

# 1 FOLLETO

---

## PRINCIPIOS GENERALES DE HIGIENE

- INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS -

## MEDIDAS RELATIVAS A LA HIGIENE DEL PERSONAL



COLEACP pone este folleto a disposición de los productores y exportadores de productos alimenticios procedentes de los países ACP (África - Caribe - Pacífico). Las instrucciones que se ilustran en las páginas siguientes están destinados a los productores y transformadores deseosos de respetar las Buenas Prácticas de Higiene en la producción y durante el proceso de producción de los envases.

Incluye las principales recomendaciones relativas a la gestión de la limpieza y manejo de productos. Las instrucciones de este folleto son parte del conjunto de recomendaciones para cumplir con los objetivos de la principios básicos de higiene. Se basan en un análisis de las fuentes de contaminación potencial por el llamado método 5 M (materia prima, mano de obra, método de trabajo, equipo utilizado, entorno).

Los folletos sobre otros temas también están disponibles en los sitios web COLEACP (<http://www.coleacp.org>).

Esta publicación ha sido preparada por COLEACP como parte de sus programas de cooperación financiada por la Unión Europea (Fondo Europeo de Desarrollo - FED) y, en particular, el programa Fit For Market (FFM) cofinanciado por la Unión Europea y la Agencia Francesa de Desarrollo (AFD).

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de COLEACP y no puede considerarse en modo alguno que refleje el punto de vista oficial de la Unión Europea y la AFD.

COLEACP posee la propiedad intelectual de todo el documento.

Esta publicación es parte integral de una colección de herramientas de COLEACP materiales de formación y educación. Todos están adaptados a las diferentes los tipos de estudiantes y los niveles de cualificación que se encuentran en las cadenas de producción y la comercialización agrícola.

Esta colección está disponible en línea para los miembros de COLEACP.

El uso de toda o parte de la publicación es posible a través de asociaciones y de acuerdo con ciertas modalidades. Para ello, póngase en contacto con COLEACP en [network@coleacp.org](mailto:network@coleacp.org).



# Introducción

Cada agente de la cadena de producción y distribución de alimentos tiene la responsabilidad de adoptar todas las medidas necesarias para garantizar que los alimentos comercializados no representen un riesgo para la salud de los consumidores.

Una gran parte de los peligros atribuibles a los alimentos se debe al incumplimiento de las normas de higiene en el lugar de producción, en el campo o en la estación de envasado, durante la transformación y el almacenamiento, o durante el transporte de los productos. Por lo tanto, las normas generales de higiene aplicables al sector alimentario se aplican también a la producción primaria. Dado que algunos productos alimenticios (pescado, frutas y verduras,...) se consumen crudos, la higiene es una condición crítica para la conformidad de estos productos. La falta de higiene hace que los alimentos sean insalubres o inseguros, lo que provoca la pérdida de productos o de cuota de mercado.

Por lo tanto, a nivel de cada empresa es necesario aplicar medidas y prácticas generales de higiene adaptadas a las condiciones específicas del lugar, al tipo de productos, a los métodos y tecnologías utilizados y al personal, a fin de controlar y controlar los riesgos alimentarios y promover así la producción de alimentos inocuos.

La contaminación simple o cruzada de los productos, antes o después de la cosecha, puede provenir de muchas fuentes: los lugares de cultivo, el suelo, los insumos (estiércol), la excreta, el agua, las superficies de trabajo, el equipo y el personal son vectores potenciales de microorganismos patógenos. Sin embargo, es fácil reducir considerablemente el riesgo en la producción y el envasado mediante la aplicación de una serie de medidas sencillas relacionadas con los principios básicos de higiene.

Los principios generales de higiene establecidos en los folletos de COLEACP se refieren principalmente a los siguientes aspectos :

1. Medidas relativas a la higiene del personal
2. Medidas de higiene en los lugares de producción y en las instalaciones
3. Aspectos relacionados con el control operativo, la trazabilidad y la formación del personal
4. Gestión de la limpieza y manipulación de los productos

# Lista de mensajes e instrucciones para una buena higiene del personal

## PREPARARSE PARA EL TRABAJO

1. Disponer de aseos (duchas y aseos, para mujeres y hombres), con agua. (caliente si es posible), jabón líquido, desinfectante, cepillo de uñas sintético (para ser almacenado en una solución desinfectante).
2. Estar y permanecer limpio durante toda la cosecha, el transporte y el empaquetado de los productos.
3. Tome una ducha a la llegada (o en las pausas) si es necesario (al caminar, usando transporte público). Lave todo el cuerpo, incluyendo la cabeza, con agua corriente y jabón. Quítese todas las joyas y pertenencias personales.
4. Póngase ropa de trabajo limpia (preferiblemente de colores claros).
5. Lávese las manos (insistiendo en las uñas) antes de empezar a trabajar.

## TENER UNA HIGIENE DE MANOS IMPECABLE

1. Quítese los relojes y las joyas (sólo se tolerará una alianza suave).
2. Corte las uñas cortas y no use esmalte de uñas, perfume o crema.
3. En caso de heridas o infección de la piel, cubra el área lesionada y/o infectada con un apósito impermeable, de color brillante, resistente al agua, que cubre completamente la zona a tratar proteger.
4. Lávese las manos con agua y jabón después de cada uso en el inodoro, después de manipularlo del cubo de basura o productos sucios, y después de cada descanso. Séquese las manos con toallas de papel.

## RESPETAR LAS NORMAS DE HIGIENE PERSONAL

1. Reportar cualquier enfermedad que pueda llevar a goteo nasal, tos o necesidad para escupir. Mantener a las personas con o portadoras de una enfermedad alejadas de posiciones de alto riesgo o enfermedades transmitidas por los alimentos. Registrar en un registro de personal los tiempos de enfermedad y razón.
2. Usar ropa adecuada para el lugar de trabajo (dependiendo del riesgo para los productos): cubrir el (con una charlotte), cubra la ropa de trabajo de algodón con un delantal impermeable si es necesario, use botas de goma o sandalias lavables; en algunas áreas, use una máscara (o red) y guantes desechables.
3. Cámbiese de ropa tan pronto como se ensucie, manche o rasgue. Que lo limpien.
4. Cierre el equipo durante el trabajo (botón, cierre el cuello, apriete el cinturón).
5. Quítese la ropa (en los vestuarios) durante los descansos; no se la quite de las instalaciones con el vestido.
6. Proporcionar ropa para los visitantes.
7. No fumar, no comer durante el trabajo. No traer efectos personales (pañuelos, de la llave, bolígrafo, teléfono, etc.) en la sala de empaquetado.
8. Utilice los contenedores provistos para desechar el papel y otros residuos.
9. Lávese las manos regularmente con jabón durante el trabajo.
10. Recordar las instrucciones por medio de hojas de instrucciones o pictogramas colocados de tal manera que ser visibles cuando son realmente útiles (en la puerta, a la salida del inodoro).

## ¿Cómo prepararse para el trabajo?

### TENER UNA HIGIENE PERSONAL IMPECABLE ES LA PRIMERA CONDICIÓN

- Estar y permanecer limpios durante la cosecha, el transporte y el envasado de los productos.
- Ducharse a la llegada (o en las pausas) si es necesario (caminando, usando el transporte público)
- Lavar todo el cuerpo, incluyendo la cabeza, con agua corriente y jabón.

En los vestuarios se instalará una ducha para mujeres y otra para hombres con agua caliente y jabón líquido, si es posible.



### USAR ROPA LIMPIA

- Pongar su ropa personal en los vestuarios.
- Pongarse ropa de trabajo limpia.
- Cambiarse la ropa cuando está sucia, manchada o rota.

Una ropa de trabajo fuerte (algodón) debe estar disponible. Cada persona debe tener dos trajes para asegurar una limpieza regular.



### LAVARSE LAS MANOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL TRABAJO

- Lavarse las manos (con agua y jabón) antes de comenzar a trabajar.
- Lavarse las manos después de cada visita al baño y después de las pausas (o de cualquier interrupción del trabajo).
- Mantener las manos limpias en todo momento, lavándolas con jabón y enjuagándolas regularmente con agua.

El agua y el jabón deben estar permanentemente a disposición del personal.



## ¿Qué reglas de higiene de manos?

### SER CAPAZ DE LAVARSE LAS MANOS Y LOS ANTEBRAZOS EFICAZMENTE

- Quitarse todas las joyas (anillos, pulseras,... aunque no sean de metal).
- Se tolerar el uso de una alianza (anillo liso de plata o de oro).
- No olvidar quitarse el reloj.
- Limpiar a fondo los antebrazos, lavando y frotando la piel desde la muñeca hasta el codo.



### PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN O LESIONES A LAS FRUTAS Y VERDURAS, MANTENGA UNA HIGIENE IMPECABLE DE LAS MANOS

- Cortar las uñas lo más cerca posible.
- No utilizar esmalte de uñas (eliminar todo rastro con un disolvente); evitar perfumes y cremas perfumadas.
- No usar uñas postizas.
- Frote y limpie (debajo) de las uñas con un cepillo duro cuando se limpie las manos.



YES

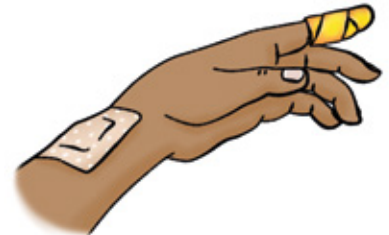


NO!



### PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS CON MICROBIOS PELIGROSOS

- Cubrir las heridas con un apósito impermeable, preferiblemente de color brillante, suficientemente ancho y firmemente adherido.
- Evitar manipular productos alimenticios en caso de infección purulenta en los dedos o las manos.



Coloque pictogramas en las paredes de los vestuarios y en la sala de empaque para recordar estas instrucciones.

## ¿Qué normas de higiene para las personas?

### PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS CON MICROBIOS PELIGROSOS

- Revisar la salud del personal (reporte obligatorio en caso de fiebre, vómitos, diarrea, ictericia, dolor de garganta o estómago).
- Mantener a las personas enfermas o con secreción (nariz, orejas) alejadas de los lugares de trabajo de alto riesgo (clasificación, recorte, acondicionamiento).
- Evitar toser o escupir en presencia de productos.
- Lavarse las manos cada vez que se suene la nariz.



Es necesario mantener un registro de enfermedades del personal.

### REQUERIR QUE TODOS USEN ROPA DE TRABAJO LIMPIA Y QUE CUMPLAN CON LAS INSTRUCCIONES

- Prohibir la llegada o salida del personal vestido con ropa de trabajo, incluso durante los descansos.
- Proporcionar ropa para los visitantes, inspectores y personal ocasional.
- Colocar pictogramas en las paredes de los vestuarios y en el cuarto de empaque para recordarles las instrucciones para vestirse.



### USAR ROPA APROPIADA PARA EL LUGAR DE TRABAJO (DEPENDIENDO DEL RIESGO PARA LA SALUD)

- Zona de bajo riesgo: llevar una prenda protectora y cerrada en el cuello, un delantal impermeable (cuando se trabaja en una mesa o en una zona húmeda), una charlotte en la cabeza, una red para la barba, sandalias o botas de goma lavables.
- Zona de alto riesgo (productos sensibles como los filetes de pescado): use una máscara y guantes desechables (reemplácelos periódicamente).





## ¿Qué reglas se deben seguir durante el trabajo?

### PROHIBIR FUMAR O LLAMAR EN LAS ÁREAS DE ACONDICIONAMIENTO

- No fume, no mastique tabaco ni chicle en el lugar de trabajo.
- Prohibir la introducción de efectos personales (llave, bolígrafo, teléfono, etc.) en la sala de envasado.
- El cumplimiento de las normas de higiene evita la introducción de cuerpos extraños en los productos.



### PROHIBIR BEBER Y COMER EN LAS ÁREAS DE EMPAQUE

- Proporcionar una sala para las comidas dentro de los edificios, o un área protegida al aire libre, para las comidas y los descansos.
- No permitir que se ingieran alimentos o bebidas durante los trabajos de clasificación y empaquetado.
- Planificar descansos regulares para animar al personal a cumplir con las instrucciones (descansos para fumar, para revisar sus llamadas, etc.).



### PROPORCIONAR AGUA LIMPIA Y JABÓN A LOS

- Permitir que las manos y el equipo se laven y enjuaguen tan pronto como sea necesario durante el trabajo.
- Si no hay instalaciones sanitarias para el personal (por ejemplo, en el campo), proporcionar un suministro de agua limpia con un grifo o una tapa removible y jabón líquido cerca.

Es obligatorio lavarse y enjuagarse las manos inmediatamente después de manipular alimentos crudos, basura o cualquier producto contaminado o sucio (por ejemplo, cajas de cartón, verduras de tierra).

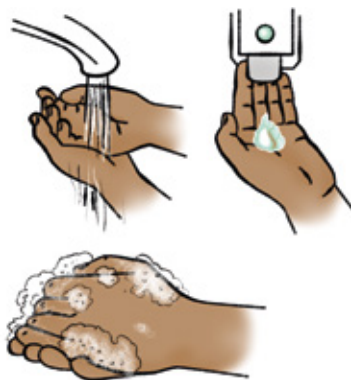




## ¿Cómo se deben lavar bien las manos?

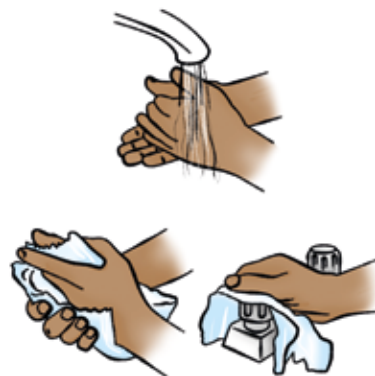
### MOJAR Y CUBRIR LAS MANOS SUCIAS CON JABÓN LÍQUIDO

- Mojarse las manos enjuagándolas con agua corriente.
- Cubrir las manos con un producto de limpieza líquido (detergente y desengrasante, no agresivo para la piel).
- Frotarse las manos (y entre los dedos) durante al menos 20 segundos, contando mentalmente: 101...102...102...102...103...104...104...hasta 120.
- Si es necesario, frotar las uñas con un cepillo duro (que se almacenará en una solución desinfectante).



### ENJUAGUE Y SEQUE LAS MANOS

- Enjuagar bien las manos durante al menos 10 segundos, contando mentalmente: 101...102...103...103...103...104...hasta 110.
- Continuar enjuagando hasta que se hayan eliminado todos los restos de jabón.
- Sequiar (si es necesario) con una toalla de papel de seda desechable.
- Cerrar el grifo con la toalla.



### CONTROLAR LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LAS MANOS DESPUÉS DE LA LIMPIEZA

- Comprobar la limpieza de las manos (y las uñas) mediante inspección visual.
- Si es necesario (productos sensibles), aplicar una solución desinfectante (por ejemplo, una solución alcohólica).
- No se limpiar las manos cuando se aplique una solución desinfectante; deje que las manos se sequen al aire libre.

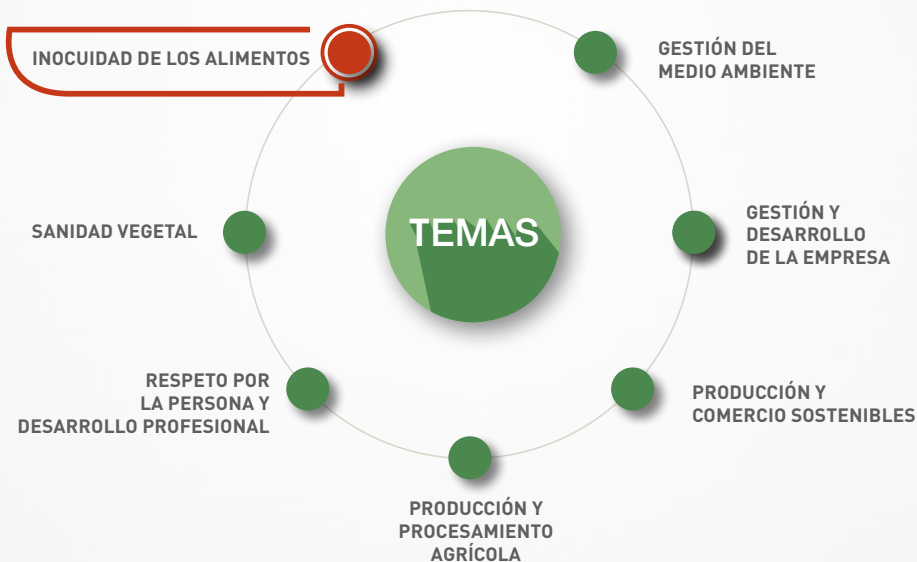


Comprobar periódicamente la calidad del lavado de manos del personal (exámenes visuales, análisis microbiológicos).

# PLATAFORMA DE E-LEARNING DEL COLEACP

RECIBA SU ACCESO A NUESTRA PLATAFORMA DE APRENDIZAJE A DISTANCIA RESERVADO PARA LOS ACTORES DEL SECTOR AGRÍCOLA EN LOS PAÍSES DE ÁFRICA, EL CARIBE Y EL PACÍFICO.

PRUEBA Y MEJORA TU CONOCIMIENTO  
A TU PROPIO RITMO



<https://training.coleacp.org>



# INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

## — PRINCIPIOS GENERALES DE HIGIENE

### **1** MEDIDAS RELATIVAS A LA HIGIENE DEL PERSONAL

### **2** MEDIDAS DE HIGIENE EN LOS LUGARES DE PRODUCCIÓN Y EN LAS INSTALACIONES

### **3** ASPECTOS RELACIONADOS CON EL CONTROL OPERATIVO, LA TRAZABILIDAD Y LA FORMACIÓN DEL PERSONAL

### **4** GESTIÓN DE LA LIMPIEZA Y MANIPULACIÓN DE LOS PRODUCTOS

## — PRINCIPIOS DE TRAZABILIDAD

### TRAZABILIDAD



www.fsc.org

MIXTO

Papel procedente de fuentes responsables

FSC® C013049

NOVIEMBRE 2018



COLEACP