



## Hoja Informativa Sobre la Seguridad Alimentaria - Higiene Personal

### INTRODUCCIÓN

Una buena higiene personal es un requisito básico para implementar un programa de seguridad alimentaria eficaz. Todos el personal de nutrición infantil debe seguir los Procedimientos Operativos Estándar del distrito para Higiene Personal que se encuentran en el "Plan de Seguridad Alimentaria" cada distrito está obligado a desarrollar.



### ESTOS SON LOS HECHOS

Investigación realizada por la FDA (Alimentos y Medicamentos Administración) muestra que la mala higiene personal las prácticas son la principal fuente de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Una higiene personal deficiente es un factor de riesgo que debe controlarse en todo tipo de operaciones de servicio de alimentos, especialmente lugares que sirven a clientes potencialmente "en riesgo" como escuelas, hospitales, residencias de ancianos y restaurantes



### PASOS PARA UNA BUENA HIGIENE PERSONAL

- Informe para trabajar en buen estado de salud, limpio, y vestido con ropa limpia o uniforme.
- Cambia tu delantal cuando se ensucie o ensucie.
- Lávese las manos correctamente, con frecuencia y en los momentos apropiados.
- Mantenga las uñas recortadas, archivadas y mantenidas.



- No se debe usar una uña artificial o esmalte de uñas en una operación de servicio de alimentos.
- No hay joyas, excepto por un anillo liso como una banda de bodas.
- Tratar y vendar heridas y/o hetes inmediatamente. Se deben usar guantes de uso singular en todo momento cuando las manos o los dedos vendados.
- Inmediatamente reporte cualquier enfermedad a su gerente.
- Coma, beba o mastique chicle solo en áreas designadas donde los alimentos o las superficies de contacto con alimentos no puedan contaminarse.
- Una práctica recomendada es usar siempre una atadura capilar como una red para el cabello, un sombrero o una gorra mientras esté en la cocina.



## DEGUSTACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS



Siga estos sencillos pasos para probar alimentos durante la producción y preparación:

- Coloque una pequeña cantidad de alimentos en un recipiente separado.
- Aléjarse de cualquier alimento expuesto y/o superficies de contacto con alimentos.
- Use una cucharadita para probar la comida. Retire la cucharadita y el recipiente usados a la sala de platos.
- Nunca reutilice una cuchara que ya haya sido utilizada para la degustación.
- Lávese las manos inmediatamente después de probar alimentos.

**Recuerde, siga los requisitos del departamento de salud estatal o local.**