



PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE SIMPLIFICADAS

Las prácticas correctas de higiene que aquí se detallan pueden ayudarle a adoptar una serie de medidas para facilitar la puesta en práctica de los requerimientos del Sistema de autocontrol en los establecimientos minoristas y de restauración.

La incorporación de estas prácticas correctas de higiene en sus procedimientos de trabajo pueden ayudarle a mantener bajo control la contaminación de los alimentos por microorganismos, sustancias químicas y contaminantes físicos, elaborando así alimentos seguros. Con ello se podrá considerar que se cumple la obligación establecida en el art. 5.1 del Reglamento (CE) nº 852/2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios.

Tanto las buenas prácticas de higiene personal descritas anteriormente como las prácticas correctas de higiene en su proceso de elaboración que se relacionan a continuación, podrían equipararse, si se siguen escrupulosamente en su empresa, a un proceso de FORMACIÓN CONTINUADA, pudiendo de esta forma prescindir de asistir a cursos de formación de manipuladores de alimentos.

Estas prácticas pueden ser ampliadas por usted si con ello aumenta la seguridad de sus productos.

1. FASE DE RECEPCIÓN DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS

- Efectúe la compra en establecimientos autorizados para tal fin, solicitando número de autorización de la empresa suministradora (RGSA, autorización local).
- Solicite a cada proveedor el albarán o factura de compra.
- Si lo desea o si lo estima conveniente, puede solicitar al proveedor su Plan de Autocontrol basado en el sistema APPCC.
- Almacene rápidamente las materias primas que necesitan ser conservadas en frío, en los equipos de refrigeración.
- En el caso de vegetales de hoja, elimine las hojas más externas antes de introducir el género en la cámara.
- Evite el contacto directo de las materias primas no envasadas con las manos, utensilios, o cualquier superficie que pueda contaminarlos.

2. FASE DE ALMACENAMIENTO A TEMPERATURA AMBIENTE

- Respete las fechas de caducidad/consumo preferente indicadas por el fabricante.
- Realice unas prácticas correctas de almacenamiento del género:
 - Sustituya envases o envoltorios sucios por envases o envoltorios limpios del propio establecimiento.
 - No sobrepase la capacidad de los almacenes.



- No almacene conjuntamente alimentos con productos no alimenticios y en particular con sustancias peligrosas, como detergente, raticidas, insecticidas, lejía, etc.
- Controle los restos de productos alimenticios que puedan desprenderse de las estanterías, así como roturas de bolsas etc., ya que supone el llamamiento de toda clase de insectos, artrópodos etc.
- Separe distintos tipos de alimentos para evitar las contaminaciones cruzadas.
- Nunca deje alimentos en contacto con el suelo. Deben colocarse a una altura de unos 10 cm. del suelo, como mínimo.
- Establezca un sistema de rotación del género (el primer producto que entra será el primero que salga). Se recomienda colocar una etiqueta que indique el día de entrada.
- Almacene los productos en pequeños recipientes para evitar que cada vez que se necesite un alimento se esté continuamente sacando y metiendo su envase del almacén.
- La zona de almacén debe estar bien ventilada.
- Proteja los productos alimenticios de la luz directa.

3. FASE DE ALMACENAMIENTO A TEMPERATURA DE REFRIGERACIÓN/ CONGELACIÓN

- Controle la temperatura de los equipos frigoríficos, si es posible A diario o con una frecuencia que nos garantice la seguridad del producto. Para que los productos alimenticios cumplan los límites de temperatura regulados, el responsable del establecimiento debe fijar una temperatura en los equipos frigoríficos/expositores, lo suficientemente baja, para que los alimentos alcancen las temperaturas establecidas en la norma.
- No mantenga abierto el equipo frigorífico más que el tiempo imprescindible.
- Respete las fechas de caducidad/fechas de consumo preferente indicadas por el fabricante y la duración de las comidas refrigeradas y calientes (24 horas para alimentos elaborados con huevo).
- Las rejillas o estanterías de los equipos frigoríficos deben ser de material resistente a la corrosión y fáciles de limpiar y desinfectar.
- Realice unas prácticas correctas de almacenamiento del género:
 - Sustituya envases o envoltorios limpios del propio establecimiento.
 - Permita la circulación del aire entre los diferentes productos, dejando separación entre ellos. La mala ventilación y las bolsas de aire caliente favorecen la proliferación de mohos y levaduras.
 - No sobrepase la capacidad de los equipos frigoríficos
 - Tape los alimentos, evitando que caigan encima de ellos exudados y/o restos de otros productos.
 - Separe distintos tipos de alimentos para evitar contaminaciones cruzadas (por un lado carnes y pescados frescos, por otro lado frutas y verduras frescas y por otro lado productos elaborados).



- Separe los productos elaborados de los que no lo están, situando los primeros siempre en la parte superior del equipo frigorífico, evitando, de esta manera que caigan encima de ellos exudados y/o restos de otros productos.

- Establezca un sistema de rotación del género. Se recomienda colocar una etiqueta que indique el día de entrada de la materia prima perecedera y el día de elaboración. En el caso de productos congelados también de deben de etiquetar

- Almacene los productos en pequeños recipientes para evitar que cada vez que se necesite un alimento se esté continuamente sacando y metiendo su envase del equipo frigorífico.

- No recongele alimentos descongelados.
- No almacene en congelación productos que han empezado a descongelarse.

4. FASE DE ELABORACIÓN

DESCONGELACIÓN

- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.
- Descongele, preferiblemente, a la temperatura de refrigeración, en un lugar adecuado dentro de la cámara, donde no pueda sufrir contaminaciones por otros productos.
- Emplee otras técnicas de descongelación, como puede ser el microondas y siempre siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Descongele en agua potable corriente mantenida a la temperatura no superior a los 21º C durante no más de 4 horas.
- No recongele los alimentos descongelados.
- Descongele únicamente aquellos alimentos y cantidades que se vayan a preparar para su consumo diario.
- Coloque el alimento en una zona de la cámara donde el goteo no pueda contaminar a otros alimentos, y en especial a las comidas ya elaboradas puesto que durante la descongelación se puede desprender gran cantidad de líquido. (Contaminación cruzada)
- Las descongelaciones deberán ser completas antes de su elaboración. Si la descongelación no ha sido completa, el calor durante la cocción no llegará al interior de la pieza correctamente, con el consiguiente crecimiento microbiano.

PREPARACIÓN

- Disponga de espacios distintos para la preparación de los alimentos crudos y los cocinados.
- Utilice equipos y utensilios diferentes para productos crudos y productos cocinados, fundamentalmente tablas de cortar.



- Emplee tablas de corte de diferentes colores para cada tipo de alimento. Si no es posible utilizar equipos y utensilios distintos, lave y desinfecte a fondo todos los equipos, superficies y utensilios cuando se manipulen alimentos distintos, crudos y cocinados.
- Evite la utilización de trapos de tela en la cintura que inconscientemente se utiliza en el secado de manos y de tablas de corte.
- Tape las comidas hasta el momento en que se proceda a su generación o servicio evitando que caigan encima de ellos restos de productos y suciedad.
- No ponga alimentos en contacto directo con el suelo, aun estando envasados
- En **verduras y hortalizas**:
 - Retire las partes más superficiales de las hortalizas y verduras de hoja.
 - Rechace productos dañados, golpeados o deteriorados.
 - Sumerja todos los productos vegetales, que vayan a ser consumidos en crudo (lechugas, escarolas, tomates, pimientos, fresas, etc.) en agua potable con una solución de hipoclorito sódico (70 ppm) durante 5 minutos. Aclare posteriormente con abundante agua potable, preferentemente a chorro, por el efecto de arrastre. El hipoclorito utilizado deberá llevar en la etiqueta la indicación de que puede utilizarse para la desinfección de productos alimenticios o "apta para la desinfección de agua de bebida.
 - Utilice productos autorizados para la desinfección, empleando la dosificación y tiempo de aplicación indicada por el fabricante.
- En **pescado y mariscos**:
 - Supervise el pescado para comprobar la ausencia de parásitos en la carne.
 - **El pescado** que vaya a ser **consumido crudo o prácticamente crudo** (por ejemplo en vinagre, marinado, sushi, etc.), **debe ser siempre congelado (-20º C) previamente durante 24 horas**, para evitar la presencia de parásitos. La congelación es también obligatoria si va a realizar ahumado en frío en alguna de las especies: arenque, caballa, espadín y salmón salvaje, sin que la Tª en el centro del producto sobrepase los 60º C.
 - Raspe las conchas de los mariscos antes de ser cocinados, dado que pueden estar contaminados.

COCINADO

- Establezca unos límites de tiempo y temperatura para el cocinado, dependiendo del sistema de cocción elegido, del producto y de la cantidad de alimento que se vaya a cocinar. Esta relación tiempo-temperatura deberá ser suficiente para garantizar que el producto dispuesto para el consumo no va a perjudicar la salud de los consumidores. Se recomienda alcanzar una temperatura de 70º C en el interior de las piezas.
- Compruebe especialmente la temperatura del interior de piezas de gran tamaño de carne y pescado.
- Deseche los restos de comida.



- Recaliente, de forma que se alcance en el centro del producto y en el menor tiempo posible la temperatura de 70º C, las comidas ya cocinadas y que se han mantenido en refrigeración o congelación hasta el momento de su utilización.
- Utilice recipientes constituidos por materiales autorizados para el contacto con los alimentos.
- Cambie con frecuencia el aceite de fritura. Existen pruebas colorimétricas que nos indican cuando se debe reemplazar el aceite usado por uno nuevo y que usted puede utilizar.

COCINADO CON HUEVO

- Utilice huevos y productos pasteurizados para los alimentos que se vayan a consumir sin posterior calentamiento. **Recuerde que está prohibido utilizar huevos frescos en la elaboración de mayonesas y otras salsas que se elaboren y consuman sin calentar.**
- Utilice huevos y ovoproductos pasteurizados o frescos para alimentos que se cocinen antes de su consumo. En el caso de que se utilicen huevos frescos se tendrá que comprobar, mediante instrumentos adecuados, que el alimento ha alcanzado la temperatura de 75º en su interior.
- Bata los huevos, con la mínima antelación a su cocinado.
- Conserve inmediatamente después de su preparación o cocinado a la temperatura de refrigeración (8º C).
- Conserve el alimento durante 24 horas como máximo.
- Tape los alimentos.

ENFRIAMIENTO

- Reduzca la temperatura en el centro del alimento de 60ºC a 10ºC en menos de 2 horas (Si no se dispone de abatidor de temperatura, enfríe el recipiente en el que se van a conservar los alimentos en un baño de agua fría e introdúzcalo posteriormente en los equipos frigoríficos).

REGENERACIÓN

- Consiga que el tiempo de regeneración, hasta que el alimento alcanza los 70º C, sea inferior a 2 horas.
- Regenere los alimentos según comanda.

5. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

- Recuerde que en los casos en que el pescado vaya a ser consumido en crudo o prácticamente en crudo, está obligado a poner en conocimiento de los consumidores que los productos han sido sometidos a congelación.