



## ¿QUE SON LAS PRACTICAS HIGIENICAS?

De acuerdo a la **resolución 2674 de 2013 se cita el Artículo 14. *Prácticas higiénicas y medidas de protección.*** Todo manipulador de alimentos debe adoptar las prácticas higiénicas y medidas de protección que a continuación se establecen:

1. Mantener una estricta limpieza e higiene personal y aplicar buenas prácticas higiénicas en sus labores, de manera que se evite la contaminación del alimento y de las superficies de contacto con este.
2. Usar vestimenta de trabajo que cumpla los siguientes requisitos: De color claro que permita visualizar fácilmente su limpieza; con cierres o cremalleras y/o broches en lugar de botones u otros accesorios que puedan caer en el alimento; sin bolsillos ubicados por encima de la cintura; cuando se utiliza delantal, este debe permanecer atado al cuerpo en forma segura para evitar la contaminación del alimento y accidentes de trabajo. La empresa será responsable de una dotación de vestimenta de trabajo en número suficiente para el personal manipulador, con el propósito de facilitar el cambio de indumentaria el cual será consistente con el tipo de trabajo que desarrolla. En ningún caso se podrán aceptar colores grises o aquellos que impidan evidenciar su limpieza, en la dotación de los manipuladores de alimentos.
3. El manipulador de alimentos no podrá salir e ingresar al establecimiento con la vestimenta de trabajo.
4. Lavarse las manos con agua y jabón desinfectante, antes de comenzar su trabajo, cada vez que salga y regrese al área asignada y después de manipular cualquier material u objeto que pudiese representar un riesgo de contaminación para el alimento. Será obligatorio realizar la desinfección de las manos cuando los riesgos asociados con la etapa del proceso así lo justifiquen.
5. Mantener el cabello recogido y cubierto totalmente mediante malla, gorro u otro medio efectivo y en caso de llevar barba, bigote o patillas se debe usar cubiertas para estas. No se permite el uso de maquillaje.
6. Dependiendo del riesgo de contaminación asociado con el proceso o preparación, será obligatorio el uso de tapabocas desechables cubriendo nariz y boca mientras se manipula el alimento. Es necesario evaluar sobre todo el riesgo asociado a un alimento de mayor y riesgo medio en salud pública en las etapas finales de elaboración o manipulación del mismo, cuando este se encuentra listo para el consumo y puede estar expuesto a posible contaminación.

### ALCALDÍA DE MANIZALES

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM. Teléfono 887 97 00 ext.71500  
Código postal 170001 - Atención al Cliente 018000968988.



7. Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte.
8. No se permite utilizar reloj, anillos, aretes, joyas u otros accesorios mientras el personal realice sus labores. En caso de usar lentes, deben asegurarse a la cabeza mediante bandas, cadenas u otros medios ajustables.
9. Usar calzado cerrado, de material resistente e impermeable y de tacón bajo.
10. De ser necesario el uso de guantes, estos deben mantenerse limpios, sin roturas o desperfectos y ser tratados con el mismo cuidado higiénico de las manos sin protección. El material de los guantes, debe ser apropiado para la operación realizada y debe evitarse la acumulación de humedad y contaminación en su interior para prevenir posibles afecciones cutáneas de los operarios. El uso de guantes no exime al operario de la obligación de lavarse las manos, según lo contempla el numeral 4 del presente artículo.
11. No está permitido comer, beber o masticar cualquier objeto o producto, como tampoco fumar o escupir en las áreas donde se manipulen alimentos.
12. El personal que presente afecciones de la piel o enfermedad infectocontagiosa debe ser excluido de toda actividad directa de manipulación de alimentos.
13. Los manipuladores no deben sentarse, acostarse, inclinarse o similares en el pasto, andenes o lugares donde la ropa de trabajo pueda contaminarse.
14. Los visitantes a los establecimientos o plantas deben cumplir estrictamente todas las prácticas de higiene establecidas en esta resolución y portar la vestimenta y dotación adecuada, la cual debe ser suministrada por la empresa.



Una intoxicación alimentaria se produce en la mayoría de los casos, por descuidar el procedimiento adecuado de las normas de higiene alimentaria que intervienen en el proceso. Es fundamental que un manipulador de alimentos cumpla una serie de buenas prácticas de higiene alimentaria, asegurando una correcta seguridad alimentaria en los consumidores.

¿Qué es la higiene alimentaria?

La higiene alimentaria trata de asegurar que los alimentos mantengan todas sus cualidades, como sabor, textura, aroma, etc. y su inocuidad alimentaria. Es de vital importancia para quienes manipulan alimentos, que estos sean seguros para la salud a través de la correcta higiene alimentaria.

Como sabemos, las bacterias se reproducen especialmente cuando las condiciones en la higiene alimentaria no son las adecuadas, produciendo intoxicaciones alimentarias, como fiebres, vómitos, diarreas y llegando incluso a causar la muerte en casos más graves. Es fundamental, que un manipulador de alimentos, aparte de tener una buena higiene personal, debe cumplir estrictamente con las normas de higiene alimentaria para evitar por completo un foco de intoxicación.

Buenas prácticas para la manipulación de alimentos

Para mantener una correcta higiene alimentaria, un manipulador de alimentos debe cumplir las siguientes prácticas de higiene:

### **Limpieza y lavado de manos:**

Lavarse manos, antebrazos y uñas, antes y después de empezar la jornada laboral.

#### **ALCALDÍA DE MANIZALES**

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM. Teléfono 887 97 00 ext.71500  
Código postal 170001 - Atención al Cliente 018000968988.



Enjabonarse bien y enjuagarse con agua limpia hasta el codo.

Cepillado de uñas y manos.

Secarse secador de aire caliente o papel de un solo uso.

Al cambiar de tarea o después de un descanso.

Después de manipular alimentos crudos.

Después de realizar limpiezas en superficies o utensilios.

Después de ir al servicio.

Después de estornudar, toser o sonarse la nariz.

Es muy importante cubrir cualquier herida en la mano.

#### **Higiene de pelo:**

Lavado de cabeza de manera regular.

Utilización de gorros y cubrecabezas.

Uso de mascarillas para cubrir la barba.

No peinarse mientras se lleve puesta la ropa de trabajo.

#### **Higiene de boca y nariz:**

Evitar toser o estornudar en dirección a los productos manipulados.

Proteger el estornudo o la tos con la mano o en el codo, lavando las manos a continuación.

No comer, beber, mascar chicles o fumar durante la manipulación de alimentos.

Usar pañuelos una sola vez.

#### **ALCALDÍA DE MANIZALES**

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM. Teléfono 887 97 00 ext.71500  
Código postal 170001 - Atención al Cliente 018000968988.



Evitar tocarse la boca, nariz, ojos o rascarse la cabeza u otras zonas donde puede haber bacterias.

**Ropa laboral y efectos personales:**

La ropa laboral debe ser ligera, amplia y lavable y deberá guardarse limpia y totalmente separada de la ropa de calle.

El calzado debe ser el adecuado, antideslizante y también debe separarse de la ropa de calle.

No llevar joyas y otros efectos personales que puedan estar en contacto con los alimentos a manipular.

Evitar los perfumes, lociones de afeitar o cualquier producto que pueda transmitir olor a los alimentos.

**Otras medidas:**

Descongelar los alimentos siempre en nevera o microondas.

Nunca volver a congelar.

No recalentar los alimentos más de una vez ni conservarlos.

No usar los mismos utensilios para alimentos crudos y cocinados.

Desinfectar con lejía de uso alimentario verduras, hortalizas y frutas.

Correcta presentación de los alimentos que estén expuestos a posibles contaminaciones.

No utilizar utensilios sucios.

No recoger del suelo utensilios o instrumentos sin lavarse las manos a continuación para continuar con la manipulación de alimentos.

No usar madera como material de trabajo.

No usar ningún material que no sea exclusivo para las actividades del establecimiento.

**ALCALDÍA DE MANIZALES**

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM. Teléfono 887 97 00 ext.71500  
Código postal 170001 - Atención al Cliente 018000968988.



## SECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

Alcaldía de Manizales

No cubrir el suelo con cartones o serrín.

No preparar alimentos con demasiada antelación a su consumo.

Cocinar suficientemente los alimentos.

Si el manipulador está enfermo no debe manipular alimentos.

### **ALCALDÍA DE MANIZALES**

Calle 19 N° 21-44 Propiedad Horizontal CAM. Teléfono 887 97 00 ext.71500  
Código postal 170001 - Atención al Cliente 018000968988.