



## ANTES DE COMENZAR

- Atarse el pelo y utilizar gorra.
- Colocarse el delantal.
- Quitarse anillos, pulseras y caravanas.
- Lavarse las manos con jabón y agua potable (si no es posible, utiliza alcohol en gel).



¿Por qué? El uso de uniforme reduce la contaminación del alimento, y da una buena imagen a los clientes.

El correcto lavado de manos previene enfermedades.

## HIGIENE DE MANOS



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Para tramitar el carnet de manipulador de alimentos:  
[www.montevideo.gub.uy](http://www.montevideo.gub.uy)  
tel:1950 3000 opción 4

Material visual elaborado por estudiantes de la Escuela de Nutrición, en el marco de la Práctica Articuladora 3.

Noviembre, 2021.



escuela de  
**NUTRICIÓN**

**BUENAS PRÁCTICAS DE  
MANIPULACIÓN E HIGIENE DE  
ALIMENTOS**

## DESPACHO DE ALIMENTOS

---

- Utilizar pinza para manipular los alimentos.
- Mantener limpio el espacio de venta y alrededores.
- Quien cobra no debe ser quien sirve los alimentos.
- En caso de trabajar solo/a, higienizar las manos luego de tocar el dinero.

¿Por qué? El dinero es una gran vía de transmisión de microorganismos, que pasarían luego al alimento al manipularlo, tanto con la pinza o las manos.



## EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA



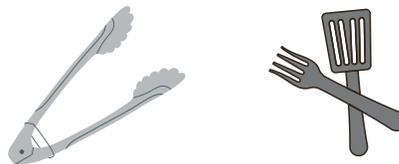
- Separar alimentos crudos de cocidos.
- Usar equipos y utensilios diferentes.
- Conservar los alimentos en recipientes separados.

¿Por qué? Los alimentos crudos pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que se pueden transmitir a los cocidos.

## HIGIENE DEL EQUIPO Y UTENSILIOS

---

- Limpiar (con agua y detergente) y desinfectar (con alcohol) varias veces al día la mesada, mesas, pinzas, cubiertos, tablas, cuchillas, etc.
- Secar al aire o con papel descartable, no con trapo.



## TEMPERATURAS



- Cocinar completamente los alimentos.
- No deje más de dos horas los alimentos a temperatura ambiente, de lo contrario utilizar una conservadora u otro medio para refrigerar.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué? Cuanto menos tiempo pase entre preparación y consumo más seguro será el alimento.

## CONSERVACIÓN

---

- Mantener los alimentos cubiertos.
- Evitar exponerlos a la luz solar directa.

¿Por qué? La luz solar deteriora los alimentos, y el polvo de la calle los contamina,

