	NA
a) Área limpia			
b) Utilizan cucharón y/o pinzas limpia y desinfectada para servir hielo.			
c) No enfrían botellas en el hielo con el que se preparan las bebidas de los consumidores			
d) Lavan y desinfectan las licuadoras y mezcladoras después de su uso. Al final de la jornada se desarman para lavarlas y desinfectarlas.			
e) Las frutas y verduras que se utilizan como adorno o en la preparación de las bebidas, se lavan, enjuagan y desinfectan.			

**IMPORTANTE:** Si desea consultar la Norma Mexicana NMX-F-605-NORMEX-2000, deberá adquirirla directamente con el Organismo de Normalización, los teléfonos a los que pueden llamar para solicitar informes y costo son: (01) 5565.8599 y 5390.4152 o visite: <http://www.distintivoh.com.mx/checklist>



## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 4

HIGIENE PERSONAL GENERAL



El baño diario



La limpieza bucal

## HIGIENE PERSONAL GENERAL

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque es una parte importante de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es sólo acerca de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de los trabajadores en el sitio de trabajo. Los trabajadores que prestan atención a su higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades.



Limpieza del uniforme y el área de trabajo



La lavado de manos constante

## EL LAVADO DE MANOS



El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades. Lavándose bien las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, contaminantes y sustancias químicas. También puede prevenir la contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de los objetos y las superficies que tocamos.

Los trabajadores deben lavarse las manos periódicamente durante el día. En algunos trabajos, la ley exige que se laven las manos periódicamente. Es importante lavarse las manos después de usar los servicios sanitarios y antes o después de ciertas actividades. Los trabajadores deben lavarse las manos antes, después y durante la preparación de alimentos y antes de tomar sus descansos en el trabajo para comer, beber o fumar. Para controlar la propagación de gérmenes que pueden causar influenza o gripe común, los trabajadores deben lavarse las manos cada vez que tosen, estornudan o se suenan la nariz, y siempre que estén cerca de alguna persona enferma.

## PROCESO DE LAVADO DE MANOS

Duración aproximada 20 segundos



1

Nos mojamos las manos.



2

Nos enjabonamos bien.



3

Nos refregamos las palmas,



4

el dorso,



5

debajo de las uñas...



6

y entre los dedos.



7

Nos enjuagamos bien.



8

Nos secamos con una toalla limpia o dejamos que se sequen solas.

Lavarse las manos involucra más que un enjuague rápido bajo la llave. Para lavarse las manos correctamente, los trabajadores deben primero mojárselas bajo la llave y después usar un jabón líquido o de pastilla. Las manos se deben mantener fuera del agua hasta que se enjabone y frote toda la superficie de la piel durante al menos 20 segundos.

Los trabajadores entonces pueden enjuagarse las manos con agua limpia y secárselas con una toalla desechable. Para lavarse las manos con un desinfectante de manos, los trabajadores deben aplicar una cantidad apropiada de desinfectante a la palma de la mano y después frotarse las manos entre sí hasta que queden secas, teniendo cuidado de limpiarse todas las áreas de las manos.

Para algunas actividades de trabajo, los desinfectantes para las manos no son aceptables como método de lavado de manos.

## HIGIENE DE LA PIEL Y DEL CABELLO

La piel es la barrera que impide el paso de los gérmenes a nuestro organismo, y a la vez contribuye a la regulación de la temperatura corporal mediante la producción de sudor por las glándulas sudoríparas. Otras glándulas, las sebáceas, producen una materia grasa que impermeabiliza y lubrica la piel.

Estos productos de secreción, en unión a los restos de descamación de la piel y del polvo y suciedad exterior, llegan a pudrirse, produciendo un olor muy desagradable y, además, son un campo favorable para el desarrollo de gérmenes y aparición de enfermedades.

La ducha diaria con agua y jabón, especialmente en tiempo caluroso, o después de efectuar trabajos duros o en ambientes sucios, elimina todas estas secreciones.

Debe prestarse atención especial a axilas, ingles, alrededor del ano y zona genital, pies y manos.



El cabello debe lavarse con jabón o champú frecuentemente. Los peines, siempre de uso personal, se mantendrán limpios mediante el uso de soluciones detergentes. Si se han detectado parásitos será necesario el uso de lociones y champús específicos.



*El baño diario, indispensable para una higiene completa*

Bañarse y lavarse la cara después del trabajo también es una buena idea. La higiene personal correcta y la protección de las manos pueden ayudar a mantener la productividad de los trabajadores en el trabajo. Manténgase seguro con una buena higiene personal.

Las reglas básicas de higiene para los que manejan alimentos demandan absoluta limpieza y mantener las uñas de las manos lo más cortas posibles y mantener siempre el pelo cubierto.

# HIGIENE DEL VESTIDO Y CALZADO



La ropa que se utilice no deberá ser excesivamente ancha, para evitar atascamientos en la maquinaria, ni muy estrecha, que produzca compresiones. No debe dificultar los movimientos normales del cuerpo.

La limpieza de la misma, y especialmente de la ropa interior, es muy importante. Esta última será preferiblemente de fibras naturales, que facilita la transpiración y dificulta la aparición de alergias.

**Técnica de lavado de manos**

**La salud de todos está en TUS MANOS**

Es importante que los establecimientos cuenten con una estación de lavado de manos bien equipada, identificada y ubicada cerca de las áreas más importantes de la elaboración del producto, de preferencia de operación no manual, la cual deberá contar con jabón desinfectante, cepillo para uñas, agua corriente, toallas desechables o secadores de aire y bote de basura con bolsa y tapa oscilante o de pedal.

**ESTACIÓN DE LAVADO DE MANOS**

www.cofepris.gob.mx  
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Labels in diagram: Jabonera con dosificador, Gel desinfectante, Despachador de toallas desechables, Lavamanos con pedales para obtener agua fría o caliente, Secador de aire para manos, Bote de basura con pedal.

El calzado debe ser cómodo y flexible, permitiendo la variación de volumen del pie a lo largo del día y la transpiración del mismo. Además, debe adecuarse al clima y tipo de trabajo, pues en muchos casos se precisará un calzado especial de protección. Se mantendrá limpio y seco, utilizando si es preciso polvos desodorantes o contra los hongos.

La ropa de trabajo debe lavarse con frecuencia, esta debe cubrir la mayor parte del tronco e incluso el cuello. Las personas que manejan alimentos, en las áreas de preparación de estos, deben evitar usar objetos de joyería, podrían albergar gérmenes y bacterias.



HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 4

VIDEO

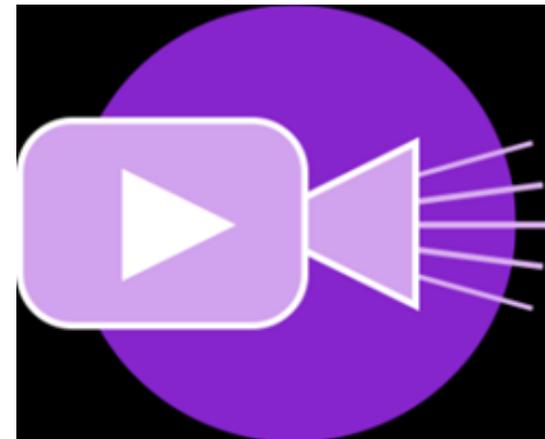
---

Normas básicas de  
higiene en una Cocina  
profesional



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 5

HIGIENE EN EL ÁREA DE  
TRABAJO



# HIGIENE EN EL ÁREA DE TRABAJO

## SUPERFICIES EN GENERAL

Deben ser superficies fácilmente lavables. Las mesas pueden ser de acero inoxidable, formica o mármol.

- **LOCALES**

Deben estar bien iluminados, ventilados y contar con suficiente espacio. La luz artificial debe ser suficiente, bien distribuida y no muy intensa sobre la superficie de trabajo. Debe haber, también, instalaciones sanitarias adecuadas para el personal.

- **VENTILACIÓN**

Debe ser apropiada para eliminar la cantidad de humo producido por la preparación de alimentos.

SECRETARÍA  
DE TURISMO

SECTUR

## INTERIORES

Las paredes deben ser impermeables a la grasa y al polvo, deben ser lisas y fáciles de limpiar. La mejor superficie la constituyen los azulejos vidriados. Asimismo, los pisos deben lavarse fácilmente y no ser permeables, se recomienda una superficie de loseta antiderrapantes.

## EQUIPO

Debe colocarse de tal manera que facilite la limpieza, es esencial que todos los utensilios como tazones, batidores para batir crema y otros productos se laven con un detergente desinfectante se enjuaguen con agua caliente.

Los filtros deben lavarse por completo, con un detergente desinfectante

## HIGIENE EN LA COCINA CALIENTE

- Toda la cocina debe estar impecable al inicio de los trabajos.
- El área de cocina caliente debe tener una tarja (pileta), para el lavado de ollas, sartenes, y todo el menaje utilizado en la cocina caliente.
- Debe usarse detergente anti grasa, esponja de acero y plásticas.
- Debe haber un recipiente plástico con tapa y una bolsa plástica en su interior para los desperdicios.
- El recipiente de los desperdicios debe lavarse por lo menos una vez al día.
- La campana de la cocina debe lavarse todos los días, al finalizar la jornada.

- Los refrigeradores congeladores y cámaras refrigeradas deben estar limpios y ordenados.
- Las mercancías deben estar proporcionadas y listas para manufacturar.
- No debe mezclarse en un mismo recipiente diferentes rubros de mercancías.



## HIGIENE EN LOS REFRIGERADORES Y CONGELADORES

- Deben estar dispuestas de la siguiente manera:
- Un lugar para pescado porcionado.
- Un lugar para pescados enteros.
- Un lugar para mariscos, no debe mezclarse los cocidos con los crudos.
- Un lugar para carnes vacunas.
- Un lugar para carnes de cerdo y carnes de caza.
- Un lugar para aves.
- Un lugar para guarniciones ya cocinadas.
- Un lugar para legumbres y verduras crudas, deben estar limpias y protegidas con papel adherente, en esta se guardaran también los huevos.
- Debe haber un lugar en los refrigeradores para conservar guarniciones ya cocinadas, estas deben estar envasadas en; acero inoxidable, vidrio o plástico.
- Cuando se abren las latas de productos envasados al natural, estos deben pasar a recipientes de cristal, de acero o plástico.
- Los refrigeradores y congeladores para guardar estos productos se deben encontrar dentro del área.

- Los refrigeradores y congeladores deben tener estantes en su interior, deben tener una limpieza y mantenimiento continuo.
- La cocina y todas las maquinas que se usen para manufacturar, deben ser lavadas al final de cada servicio y el lugar físico de la cocina, el piso, debe ser lavado con detergente y agua a presión.
- El personal de limpieza debe trabajar con guantes de goma, delantales plásticos y botas de goma.

### **NOTA IMPORTANTE:**

1.- Los congeladores deben permanecer a una temperatura menor a -18° c.

2.- Los refrigeradores entre 1° c y 4° c de temperatura según el producto.



*Limpieza de refrigeradores y cámaras frías*

## HIGIENE EN LOS REFRIGERADORES Y CONGELADORES

- Son varias las etapas de la Mise En Place de la cocina, empezaremos por la carnicería.
- Mesada con tablas de madera o plástico.
- Tarja doble con agua caliente, para lavar.
- Debe higienizar la mesa de trabajo al cambiar la materia prima.
- El carnicero debe preparar la mercancía cuando llega del depósito.
- Debe separar la mercancía que se usará próximamente y la que se va a congelar.
- Las mercancías del día se pasarán a los refrigeradores de despacho.
- Las que no, pasarán a la cámara refrigerada.
- Para congelar piezas en un mismo contenedor hay que separarlas mediante folios plásticos.
- En las cámaras se debe sectorizar las mercancías, evitando mezclar diferentes materias primas.
- Los pescados y los mariscos, se mantendrán congelados, con el cuidado de no ponerlos en el suelo, sino en estanterías.
- Cuidar en forma continua la temperatura de las cámaras frigoríficas.

## HIGIENE EN LOS REFRIGERADORES Y CONGELADORES

- Las cámaras deben lavarse internamente 2 veces a la semana.
- El piso de la cocina fría debe lavarse cada vez que se termina de realizar la Mise En Place.
- Para la Mise En Place del despacho la mercancía debe tener un recipiente para cada clase.
- Cuando se transporta mercancía de un lugar a otro, no se debe hacer con las manos.
- Trabajar ordenadamente en la cocina, cada jefe de partida debe tener una mesa para realizar su trabajo.
- Cuando un jefe de partida debe pasar la pieza que está trabajando a otro jefe de partida, deberá usar un plato para protegerse de las manchas.
- Cuando se manipulan utensilios de cocina como espumaderas, cucharas, etc., debe tratar de protegerse de las manchas.
- El desarrollar el trabajo con buenos hábitos es colaborar para un mejor trabajo en equipo.

## HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE VERDURAS

- Es una tarea que tiene muchos desperdicios, generalmente en la zona de preparación de fríos se le destina; una mesa, una tarja honda, el pela papas, tablas para cortar, etc.
- La mercancía debemos ubicarla bien en el área antes de comenzar el trabajo.
- Dejaremos para el final, la tarea más sucia. (puede ser pelar papas)
- Tendremos cerca el recipiente de los desperdicios.
- Cuando trabajamos sobre la tabla y hay muchos desperdicios, no dejar acumular demasiado.
- Tener cerca el recipiente donde vamos a dejar la mercancía para manufacturar.
- No mezclar las materias primas en un mismo recipiente.
- Al finalizar la tarea, se lavaran todos los utensilios usados, la mesa y el piso.



## HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE FRUTAS

- Las frutas deben almacenarse separadas de otra mercancía.
- Hay que ponerlas en contenedores sin sus envases originales.
- No encimar las frutas.
- Las que se compran a granel, como naranjas y manzanas, hay que revisarlas antes de almacenarlas.
- Tratar con cuidado las frutas blandas.
- Lavar con bastante agua.
- Deben ser almacenadas en cámaras o heladeras de conservación.
- Cuando se manufacturan frutas, la mesada debe estar muy limpia, al igual que las tablas y los utensilios que se usen.
- Al finalizar la tarea, lavar bien con agua caliente, todos los utensilios usados para la manufacturación, recordar que la fruta por la cantidad de glucosa que contiene, sus restos son pegajosos.



## HIGIENE EN PANADERÍA Y PASTELERÍA

- Esta actividad debe tener su propia área.
- Debe tener tarjas con agua fría y caliente, una para lavado de utensilios y otra para manufacturación.
- Debe hacerse la manufacturación, sobre tablas y mesadas de acero inoxidable.
- Los utensilios a usar deben estar ordenados y protegidos.
- Las maquinarias a utilizar deben estar al lado de la mesada de trabajo, y separadas de las tarjas de lavado.
- Como el principal ingrediente que se usa es la harina, se debe usar con cuidado para no expandirla por el área.
- Debe haber una heladera conservadora, para mantener los productos lácteos y los postres terminados.
- Las materias primas no se mezclaran con los productos ya terminados.
- No mezclar los productos entre sí.

- Cuidar que los congeladores, tengan la temperatura correspondiente.
- Cuando se hacen helados de diferentes sabores, enjuagar con agua caliente lo que se está usando, para no mezclar los sabores.
- Los helados y productos hechos de crema no deben mezclarse con ningún otro producto.
- La descongelación y lavado del refrigerador debe ser 2 veces por semana.



*Limpieza e higiene en la panadería y pastelería*

## HIGIENE EN EL LAVADO DE LA VAJILLA

- La vajilla se compone de; Cubertería, Cristalería y Porcelana, el lavado de la vajilla se lleva a cabo en un área destinada especialmente para eso.
- El área de lavado consta de; maquina lava vajilla, mesadas con tarjas hondas revestidas de goma.
- Se debe usar detergentes desengrasantes.
- Se complementan los utensilios de lavado con; esponjas de acero y vegetales, rejillas y repasadores.
- La cubertería al llegar al área de lavado deben pasar a un recipiente con agua caliente y jabón, antes de introducirlo en la lava vajillas.
- Al término del lavado, los cubiertos deben ser secados de inmediato.
- No debe haber cubiertos dispersos en el área de lavado.
- No deben mezclarse los cubiertos que se usan en la cocina y en el comedor personal, con los de servicio.

- Una vez terminada la tarea de lavado, debe hacerse un control de los mismos.
- Los platos tienen también un canasto especial para su lavado, deben secarse de inmediato después de lavado.
- Deben ubicarse al término del lavado, en el lugar que le corresponden.
- La cristalería, es el artículo más delicado que tiene el área de lavado, por su fragilidad y porque no debe haber grasa donde se manipule este servicio.
- Pasar 2 veces por la máquina de lavado si fuera necesario.
- El personal del sector de lavado, además de su uniforme, deben usar botas, delantales plásticos y guantes.
- Como el área es muy húmeda, se debe secar al término de la jornada.



*Limpeza de extremo cuidado, utensilios del comensal.*

## LIMPIEZA DEL MOLINO DE CARNE INDUSTRIAL

- Interesa tanto como la cortadora de fiambres, después de cada uso hay que limpiarla.
- Es parte de las maquinarias de la Mise En Place, por lo tanto se encuentra en la cocina fría.
- Cuando se usa la Picadora de carne, debe tenerse cuidado y sacar todo lo que se ha puesto a picar.
- No debe quedar nada sin limpiar, ya que si no se limpia, se pudrirían los restos de la materia prima.



## LIMPIEZA DE LA LICUADORA INDUSTRIAL

- Es otro de los utensilios que se usan en el momento del despacho y también de la Mise En Place.
- Cuando se usa la licuadora, debe lavarse bien con agua caliente al término de haber preparado una composición.
- Si no es bien lavada, el sabor que hemos licuado pasará al próximo licuado, especialmente cuando se licúan sabores fuertes, (cebolla, etc.).
- Al término de la jornada, hay que lavar y secar la licuadora a fondo.
- Todos los utensilios que usemos para manipular alimentos debemos limpiarlos y usar el sentido común para el menester.



## LIMPIEZA DE EQUIPO EN GENERAL Y OTRAS MAQUINARIAS

Existen varios riesgos asociados con el uso de maquinaria automatizada como maquinas mezcladoras para trabajo pesado, asimismo, hay equipo estático, es decir, aparatos de gas tales como estufas u hornos, cualquiera de estas o más podrían causar un accidente, si no son usados apropiadamente.

Recordemos que independientemente del aspecto higiénico y antiséptico del equipo en sí, la importancia en el mantenimiento constante de este, tienen también una relevancia importante en cuanto a su aspecto y conservación en perfectas condiciones de uso y manejo.



## HIGIENE EN EL ALMACÉN

- Tienen 2 sectores; uno para mercaderías perecederas y otro para no perecederas.
- Los depósitos de productos perecederos deben tener envases y estantes adecuados.
- Los productos deben ser revisados antes de almacenarlos.
- Debe evitarse almacenarlos en el envase de origen.
- Las estanterías deben estar limpias y ser de fácil acceso.
- Las mercaderías deben agruparse por familias.
- Debe tenerse en cuenta la coeducación de las mismas.
- No debe haber productos en el piso.
- Lavar el piso a diario.
- No debe tocarse ningún producto con detergentes y lavandinas, que se usan para la limpieza del piso.
- Los depósitos de los productos no perecederos, tienen las mismas características que los depósitos de productos perecederos

- Sus estanterías deben ser fuertes y lo suficientemente anchas como para almacenar todo tipo de mercancías.
- Deben estar separadas del piso.
- Cada producto debe conservarse de manera indicada, por ejemplo, los vinos deben estar acostados en las estanterías.
- No debe haber envases descartables dentro de los depósitos.
- No debe mezclarse los productos con envases vacíos con los llenos.
- No deben mezclarse productos de limpieza con productos comestibles.



*Vista interior de un almacén de cocina*

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 5

VIDEO

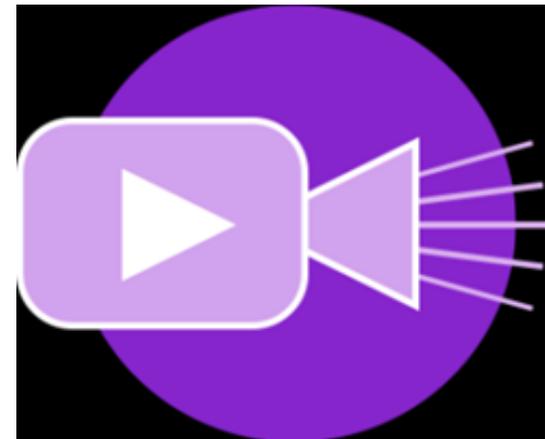
---

Equipamiento de cocina  
profesional



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 6

MANIPULACIÓN DE  
ALIMENTOS

### HIGIENE ALIMENTARIA Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



El término Higiene y manipulación de los alimentos, hace referencia a todas las condiciones y medidas necesarias para garantizar la inocuidad, salubridad y aptitud de los alimentos que consumimos en todas las fases de la cadena alimentaria y nosotros somos los únicos responsables de informarnos sobre la higiene, manejo y cuidado de estos, con el objetivo principal de prevenir la contaminación de los alimentos y la proliferación de las denominadas ETA's, enfermedades de transmisión alimentaria.

Los gérmenes llegan a los alimentos de diversas formas ya que se encuentran en todas partes, algunos de estos son perjudiciales para el hombre ya que son la principal causa y contagio de enfermedades, a éstos se les denomina "gérmenes patógenos". Las bacterias o gérmenes patógenos se encuentran también en personas y animales, en el hombre en la boca, nariz, aparato digestivo, etc. La persona que tiene bacterias patógenas se llama portador y puede ser un portador sano o enfermo.

El portador sano no presenta síntomas de enfermedad y no sabe que es portador, por ese motivo todo manipulador debe siempre de poner en práctica rigurosas medidas de higiene.

## LOS ALIMENTOS GENERALMENTE SE CONTAMINAN POR DOS VÍAS:

**LA DIRECTA:** Del portador (sano o enfermo) al alimento.

**LA INDIRECTA:** Del portador (sano o enfermo) a un intermediario, insectos, utensilios, y de éste último al alimento.

En general la producción de alimentos libres de contaminantes no sólo depende del lugar de su producción sino también de los procesos de elaboración y de las personas que toman contactos con ellos.

La contaminación de los mismos puede producirse en cualquier momento desde su cosecha, pasando por la elaboración a nivel industrial, hasta cuando se prepara la comida en el hogar.

En este informe, hablaremos acerca de qué es la contaminación de los alimentos y cómo se puede producir, para de esta manera tomar en cuenta el rol fundamental que podemos cumplir en la prevención de la contaminación de los alimentos.

# CONTAMINACIÓN CRUZADA

- La contaminación cruzada es la transferencia de bacterias peligrosas de un alimento a otro. Las bacterias que generalmente se encuentran en los alimentos son eliminadas en su mayoría durante la cocción o el lavado en el caso de las frutas y verduras. Pero si estos alimentos una vez cocidos o lavados se ponen en contacto con alimentos crudos (carne, pescados) o sin lavar (vegetales, frutas, etc.) se pueden recontaminar.
- 
- Por eso es muy importante evitar la contaminación cruzada entre los alimentos crudos y los alimentos cocidos o listos para consumir ya que estos últimos al no requerir una cocción posterior que elimine las bacterias pueden ser vehículo de enfermedad.
- Las bacterias pueden pasar de un alimento a otro por contacto directo entre ellos o sus jugos o a través de: las manos de las personas que los manipulan, los utensilios usados durante su preparación (tablas de picar, cuchillos), las superficies que entran en contacto (mesas, mesadas y alacenas)

## ALGUNOS EJEMPLOS TÍPICOS SON:

- El uso de la misma tabla para trabajar con alimentos crudos y luego con cocidos sin antes lavarla y desinfectarla.
- El uso de los mismos utensilios (cuchillos, platos, tenedores, cucharas, etc.) para trabajar con alimentos crudos y luego con cocidos sin antes lavarlos y desinfectarlos.
- No lavarse las manos entre el manipuleo de alimentos crudos y cocidos.
- Agregar y mezclar un alimento fresco (recién preparado) con las sobras del mismo.
- Almacenar los alimentos crudos (Carnes, pescados, mariscos) por encima de los cocidos en el refrigerador.



*Vías de contaminación cruzada*

## CONTAMINACIÓN CRUZADA

- **CONTAMINACIÓN CRUZADA INDIRECTA**

- Se origina de un alimento contaminado a otro alimento a través de las manos o una superficie de contacto con los alimentos como las tablas de corte, mesadas, equipos y utensilios.

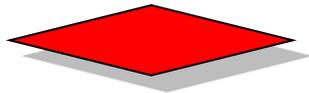
- 

- **CONTAMINACIÓN CRUZADA DIRECTA**

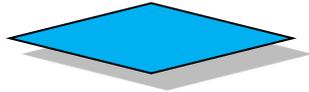
- Se produce cuando un alimento contaminado entra en contacto directo con otro alimento y le trasfiere su contaminación.

# CROMATOMÍA DE LAS TABLAS PARA PICAR

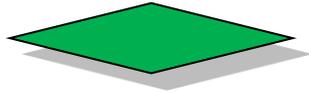
Para cortar y trocear alimentos utilizaremos siempre unas tablas para cortar. Éstas son, generalmente, de madera o de nylon. En muchos países la legislación sólo permite, para el uso industrial, tablas sintéticas “nylon” que, en muchos casos y en un futuro próximo, en todos, deberá ser de diferentes colores según el producto o alimento que desees manipular. Por ejemplo:



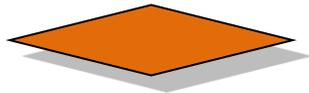
Color rojo para carnes rojas, crudas como ternera, cordero, etc.



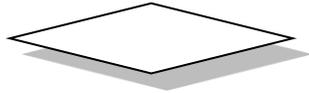
Color azul exclusivamente para pescados y mariscos, crudos.



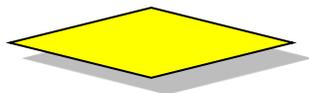
Color verde para vegetales y frutas.



Color marrón para cualquier carne cocinada.



Color blanco para lácteos y panes.



Color amarillo para manipular aves en estado crudo.

***“Nunca corte en otro tipo de superficie (cerámica, piedra o metal), ya que dañaría seriamente las hojas de sus cuchillos”.***

# CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA

## CONTROL SANITARIO

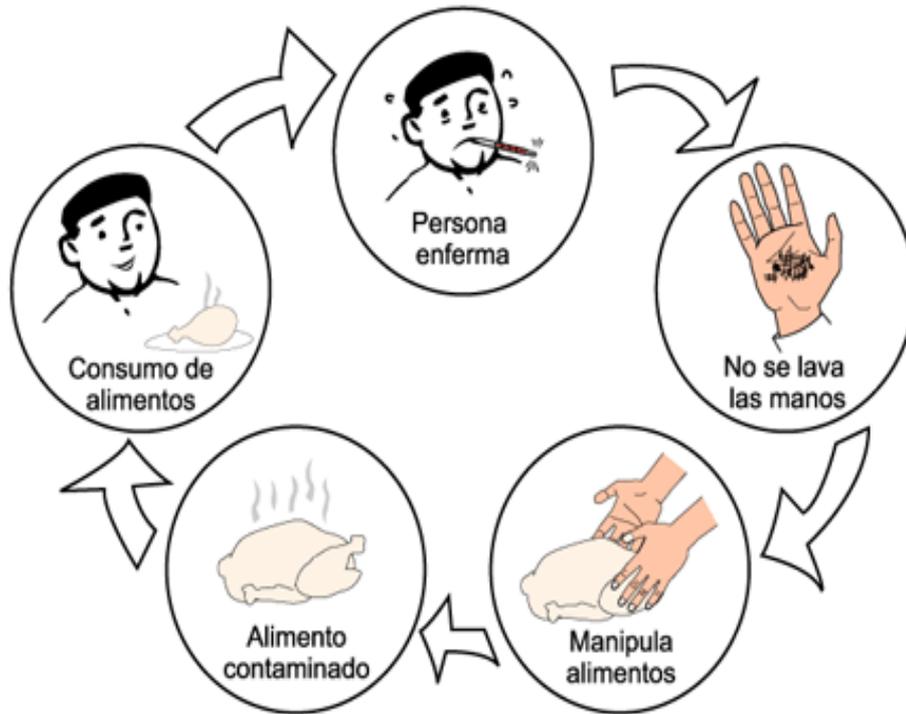
Para comenzar, queremos explicar que se entiende por Tecnología de los alimentos, ya que de este término, se desprenderán los restantes temas de este trabajo.

Tecnología de los alimentos es la aplicación de las ciencias físicas, químicas y biológicas al procesado y conservación de los alimentos, y al desarrollo de nuevos y mejores productos alimentarios.

Esta rama se ocupa de la composición, las propiedades y el comportamiento de los alimentos. Se controla su calidad para el buen consumo en el lugar de venta. Los alimentos son una materia compleja y biológica, es una ciencia multidisciplinaria. Todos necesitamos comer, de modo que siempre seguirá existiendo demanda de tecnología alimentaria.

## LA CONTAMINACIÓN PUEDE SER DE TIPO:

- 1.- QUÍMICA
- 2.- FÍSICA
- 3.- BIOLÓGICA



*Un alimento está contaminado cuando en él hay presente sustancias extrañas*

# LA CONTAMINACIÓN QUÍMICA

Se produce cuando el alimento se pone en contacto con sustancias químicas.

Esto puede ocurrir durante los procesos de producción, elaboración industrial y/o casera, almacenamiento, envasado, transporte. Las sustancias involucradas pueden ser plaguicidas, residuos de medicamentos de uso veterinario (antibióticos, hormonas), aditivos en exceso, productos de limpieza, materiales de envasado inadecuados, materiales empleados para el equipamiento y utensilios, etc.



*Contaminación alimentaria previa*



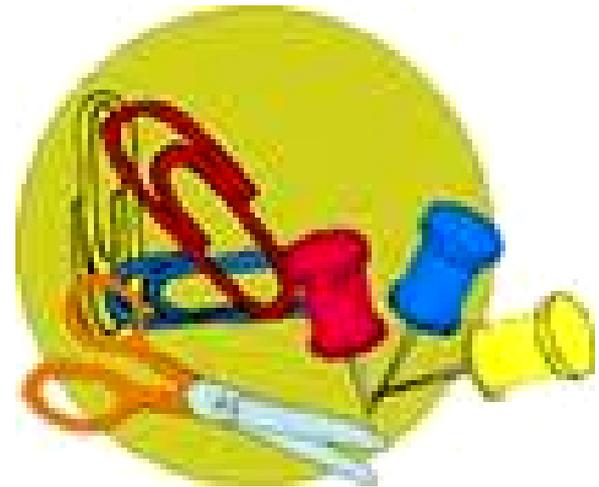
*Contaminantes químicos*

# LA CONTAMINACIÓN FÍSICA

Consiste en la presencia de cuerpos extraños en el alimento. Estos son en general mezclados accidentalmente con el alimento durante la elaboración. Varios tipos de materias extrañas pueden contaminar el alimento como pueden ser partículas de metal desprendidas por utensilios o equipos, pedazos de vidrio por rotura de lámparas, pedazos de madera procedentes de empaques o de tarimas, anillos, lapiceros, pulseras u otros, todos los cuales pueden caer en el alimento y contaminarlo.

Los contaminantes físicos, en especial los del tipo metal o vidrio, son potencialmente capaces de producir heridas en quien consume un alimento contaminado con ese tipo de objetos.

Algunos ejemplos son: vidrios, metales, polvo, hilachas, fibras, pelos, bijouterie, etc.



# LA CONTAMINACIÓN BIOLÓGICA

- La contaminación biológica puede deberse a la presencia de bacterias, virus, hongos, parásitos. Estos organismos son muy pequeños para ser observados a simple vista y su peligro radica en que generalmente no alteran de manera visible al alimento. De este grupo la contaminación por bacterias patógenas (dañinas), es la causa más común de intoxicación alimentaria.

- 

- **GENERALES**

- 

- La fuente más común de bacterias es el hombre, esto es causado por una inadecuada higiene personal de aquellas personas que manipulan o venden alimentos.
- Un alimento contaminado es aquél que contiene gérmenes capaces de provocar enfermedades a las personas que los consumen.

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 6

VIDEO

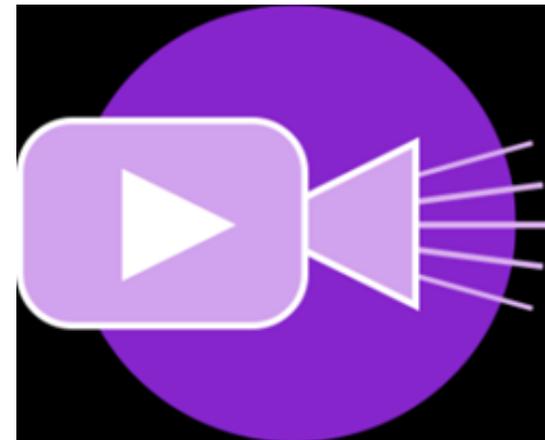
---

MANIPULACIÓN DE  
ALIMENTOS



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 7

MANIPULACIÓN DE  
ALIMENTOS (parte 2)

### HIGIENE ALIMENTARIA Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



- No es lo mismo un alimento contaminado que un alimento deteriorado, ya que cuando un alimento se encuentra deteriorado sus cualidades organolépticas: olor, sabor, textura y color; se reducen o anulan, pudiéndose apreciar por medio de los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto)
- La contaminación biológica, ni se nota ni se ve ya que los microorganismos no se aprecian a simple vista al ser microscópicos.

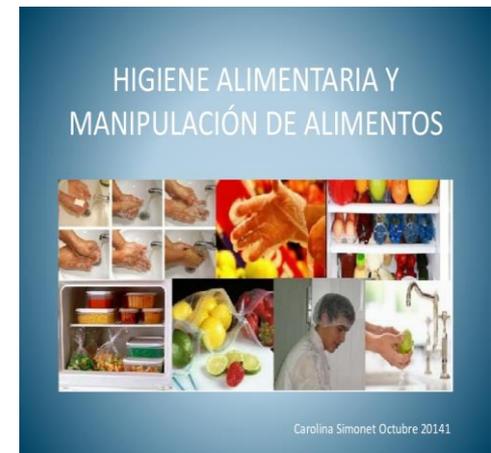


*Alimento fresco*

Un alimento contaminado puede parecer completamente normal, por eso es un error suponer que un alimento con buen aspecto está en buenas condiciones para su consumo, ya que puede estar contaminado por bacterias.

Un alimento puede estar:

- 1. Deteriorado y contaminado (se nota)**
- 2. Deteriorado y no contaminado (se nota)**
- 3. Contaminado y no deteriorado (no se nota)**



*Alimento deteriorado*

# LAS ETA'S

- **ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS**

- Es casi siempre la explicación que damos cuando tenemos vómitos, diarrea o algún otro tipo de síntoma gastrointestinal, pero pocas personas saben que los alimentos que consumen todos los días pueden causarle enfermedades conocidas como ETA's, (Enfermedades Transmitidas por Alimentos), llamadas así porque el alimento actúa como vehículo en la transmisión de organismos patógenos (que nos enferman, dañinos) y sustancias tóxicas.

- Las ETA's están causadas por la ingestión de alimentos y/o agua contaminados con agentes patógenos.

- Las alergias por hipersensibilidad individual a ciertos alimentos no se consideran ETA's, por ejemplo la que experimentan los celíacos con el gluten con él y las personas intolerantes a la lactosa con la leche.

Son un síndrome originado por la ingestión de alimentos y/o agua que contengan agentes etiológicos en cantidades tales que afecten la salud del consumidor a nivel individual o grupos de población.

Tengamos en cuenta que una enfermedad alimentaria se origina al consumir un alimento que contiene gran cantidad de bacterias, virus, hongos, parásitos, estos se acomodan dentro de nuestro cuerpo, se reproducen, nos ocasionan náuseas, vómitos, dolor de cabeza, diarrea y fiebre.

Y como su nombre lo dice son enfermedades causadas por la mala manipulación de alimentos, las cuales causan contaminación y por ende enfermedad al consumidor, generando así varios problemas para salud pública.



## INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Son las ETA's producidas por la ingestión de toxinas producidas en los tejidos de plantas o animales, o productos metabólicos de microorganismos en los alimentos, o sustancias químicas que se incorporan a ellos de modo accidental o intencional en cualquier momento desde su producción hasta su consumo.

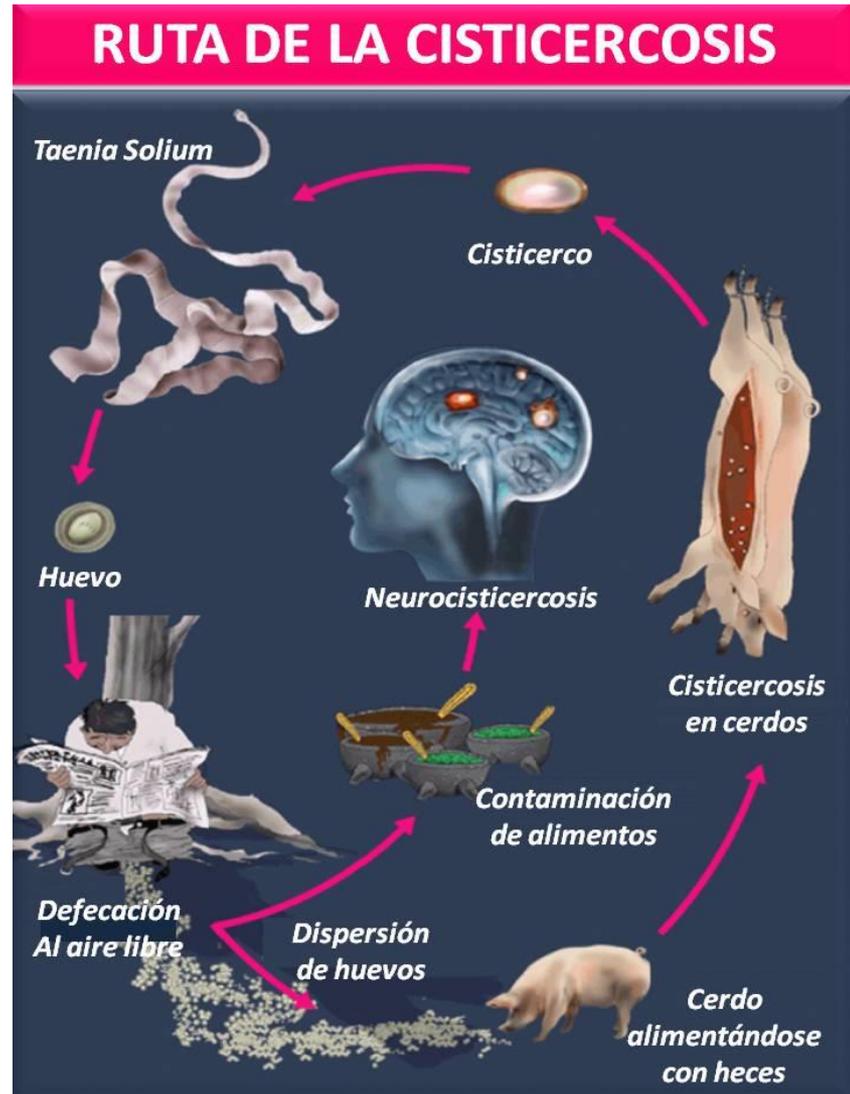
Los agentes responsables de las ETA's son: bacterias y sus toxinas, virus, parásitos, sustancias químicas, metales, tóxicos de origen vegetal y sustancias químicas tóxicas que pueden provenir de herbicidas, plaguicidas, fertilizantes. Dentro de todas las posibles causas mencionadas, las ETA's de origen bacteriano son las más frecuentes de todas.

Estos microorganismos se encuentran en una gran variedad de alimentos, especialmente en aquellos conocidos como Alimentos de alto Riesgo

## CICLOS DE CONTAMINACIÓN

En algunos casos los alimentos puede que se hayan contaminado durante su producción o recolección.

En otros casos el descuido durante la elaboración de alimentos en el hogar así como el uso de utensilios que fueron previamente utilizados para preparar alimentos contaminados.



# PRINCIPALES SÍNTOMAS

Estos síntomas van a variar de acuerdo al tipo de agente responsable así como la cantidad de alimento contaminado que fue consumido. Para las personas sanas, las ETA's son enfermedades pasajeras, que sólo duran un par de días y sin ningún tipo de complicación.

Pero para las personas susceptibles como son los niños, los ancianos, mujeres embarazadas y las personas enfermas pueden llegar a ser muy graves, dejar secuelas o incluso provocar la muerte.

Los síntomas se desarrollan durante 1-7 días e incluyen alguno de los siguientes:

- Diarrea.
- Dolor abdominal.
- Fiebre.
- Malestar general.
- Algunos casos vómito.
- Mareos
- Nauseas
- Indigestión

- Los síntomas suelen aparecer entre 1 a 72 horas después de consumido el alimento, aunque hay casos que reportan mayor tiempo.
- También se producen enfermedades alimentarias por agentes químicos debido a que los alimentos como frutas y hortalizas pueden venir con residuos de insecticidas, pesticidas u otros productos venenosos que al ser ingeridos puede ocasionar alteración en la salud.



*Fiebre, dolores de cabeza y fatiga, principales síntomas*

# TEMPERATURA DE LOS ALIMENTOS

---



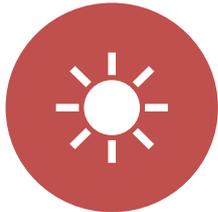
No es necesario ser un especialista de la higiene alimenticia para adivinar que las temperaturas a las que se someten los alimentos son muy importantes. Desde tiempos remotos, nuestra principal preocupación ha sido conservar los alimentos en buenas condiciones de seguridad.



Para comprender mejor la importancia del control de temperaturas, cabe indicar el papel que desempeña la temperatura en la vida microbiana, las obligaciones del responsable y, por último, indicar los medios que permiten controlar dichas temperaturas.



La vida de una población microbiana y su incremento se deben a una serie de reacciones químicas que permite transformar un soporte nutritivo en nuevos microbios. La rapidez de dichas reacciones depende, en gran medida, de la temperatura (dentro de algunas gamas de temperatura bastante precisas) y la composición de las moléculas.



## TEMPERATURA Y TIEMPO DE GENERACIÓN



EJEMPLO: Para ilustrar la importancia de la temperatura en cuanto al tiempo de generación, tomemos como referencia la *listeria monocytogenes*\*

Según las cepas, esta bacteria deja de desarrollarse a  $-1,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ; por el contrario, por encima de dicha temperatura, comienza a desarrollarse lentamente. A  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ , el tiempo de generación es de 6 días. A  $1,7\text{ }^{\circ}\text{C}$ , de 3 días. A  $5\text{ }^{\circ}\text{C}$ , de un día. A  $7,2\text{ }^{\circ}\text{C}$ , de 12 horas. A  $10\text{ }^{\circ}\text{C}$ , de 6 horas. Un alimento que contiene 100 listerias por gramo, se puede consumir.



A partir de 10.000 listerias por gramo se vuelve un alimento peligroso.



***¿Cuántas generaciones son necesarias para pasar de 100 a 10.000 listerias por gramo?***

El progreso se efectúa de manera sucesiva: 100, 200, 400, 800, 1.600, 3.200, 6.400 y 12.800, este último marca el paso por encima de los 10.000, es decir 7 generaciones. Por consiguiente, un alimento que contiene 100 listeria por gramo y se conserva a 0 °C es peligroso al cabo de 6 días multiplicados por 7, es decir, 42 días. A 1,7 °C, al cabo de 21 días. A 5 °C, al cabo de 7 días, y a 10 °C, al cabo de 42 horas, es decir, apenas dos días. Por lo tanto, las pequeñas diferencias de temperatura pueden producir importantes consecuencias a la salud de los comensales.

**NOTA:** La *listeria monocytógenes* es una bacteria que se desarrolla intracelularmente y es causante de la Listeriosis. Es uno de los patógenos causante de infecciones alimentarias más virulentos, con una tasa de mortalidad entre un 20 a 30%, más alta que casi todas las restantes toxicoinfecciones alimentarias.



# DATOS REGLAMENTARIOS

Toda nuestra reglamentación y el sentido común tienen como objetivo garantizar una buena seguridad alimentaria. En cuanto a la temperatura, ¿qué estipula la reglamentación? Las principales gamas de temperatura que se deben respetar son:

- Temperaturas inferiores a - 18 °C: Todos los productos congelados.
- Temperaturas comprendidas entre 0 °C y + 2 °C: Productos de la pesca fresca, productos de la pesca no transformados y descongelados, productos de crustáceos y moluscos cocidos y refrigerados. Carnes picadas congeladas.
- Temperaturas comprendidas entre 0 °C y + 2 °C, preparaciones culinarias elaboradas de antemano. Despojos de ungulados domésticos y de caza de ungulados.
- Temperaturas comprendidas entre 0 °C y + 4 °C. Para los trozos de despiece de carnes rojas, blancas y conejos, y sus respectivas preparaciones. Leche fresca destinada al consumo directo. Los demás productos alimenticios muy perecederos.

<b>74° C</b>	Llevando la temperatura de cocción por encima de esta temperatura se eliminan casi todas las bacterias.
<b>63° C</b> <b>A</b> <b>60° C</b>	En el rango comprendido entre estas temperaturas, se eliminan algunas bacterias y otras tantas sobreviven.
<b>50° C</b> <b>A</b> <b>15° C</b>	<b>Las temperaturas comprendidas en esta escala deben considerarse peligrosas, pues todas las bacterias se reproducen y multiplican rápidamente.</b>
<b>4° C</b> <b>A</b> <b>0° C</b>	Entre estas temperaturas algunas bacterias se reproduce lentamente.
<b>0° C</b> <b>A</b> <b>-18° C</b>	Entre estas otras la gran mayoría de las bacterias disminuye su metabolismo y se multiplican muy lentamente.
<b>-18° C</b>	Por debajo de esta ultimo rango no hay reproducción posible de bacterias, sin embargo sobreviven a la congelación.

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 7

VIDEO

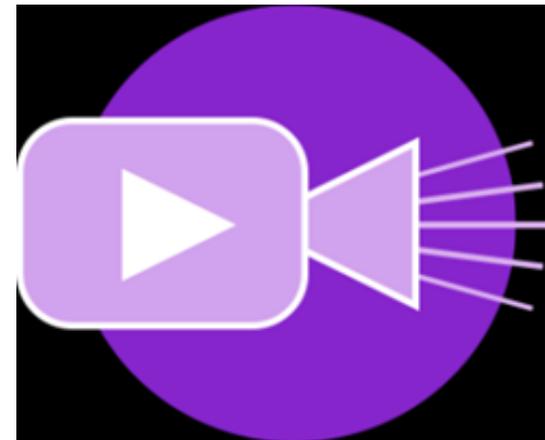
---

MANIPULACIÓN DE  
ALIMENTOS (parte 2)



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario





## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 8

SEGURIDAD EN ÁREA DE  
TRABAJO

### Cocinas seguras

¿Cómo hacer de nuestro establecimiento un lugar seguro?



1 Lavarse minuciosamente las manos tras extender, cocinar la carne o tostar o tocar superficies potencialmente contaminadas. Incluir dispositivos de gel desinfectante para el uso del personal.



2 Habilitar un espacio para que el empleado pueda cambiarse de ropa y calzado al llegar al restaurante y el traslado su bulto antes de salir de la instalación.



3 Uso de los equipos de protección individual. Los guantes y mascarillas deben desecharse tras su uso o la finalización de su vida útil y según las instrucciones del fabricante. Se utilizarán cubos con tapa para su depósito y posterior



4 No compartir equipos de trabajo o dispositivos de otros empleados.



5 Lavar el cabello recogido, no usar aretes, pulseras, pendientes o similares. Lavar los uñas cortas y cuidadas.



6 Limpiar frecuentemente superficies, mostradores, parrillas, mobiliario, maquinarias, lavabos, máquinas desgranadoras, sellados, etc. con desinfectantes o lejía.



7 Lavar y desinfectar la vajilla a temperaturas superiores a 80°.



8 Lavar mantiles, servilletas y ropa de trabajo en lavadoras industriales a más de 60°.



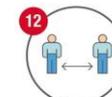
9 Cocinar alimentos por encima de los 70° y mantener la cadena de frío.



10 Mantener los alimentos protegidos en todo momento con film, tappers y etiquetas.



11 En los baños, limitar la manipulación directa por parte de los clientes y cambiarse frecuentemente o utilizar material desechable.



12 Establecer áreas máximas que permitan garantizar el distanciamiento físico.

Fuente: Ministerio de España y Basque Culinary Center

MAHOU SANMIGUEL | RENTABILIBAR  
www.rentabilibar.es

# SEGURIDAD



# SEGURIDAD EN ÁREA DE TRABAJO

- Se entenderá por "prevención" el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. Se entenderá como "riesgo laboral" la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo. Se considerarán como "daños derivados del trabajo" las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.
- Se entenderá como "riesgo laboral grave e inminente" aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.
- La ley de seguridad e higiene establece tareas y obligaciones para todos los trabajadores. Todos los trabajadores son responsables de su propia seguridad y de los demás, independientemente del puesto que ocupen.

**RESPONSABILIDAD:** El jefe de sección, gerente, o cualquier otra persona se encarga de la responsabilidad total de la salud y seguridad de la fuerza de trabajo en un sentido general.

**PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO:** La seguridad en el trabajo es un aspecto que concierne al grupo de trabajo. La seguridad lleva implícita la capacitación para el adecuado manejo de las maquinas, herramientas y todo el equipo en general.

**CADENA DE MANDO:** La cadena de mando desciende, desde el Chef de Cuisine en la parte superior, hasta el líder de sección, el Chef de Partie. De esta forma se dividen las responsabilidades de salud y seguridad.

**MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DEL EQUIPO:** El mantenimiento y reparación están relacionados, ambos aspectos recaen en el jefe Departamental. Todas las maquinas deben encontrarse en perfecto estado antes de su uso.

**ACCIDENTES:** Es responsabilidad de la dirección, asegurarse de que todo el personal conozca los procedimientos a seguir en caso de accidentes o de emergencia.

**PRIMEROS AUXILIOS:** Una de las precauciones es incluir en la fuerza laboral a uno o más miembros del personal que estén capacitados en primeros auxilios. Además siempre se debe contar con un botiquín de primeros auxilios. De esta manera, se pueden atender heridas internas en una base interna.

## EQUIPO DE GAS

Las estufas u hornos de gas, deben adaptarse con dispositivos a falla de flama, también es de gran importancia contar con servicios de extracción adecuados de manera que el humo pueda extraerse del área de trabajo. Lo más recomendable es mantener el piloto de la estufa apagado para evitar desperdicio de combustible. El equipo eléctrico y de gas debe ser objeto de mantenimiento regular y de contratos de servicio profesionales.



## EQUIPO AUTOMATIZADO

Los operadores de ninguna manera deberán distraerse mientras están usando el equipo.

Siempre se deberán desconectar las maquinas cuando no se utilicen, e incluso durante las sesiones de limpieza.

Si consideramos el punto 1, existen varios riesgos asociados con el uso de maquinaria automatizada como maquinas mezcladoras para trabajo pesado, sierra rotativa, hay equipo estático, es decir, aparatos de gas tales como estufas u hornos, cualquiera de estas o más podrían causar un accidente, si no son usados apropiadamente.



## SUPERFICIES DE PISO

Muchos otros accidentes pueden ocasionarse por descuido, por ejemplo, derramamientos de agua, grasa, aceite y otros enseres sobre el piso. La regla es limpiar inmediatamente, cualquier sustancia que se derrame y si es necesario, realizar una limpieza más profunda con agua y detergente.



## PRIMEROS AUXILIOS

Una de las precauciones es incluir en la fuerza laboral a uno o más miembros del personal que estén capacitados en primeros auxilios. Además siempre se debe contar con un botiquín de primeros auxilios. De esta manera, se pueden atender heridas leves en una base interna.



# CONTENIDO DEL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- Guía sobre primeros auxilios.
- Vendas adhesivas color azul, detectables.
- Parche estéril para ojos, con venda
- Venda triangular estéril
- Alfileres de seguridad
- Vendas estériles de tamaño mediano
- Crema antiséptica
- Dediles de plástico azul, mixtos
- Solución para ojos
- Aspirinas
- Tijeras de acero inoxidable
- Pinzas de acero inoxidable (para extraer astillas)
- Venda adhesiva a prueba de agua
- Cinta adhesiva elástica
- Hisopos
- Pomada para quemaduras
- Paquetes de algodón estéril
- Vendaje ajustable
- Venda con grasa de parafina



# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO

- Toda lesión que una persona sufra a causa o con ocasión del trabajo y que le produzca incapacidad o muerte (Ley 16.744). Los accidentes laborales no son fruto de la casualidad, los accidentes se causan. Creer que los accidentes son debidos a la mala suerte es un error; sería como pensar que lo que se haga a favor de la seguridad en el trabajo es inútil y aceptar el fenómeno del accidente como algo inevitable. Sin embargo, todos sabemos que el accidente de trabajo se puede evitar.

## TABLA DE CAUSAS BÁSICAS E INMEDIATAS 1

### FACTORES PERSONALES

- Falta de capacitación para desarrollar el trabajo que se le tiene asignado. (no sabe)
- Falta de motivación (no quiere)
- Intentar ahorrar tiempo o esfuerzo y/o evitar Incomodidades
- Lograr la atención de los demás, expresar hostilidad
- Existencia de problemas o defectos físicos o mentales en el trabajo (no puede)

### FACTORES DEL TRABAJO

- Falta de normas de trabajo o normas de trabajo inadecuadas.
- Diseño o mantenimiento inadecuado de las máquinas y equipos.
- Hábitos de trabajo incorrectos.
- El uso y desgaste normal de equipos y herramientas.
- Uso inadecuado o incorrecto de equipos, herramientas e instalaciones de trabajo<sup>2</sup>

**TABLA DE CAUSAS BÁSICAS E INMEDIATAS 2**

**ACTOS INSEGUROS**

**CONDICIONES INSEGURAS**

- Realizar trabajos para los que no se está debidamente autorizado.
- Trabajar en condiciones inseguras o a velocidades excesivas.
- No dar aviso de las condiciones de peligro que se observan, o no señalizadas.
- No utilizar, o anular, los dispositivos de seguridad con que va equipadas las máquinas o instalaciones
- Utilizar herramientas o equipos defectuosos o en mal estado.
- No usar las prendas de protección individual establecidas o usar prendas inadecuadas.

- Falta de protecciones y resguardos en las máquinas e instalaciones.
- Protecciones y resguardos inadecuados
- Falta de sistemas de aviso, de alarma, o de llamada de atención.
- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo.
- Escasez de espacio para trabajar y almacenar materiales.
- Nivel de ruido excesivo.

HIGIENE Y SEGURIDAD  
ASIGNATURA 1.2  
CLASE # 8  
SEGURIDAD EN ÁREA DE  
TRABAJO

VIDEO

---

SEGURIDAD  
INDUSTRIAL  
RESTAURANTES



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**

Técnico Superior Universitario

