

GUÍA DE



BUENAS PRÁCTICAS

DE HIGIENE Y AUTOCONTROL

EN ESTABLECIMIENTOS QUE ELABORAN



PINCHOS, TAPAS Y RACIONES



BARES, PUBS Y SIMILARES

EQUIPO DE TRABAJO

Autores:

Inmaculada Ortega Arencibia
Manuel Gómez Cabo
Almudena Sierra Ortiz
Lourdes Gutiérrez Gil
Patricia Hoyuela Brotons
Laura Gracia Velo

Con la colaboración:

M^a Eugenia Bernardo Sariego
Jerónimo Escudero González
Alvaro Fernández Fernández
Beatriz Fernández Quintana
Alberto Gil Rivero
Teófilo Jorge Gómez Santoyo
Nuria Herranz Alfaro
Ana Navascues Cossio
Yolanda Quintana Ruiz
Pilar Val Bueno

Coordinación:

Ignacio González de San Pedro Chasco

Consejería de Sanidad, Cantabria

Edita: Dirección General de Salud Pública

1^a edición: septiembre de 2022

IMPRESIÓN 10-1189

La Dirección General de Salud Pública tiene la obligación de vigilar el cumplimiento de los requisitos legales en seguridad alimentaria de los establecimientos alimentarios, entre los que se encuentran los establecimientos de hostelería y restauración.

Los titulares de los establecimientos alimentarios son los responsables de garantizar la seguridad de los productos que comercializan y el cumplimiento de las condiciones adecuadas para reducir, minimizar y eliminar los riesgos para la salud de los consumidores, a través del desarrollo de sistemas de autocontrol basados en los principios del Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos – APPCC.

Esta obligación se señala en el artículo 5 del Reglamento (CE) 852/2004, de 29 de abril del 2004 relativo a la higiene de los productos alimenticios. La elaboración de comidas preparadas es una actividad de elevado riesgo sanitario, ya que en ella se registra el mayor número de brotes de enfermedad de transmisión alimentaria.

Por otra parte, es un hecho constatado, la dificultad que representa la comprensión, desarrollo y aplicación del sistema de autocontrol a este sector, constituido por trabajadores autónomos y pequeñas empresas, circunstancia que provocó la publicación HIGIENE Y AUTOCONTROL DE LOS ESTABLECIMIENTOS DE COMIDAS PREPARADA, Depósito legal: SA-1417-2004 I.S.B.N.: 84-688-8306-9.

No obstante, en determinadas empresas alimentarias no es posible identificar puntos de control crítico y que, en algunos casos, las prácticas higiénicas correctas (los requisitos higiénicos generales y específicos antes mencionados) pueden reemplazar el seguimiento de puntos críticos. Los minoristas del sector de la alimentación (como los restaurantes, los bares, etc.) suelen ser pequeñas empresas que carecen de los conocimientos científicos y de los recursos necesarios para efectuar análisis de peligros como parte de su obligación de aplicar un Sistema de Gestión de la Seguridad Alimentaria.

La Comisión Europea en 2020 publicó la COMUNICACIÓN DE LA COMISIÓN con directrices sobre los sistemas de gestión de la seguridad alimentaria para las actividades de los minoristas del sector de la alimentación (2020/C 199/01).

La restauración es uno de los sectores con más tradición en Cantabria, con un amplio y sólido reconocimiento y prestigio internacional. Este documento pretende ayudar a los responsables de los restaurantes y bares y también a los trabajadores (cocineros, camareros, etc.) a interpretar las normativas de higiene y seguridad alimentaria de la Unión Europea y de España. Desde la Dirección General de Salud Pública nos sentimos en la responsabilidad de aportar a estos establecimientos la información y asesoramiento posibles para que les facilite el cumplimiento de estos objetivos comunes.

Acogida a la presente *GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y AUTOCONTROL DE ESTABLECIMIENTOS QUE ELABORAN RACIONES Y PINCHOS: BARES, PUBS Y SIMILARES*.

La empresa ubicada en
con NIF dedicada a la actividad de representada
..... con DNI en calidad de
....., se acoge voluntariamente a regular su establecimiento de acuerdo con las normas fijadas en
esta Guía

(FIRMA)

INTRODUCCIÓN

Este documento pretende ser una guía orientativa para la implantación de los sistemas de autocontrol en aquellos establecimientos alimentarios que se pueden acoger a los criterios de flexibilidad sobre la base de las directrices establecidas en el Reglamento (CE) N° 852/2004 y, que puede considerarse una guía interpretativa para la implementación de los principios del análisis de peligros y puntos de control crítico (principios APPCC).

Antes de aplicar a cualquier empresa los procedimientos basados en el APPCC, el operador debe haber aplicado los PRERREQUISITOS, como pilares de prevención y de preparación de un sistema de gestión de seguridad de los alimentos.

Hay que tener en cuenta, que en ocasiones pueden existir otros peligros, por ejemplo, los relacionados con la disposición de su establecimiento o con el procedimiento aplicado, y estos peligros no pueden predecirse en una guía genérica de APPCC. En estos casos el operador debe elaborar sus propios procedimientos basados en los principios APPCC.

Para el uso y acogimiento a esta guía, el operador debe asegurarse de que todas las actividades de la empresa están cubiertas en la misma.

Se ha considerado necesario elaborar esta Guía con un lenguaje claro y sencillo, de carácter divulgativo, evitando definiciones complejas y tecnicismos que puedan interferir en la comprensión de sus contenidos. De igual forma se pretenden unificar criterios a la hora de realizar los controles oficiales en este tipo establecimientos alimentarios.

Para elaborar el documento de su Sistema de Autocontrol deberá usted describir previamente todos aquellos datos que identifiquen a su establecimiento, así como aquellos aspectos, tales como actividad que desarrolla, tamaño del establecimiento, indicando expresamente si los productos que elabora o comercializa necesitan frío o no, o si los productos elaborados son mantenidos en caliente. Indique, asimismo, si los productos son comercializados a consumidor final, bien in situ o a través de internet, o si vende a otro establecimiento (por ejemplo, a bares, restaurantes, etc.), así como si los productos son transportados mediante vehículos a domicilios particulares. Los datos descritos anteriormente resultan imprescindibles para poder identificar los requisitos que está obligado a cumplir y que, por tanto, les serán exigibles cuando reciba una visita de inspección por los servicios de control oficial.

En el momento de acogerse a la guía, se deberá fechar el documento y, en el caso de realizar alguna modificación en su Sistema de Autocontrol, la fecha de la modificación deberá quedar registrada en el mismo.

FICHA DE ESTABLECIMIENTO

DATOS IDENTIFICATIVOS DE SU ESTABLECIMIENTO

NOMBRE COMERCIAL

NOMBRE DEL TITULAR/ RAZÓN SOCIAL

DOMICILIO DONDE SE UBICA EL ESTABLECIMIENTO:

TELÉFONO: _____

ACTIVIDAD DEL ESTABLECIMIENTO:

◆ **Elaboración y servicio de comidas preparadas sin constituir menús completos**

1. N° de trabajadores: _____

2. Tamaño del establecimiento (m2): _____

3. Establecimiento de temporada Sí NO

4. Suministro de agua potable:

RED DE ABASTECIMIENTO PÚBLICO

RED DE ABASTECIMIENTO PÚBLICO CON DEPÓSITO INTERMEDIO

ABASTECIMIENTO PROPIO

5. Ámbito de comercialización:

Consumidor final

Otro establecimiento

6. Tipo de productos que elabora principalmente:

Platos combinados

Pinchos /tapas

Ensaladas

Tortillas

Hamburguesas

Bocadillos

Pizzas

Cazuelitas

Asador de pollos

Frituras

Sushi

Kebab

Otros. Especificar _____

7. Distribuye sus productos a domicilio o a otro establecimiento: SÍ NO

En caso afirmativo:

Servicio de transporte propio. Especifique el tipo de vehículo _____

Servicio de transporte contratado a otras empresas

8. Venta por internet: SÍ NO

En caso afirmativo:

Red social. Especifique el tipo de red social _____

Página web _____

Plataforma de venta on line _____

ÍNDICE

I. PRERREQUISITOS

- a. Control de proveedores y trazabilidad
- b. Almacenamiento y control de temperaturas
- c. Formación de manipuladores
- d. Control del agua
- e. Mantenimiento de locales instalaciones y equipos
- f. Limpieza y desinfección
- g. Gestión de residuos
- h. Control de plagas
- i. Gestión de alérgenos

II. BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

- a. Higiene personal
- b. Buenas prácticas de elaboración

III. ANEXOS

- ◆ Ficha 1: Registro de Proveedores
- ◆ Ficha 2: Control de Recepción de Materias Primas
- ◆ Ficha 3: Registro de Control de Temperaturas
- ◆ Ficha 4: Control de Cloro y Registro de incidencias
- ◆ Ficha 5: Mantenimiento: Revisión de instalaciones y equipos.
- ◆ Ficha 6: Registro de incidencias.
- ◆ Ficha 7: Plan de limpieza y desinfección.
- ◆ Ficha 8: Registro de limpieza y desinfección.
- ◆ Ficha 9: Ficha de sustancias que causan alergias o intolerancias.
- ◆ Ficha 10: Modelo de declaración de alérgenos de las comidas elaboradas.
- ◆ Ficha 11: Registro de renovación de aceites de fritura

I. PRERREQUISITOS

Los prerrequisitos son una serie de procedimientos básicos con los que mantener un control sobre las prácticas de higiene y condiciones ambientales y operativas de todo el proceso de producción.

Estas prácticas correctas de higiene o prerrequisitos constituyen una actividad constante y cuyos resultados deben estar registrados regularmente. Los prerrequisitos incluyen:

A. CONTROL DE PROVEEDORES Y TRAZABILIDAD

El control de proveedores permite identificar y localizar a los proveedores de los productos con el objetivo de garantizar el origen y la seguridad alimentaria e higiene de las materias primas, ingredientes y de los materiales en contacto con los alimentos.

El control de proveedores consiste en:

- ◆ Mantener actualizada una lista de proveedores (**Ver Anexo-Ficha 1**), que incluya los datos de contacto y N° de RGSEAA, en los casos que proceda.

- ◆ Comprobar regularmente que los productos adquiridos llegan en perfectas condiciones y cumplen los requisitos sanitarios, para ello se recomienda:

- » control visual de integridad de envases y de su correcto etiquetado.
- » comprobación de las fechas de caducidad/consumo preferente.
- » control de temperatura para los productos que requieran refrigeración/congelación.

- ◆ Se anotarán las incidencias en la FICHA CONTROL "RECEPCION DE MATERIAS PRIMAS", así como las medidas adoptadas: devolución del producto; notificación al proveedor; comunicación al responsable; cambio de proveedor, etc. (**Ver Anexo- Ficha 2**)

La **trazabilidad** permite, en cualquier momento, identificar y localizar a los proveedores y hacer el seguimiento de un producto alimenticio durante el proceso de producción y comercialización. Para ello se deben archivar los documentos de compra (albaranes/facturas) de todos los productos alimenticios adquiridos.

En el caso específico de los productos de origen animal (carnes y productos cárnicos, pescados, huevos, leche, productos lácteos, y miel), es necesario disponer documentalmente de la siguiente información obligatoria:

- » Una descripción exacta del alimento
- » El volumen o cantidad de alimento
- » El nombre y dirección de la empresa que ha suministrado el alimento (almacenista, distribuidor o minorista)
- » El nombre y dirección de la empresa que recibe el alimento
- » El **lote**
- » La fecha de suministro.
- » En el caso del pescado, el proveedor facilitará la información relativa al Anisakis, cuando sea necesario, indicando en la documentación (albarán/factura) que el pescado ha sido sometido previamente a un tratamiento de congelación.

Para cumplir con este requisito, debe exigir a sus proveedores que le suministren dicha información.

La información obligatoria deberá guardarse/archivarse al menos hasta que pueda suponerse razonablemente que los alimentos han sido consumidos.

El albarán/ factura de compra puede constituir una forma de realizar el registro si incluye todos los datos anteriores y acompaña al producto.

B. ALMACENAMIENTO Y CONTROL DE TEMPERATURAS

Almacenamiento a temperatura ambiente:

Se almacenarán a temperatura ambiente los productos alimenticios **no perecederos**, aquellos cuya vida útil es larga y no precisan de condiciones especiales de conservación. Ejemplo, legumbres secas, pastas, latas, cereales, etc.

Los locales en los que se almacenen los productos alimenticios deben:

- » Estar limpios, ordenados y libres de elementos ajenos a la actividad.
- » Estar libres de animales y plagas.
- » Ser frescos, secos y bien ventilados.
- » Utilizarse específicamente para tareas de almacenamiento, por lo que no debe utilizarse como vestuario, o para guardar productos de limpieza o medicamentos.

Normas para un correcto almacenamiento de los **productos** alimenticios:

- ✓ Se ordenarán por categorías respetando su modo de conservación.
- ✓ Se almacenarán ordenados, en envases cerrados en estanterías o sobre pallets, evitando que estén en contacto con el suelo.
- ✓ Los envases deteriorados o rotos deberán retirarse y sustituirse por otros nuevos o limpios. Por ejemplo, no se deben admitir latas hinchadas (contaminación bacteriana a causa de una esterilización incorrecta o presencia de esporas) o con golpes.
- ✓ No deben almacenarse conjuntamente productos alimenticios con productos no alimenticios, en particular con sustancias peligrosas, como detergentes, raticidas, insecticidas, lejías, desinfectantes, etc.
- ✓ Debe establecerse un sistema de rotación de los productos almacenados (sistema FIFO -first in first out- lo primero que entra es lo primero que sale) para garantizar que se mantiene la frescura de los alimentos y que no se superan las fechas de caducidad o consumo preferente.

Almacenamiento de productos a temperatura regulada: Refrigeración - Congelación

El frío se utiliza para almacenar diferentes tipos de alimentos, ya sean crudos, cocinados, congelados y ultra congelados.

La **REFRIGERACIÓN** permite conservar los alimentos perecederos (carne, pescado, huevos, frutas y verduras, etc.) por un periodo breve de tiempo. Las **temperaturas óptimas de refrigeración se encuentran comprendidas entre +1°C y +4°C**

Como norma de seguridad alimentaria **se debe mantener la cadena de frío**, por lo que es fundamental controlar la cantidad de productos **almacenados** para que no se sobrepase la capacidad de las cámaras frigoríficas, con el objetivo de que se alcancen y mantengan las temperaturas adecuadas.

La **CONGELACIÓN** permite almacenar los alimentos congelados en cámaras (congeladores, congeladores de arcón, cámaras frigoríficas, etc.) a temperaturas mucho más bajas, inferiores o iguales a **-18°C**.

Normas para un correcto almacenamiento de los productos alimenticios a **temperatura regulada**:

Se cumplirán todas las normas descritas en el almacenamiento de productos alimenticios a temperatura ambiente y, además:

- ✓ Los alimentos se ordenarán por categorías para **evitar contaminaciones cruzadas**, por lo que siempre que sea posible, se dispondrán cámaras de refrigeración y congelación separadas para alimentos crudos y cocinados. Cuando esto no sea posible, dentro de las cámaras se recomienda colocar los alimentos cocinados en las zonas superiores y los alimentos crudos en las zonas inferiores, evitando así el riesgo de contaminación por goteo y suciedad y siempre deben estar debidamente protegidos e identificados.
- ✓ Las comidas preparadas y las materias primas deberán protegerse mediante envases provistos de tapa de cierre hermético o envoltura, debidamente identificadas y fechadas (se colocará una etiqueta indicando la fecha de elaboración y la fecha de congelación, en los casos que se haya congelado).
- ✓ Las carnes y el pescado se colocarán en recipientes, de tal manera que se evite que sus exudados puedan caer sobre otros alimentos.

- ✓ Las frutas y verduras deben depositarse en los cajones habilitados en la parte inferior de la cámara, y deben retirarse las partes externas sucias.
- ✓ Se debe permitir la circulación del aire entre los productos y entre paredes y suelos.
- ✓ Con el fin de conocer su trazabilidad **se debe identificar y etiquetar los productos almacenados en el interior de las cámaras**, por ejemplo: nombre, fecha de caducidad o elaboración, fecha de congelación para los productos congelados en el restaurante...
- ✓ Los envases y recipientes que contengan alimentos deben ser de material de uso alimentario, y deben estar en adecuadas condiciones de conservación.
- ✓ Los embalajes de cartón en que van algunos alimentos conviene retirarlos antes de introducirlos en la nevera, para facilitar los enfriamientos.
- ✓ En cuanto a los equipos en los que se almacenan los productos alimenticios se debe prestar especial atención a lo siguiente:
 - » Mantener las cámaras en perfecto estado de conservación y limpieza, e incluirlas en el Plan de Limpieza y Desinfección y en el Plan de Mantenimiento.
 - » En caso de que se detecten anomalías o un mal funcionamiento de las cámaras de frío debe actuarse de inmediato.
 - » En el caso concreto de los congeladores, hay que prestar especial atención a la acumulación de hielo, por lo que en aquellos congeladores que no dispongan de deshielo automático se hará un deshielo manual apagando el equipo. La acumulación de hielo en los equipos puede producir roturas de los mismos, aumento de las temperaturas y, lo que es más importante, disminución de la eficacia de los aparatos.
 - » Las temperaturas de refrigeración y congelación tienen que vigilarse, controlarse y **registrarse** regularmente, mediante un registro de control de temperaturas. **(Ver Anexo-Ficha 3)**
- ✓ De modo orientativo en la siguiente tabla se reflejan las temperaturas de almacenamiento de diferentes tipos de alimentos:

MANTENIMIENTO DE ALIMENTOS A TEMPERATURA REGULADA	
ALIMENTO	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO
Carne fresca	Inferior o igual a 7°C
Carne de ave y conejo	Inferior o igual a 4°C
Carne picada, hamburguesas, salchichas frescas	Inferior o igual a 2°C
Pescado fresco	entre 0 y 4°C
Productos congelados y ultra congelados	Inferior o igual a -18°C
Comidas preparadas mantenidas en caliente hasta su consumo	Mayor o igual a 63°C
Comidas preparadas a consumir en menos de 24 horas tras su elaboración	Inferior o igual 8°C
Comidas preparadas a consumir en más de 24 horas tras su elaboración	Inferior o igual 4°C

C. FORMACIÓN DE MANIPULADORES

El **objetivo** de la formación de los trabajadores es garantizar que los manipuladores disponen de los conocimientos necesarios en materia de higiene y manipulación correcta de los alimentos.

Es responsabilidad del operador de empresa alimentaria garantizar que el personal dispone de una formación adecuada acorde a la actividad que desarrolla.

La formación la puede realizar el propio establecimiento o por empresas externas formadoras, en cualquier caso, se archivará la documentación en la que conste los contenidos de dicha formación, personal del establecimiento que han participado en la misma y la fecha de realización.

Las instrucciones de trabajo deben ser sencillas, claras, visibles y de fácil acceso. En nuestro establecimiento debemos velar para que todos los trabajadores conozcan las normas básicas de higiene y los requisitos descritos en su guía de Buenas Prácticas.

La formación debe ser continua, adaptada al puesto de trabajo y deberá reforzarse en caso de detectar prácticas incorrectas durante la manipulación o elaboración de los alimentos. Así mismo, para los trabajadores temporales se llevará a cabo una formación o se comprobará que ya la han recibido.

Debemos prestar especial atención a la formación en relación a los peligros asociados a determinados alimentos, por ejemplo, la posible presencia de Salmonella en huevos frescos o la presencia de alérgenos en alimentos, así como los métodos utilizados para controlar la contaminación cruzada.

Todo lo que se ha expuesto hasta el momento respecto a la formación, puede ser definido cómo nuestro plan de formación de manipuladores. Partiendo de esa base, debemos realizar de forma periódica una Revisión de la Formación, concretamente:

- » Que la formación recibida se ajuste a las actividades que se realiza en cada puesto de trabajo y
- » Que el personal cumple con las buenas prácticas de higiene alimentaria establecidas en la guía.

D. CONTROL DEL AGUA

El agua de consumo humano es un elemento indispensable en la restauración, por lo que se deben establecer medidas para un uso seguro.

Se debe disponer de un abastecimiento suficiente de agua potable con instalaciones apropiadas para su distribución y, en su caso, almacenamiento, a fin de poder asegurar su aptitud para el consumo.

Debemos identificar la procedencia del agua en nuestro establecimiento:

- » Red de abastecimiento público
- » Red de abastecimiento público con depósito intermedio (incluir el depósito en el programa de limpieza y desinfección del establecimiento)
- » Abastecimiento propio

Según el tipo de suministro, se deben realizar controles de las características organolépticas del agua (olor, color sabor, turbidez) y del cloro libre residual o cloro libre combinado, identificando al responsable y estableciendo los registros correspondientes. **(Ver Anexo-Ficha 4)**

PLAN DE CONTROL DEL AGUA			
SUMINISTRO	METODO	FRECUENCIA	REGISTRO
ABASTECIMIENTO PÚBLICO	Control organoléptico (olor, sabor, color y turbidez)	Diario, en la jornada de trabajo	Recibo
ABASTECIMIENTO PÚBLICO CON DEPÓSITO INTERMEDIO	Control organoléptico (olor, sabor, color y turbidez) Determinación del cloro	Diario, en la jornada de trabajo Quincenal	Registros: ◆ Cloro ◆ Limpieza y desinfección del depósito (ANUAL)
ABASTECIMIENTO PROPIO	Control organoléptico (olor, sabor, color y turbidez) Determinación del cloro	Diario, en la jornada de trabajo Quincenal	Registros: ◆ Cloro ◆ Limpieza y desinfección del depósito (ANUAL)

En el caso de observar anomalías organolépticas, o si tuviéramos constancia de incidencias en la desinfección del agua de la red de abastecimiento público, se llevarán a cabo determinaciones de cloro y se adoptarán las medidas correctoras en función del tipo de incidencia y donde se observe. Por ejemplo: notificarlo al gestor del abastecimiento y autoridades competentes.

El límite en los valores paramétricos del cloro es el siguiente:

cloro libre residual: 0'1-1 ppm

E. MANTENIMIENTO DE LOCALES, INSTALACIONES Y EQUIPOS

El mantenimiento de locales, instalaciones y equipos incluye una serie de medidas a aplicar por el responsable del establecimiento, para que el entorno donde se elaboran comidas preparadas sea seguro, conservando los locales destinados a los productos alimenticios limpios y en buen estado de mantenimiento.

El correcto mantenimiento de los locales y equipos, además de prevenir los deterioros que pudiesen presentarse, facilitará las operaciones de limpieza y de lucha contra plagas.

En todos los equipos (cámaras frigoríficas, microondas, campanas extractoras, planchas, tablas de corte, loncheadoras, lámparas, mosquiteras, insectocutores, botelleros etc.) se debe asegurar el correcto funcionamiento y perfecto estado de limpieza.

Para garantizar lo expuesto anteriormente se debe implantar un plan de mantenimiento.

En este **Plan de mantenimiento** se incluirá la periodicidad y tipo de supervisión que se va a realizar de las instalaciones y equipos, y constará de:

- ◆ **Un plan de mantenimiento preventivo**, en el que se incluyan, al menos, las siguientes actuaciones:
 - ✓ La empresa deberá disponer de los certificados de revisión de las instalaciones eléctricas, sistemas de emergencia, instalaciones de gas, la calibración de los equipos de medida utilizados en la vigilancia (por ejemplo, los termómetros), documentando su realización y cualquier incidencia encontrada, etc.
 - ✓ Disponer de los manuales de instrucciones de la maquinaria.
 - ✓ En las cámaras y congeladores se revisará:
 - ▷ el correcto funcionamiento del termómetro con sistema de lectura o registro externo.
 - ▷ que se produce un correcto desagüe en las mismas.
 - ▷ el estado de las gomas de las puertas, para asegurar que la estanqueidad del cierre es completa.
- ◆ **Un plan de mantenimiento correctivo**, en el que, en caso de averías, desperfectos, etc. implantaremos las medidas correctoras necesarias, es decir, aquellos equipos o maquinaria que se deterioren o presenten anomalías en su funcionamiento deberán ser reparados o sustituidos en el menor tiempo posible.

Así mismo, cuando se haya visto afectada la seguridad de los productos alimenticios se tomarán medidas para evitar que puedan afectar a la salud de los consumidores.

Para la ejecución de estos planes de mantenimiento se realizará una revisión de instalaciones y equipos registrada en un modelo de ficha (**Ver Anexo-Ficha 5**), una vez hecha la revisión, en el caso de haber cualquier incidencia se registrará junto con las medidas correctoras (**Ver Anexo-Ficha 6**)

F. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Las operaciones de limpieza y desinfección son necesarias para que el entorno donde se elaboran comidas preparadas sea seguro. Un elemento esencial para llevar a cabo estas operaciones es el agua, por ello se **deberá tener suministro suficiente de agua potable caliente y fría**.

RECORDAR, limpieza y desinfección NO significan lo mismo

- ◆ Con la LIMPIEZA se eliminan los residuos de suciedad y restos de alimentos, que son los que proporcionan las condiciones para que se multipliquen los microorganismos.
- ◆ La DESINFECCIÓN consiste en eliminar o reducir los microorganismos de manera que no se transmitan a los alimentos. Para realizarla correctamente se usan productos desinfectantes y requiere de una limpieza previa.

Pasos a seguir en las tareas de limpieza y desinfección:

- ✓ Eliminar los objetos ajenos a la actividad, por ejemplo, manteniendo los suelos despejados de elementos, como pueden ser cartones.
- ✓ Eliminar los utensilios y equipos que dificultan las tareas de limpieza, como:
 - ▷ Deteriorados.
 - ▷ Fabricados con materiales de difícil limpieza y desinfección.
 - ▷ Fabricados con materiales no aptos para entrar en contacto con los alimentos.
- ✓ Todos los artículos, como bayetas, trapos, fregonas, etc., deben almacenarse en un lugar apartado de las zonas de manipulación de alimentos y se encontrarán en buen estado de limpieza y mantenimiento.
- ✓ Los productos utilizados en la **limpieza y desinfección**, deben:
 - ▷ Utilizarse detergentes y desinfectantes aptos para su uso en la industria alimentaria.
 - ▷ Manipularse con cuidado y de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
 - ▷ Almacenarse separados de los alimentos y bebidas en envases claramente identificados a fin de evitar el riesgo de contaminación de alimentos. Dichos productos se mantendrán en sus recipientes originales. No obstante, si tuvieran que ser trasvasados a otros envases más pequeños por necesidades de uso, nunca se utilizarán recipientes que pudieran dar equívocos respecto a su contenido, en particular, cualquier tipo de recipiente que haya contenido o pueda contener alimentos o bebidas. En dichos casos deberán estar correctamente identificados.

¿CÓMO SE DEBE LIMPIAR?

Los pasos básicos del proceso de limpieza y desinfección son:

1. Eliminación previa de la suciedad más grosera mediante arrastre mecánico por agua o utensilios de limpieza (sin aplicar ningún producto).
2. Aplicación de detergentes para desprender y disolver la suciedad.
3. Enjuague con agua, para eliminar los restos de detergente y de suciedad disuelta.
4. Aplicación de desinfectantes a una concentración y tiempo adecuados, siguiendo siempre las instrucciones del fabricante.
5. Enjuague con agua caliente y potable para la eliminación de desinfectantes, en el caso de que el producto lo requiera.
6. Secado para eliminar la humedad existente, preferiblemente al aire y en caso de utilizar algún material de secado que sea papel de un solo uso.

En ocasiones los pasos 2 y 4 son simultáneos, ya que existen productos que a la vez limpian y desinfectan (por ejemplo, detergentes con lejía).

Las vajillas y cubiertos que no sean de un solo uso, así como los contenedores o recipientes utilizados para la distribución de comidas preparadas, **deberán ser higienizados mediante métodos mecánicos (lavavajillas)** provistos de un sistema que asegure su correcta limpieza y desinfección.

Mediante el plan de limpieza y desinfección se programa todo aquello que debemos limpiar y la frecuencia con la que ha de hacerse, tal cual se establece en el modelo (**Ver Anexo-ficha 7**) y en registro de limpieza y desinfección registraremos el cumplimiento del plan establecido, tal y como se puede observar en el modelo (**Ver Anexo-ficha 8**).

Como **norma general** debemos mantener limpio el mobiliario, paredes y suelos, superficies de trabajo y equipos utilizados en la manipulación de alimentos, **al inicio** de la jornada, **durante** su utilización si se contaminan y **al finalizar** la jornada.

G. GESTIÓN DE RESIDUOS

El objetivo es realizar una eliminación adecuada de los residuos, subproductos y desperdicios generados en la actividad de la empresa, con la finalidad de evitar la contaminación de los alimentos y del medio ambiente.

Debe evitarse su acumulación en las áreas de manipulación y de almacenamiento y, en otras áreas de trabajo y zonas circundantes, separando completamente los residuos de las materias primas o alimentos.

Las recomendaciones para una buena gestión de residuos son las siguientes:

- ✓ Retirada de los residuos de las zonas limpias con una frecuencia suficiente durante la jornada laboral, al menos, diaria, o siempre que los recipientes estén llenos. Cuando el elevado volumen de los mismos lo haga necesario, podrán mantenerse en un recinto separado y con ventilación hasta la retirada definitiva del establecimiento.
- ✓ Mantener los contenedores de basura tan limpios como sea posible (seguir el documento del plan de limpieza y desinfección.) y cerrados con una tapa de accionamiento no manual.

- ✓ No tirar nunca los aceites usados al fregadero. Los aceites se deben gestionar a través de una empresa autorizada para su retirada y se debe guardar el comprobante de su recogida.
- ✓ Es siempre recomendable la separación de residuos de papel y cartón, envases, vidrio y orgánicos. Para ello se recomienda el uso de cubos diferentes para cada tipo de residuo, especificando su clasificación y formando al personal.

H. CONTROL DE PLAGAS

El objetivo es prevenir la entrada y la aparición de plagas y animales indeseables que puedan implicar un peligro de contaminación para los alimentos.

El control de plagas incluye 3 medidas de actuación:

1. Medidas preventivas
2. Vigilancia
3. Medidas de control y eliminación.

1. MEDIDAS PREVENTIVAS, comprende todas las **medidas encaminadas a impedir la entrada** y desarrollo de plagas en las instalaciones. Entre ellas se encuentran:

- ✓ **Instalar** rejillas en los desagües.
- ✓ **Reparar** los agujeros y grietas en suelos, paredes y techos.
- ✓ **Colocar medios físicos** como pueden ser mosquiteras en las ventanas y ribetes en las puertas y otras aberturas.
- ✓ **Mantener** los sacos y los envases de los alimentos cerrados y que no contacten directamente con el suelo.
- ✓ **Mantener** las instalaciones en correcto estado de orden y limpieza.
- ✓ **En cuanto a los animales domésticos, se prohíbe** su presencia en las zonas de elaboración y almacenamiento de productos alimenticios.
- ✓ **Retirar** restos y desperdicios de alimentos del establecimiento al final del día.
- ✓ **Depositar las basuras** en lugares adecuados, dentro de contenedores provistos de cierre.

2. VIGILANCIA, comprende el conjunto de acciones encaminadas a **detectar la presencia de plagas**. Debemos vigilar:

- ✓ Ausencia de signos como:
 - ▷ Presencia de larvas de insectos.
 - ▷ Excrementos de roedores.
 - ▷ Presencia de envases alterados (roídos).
 - ▷ Presencia de alimentos derramados.
 - ▷ Manchas grasientas producidas por roedores alrededor de cañerías.
- ✓ Ausencia de insectos y roedores en los lugares donde suelen manifestarse.

3. MEDIDAS DE CONTROL Y ELIMINACIÓN comprende el conjunto de acciones encaminadas a controlar y eliminar las plagas una vez que hayan sido detectadas.

No se deben utilizar insecticidas de uso doméstico, raticidas etc. En el caso de la existencia de plagas, se recomienda contactar con una **empresa especializada y acreditada** para la manipulación de productos insecticidas y tratamientos de plagas en empresa alimentaria, a los efectos de que elabore y aplique un programa de desinsectación y desratización. Tras el tratamiento se archivará el documento o informe entregado por la empresa donde consten los productos aplicados, así como las medidas adoptadas, como son la ubicación de los cebos, número de los mismos y si se han encontrado signos de roedores.

El **modelo de registro** consistirá en el archivo de los documentos o informes entregados por la empresa.

I. GESTIÓN DE ALÉRGENOS

La presencia de sustancias o ingredientes en los alimentos que provocan alergias o intolerancias alimentarias puede desencadenar síntomas en las personas vulnerables.

La normativa establece una lista de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, que vienen descritas en el **Anexo-ficha 9** de este documento.

La preparación y servicio de comidas requiere de una atención especial para personas alérgicas o intolerantes a un determinado alimento. Dicha atención especial se inicia desde la recepción de las materias primas y se debe prestar de forma continua hasta el servicio de las comidas.

Por eso, y para evitar cualquier reacción, es necesario formar a todo el personal en materia de alérgenos, siguiendo las siguientes **recomendaciones**:

- ✓ Almacenar las materias primas destinadas a menús especiales en envases cerrados, debidamente etiquetados y separados del resto de alimentos.
- ✓ Comprobar que los proveedores le suministran los productos alimenticios debidamente etiquetados o en su defecto, acompañados de la ficha técnica correspondiente, incluyendo la lista de ingredientes y la declaración de los alérgenos presentes en ellos. Así mismo, prestaremos especial atención al etiquetado precautorio de alérgenos para aquellos alérgenos que pueden estar involuntaria e inevitablemente presentes en el alimento, en este caso aparecerá la mención "*puede contener (alérgeno)*" o "*puede contener trazas de alérgeno*".
- ✓ En el caso de tener que elaborar simultáneamente comidas preparadas con y sin alérgenos, elaborar primero los menús especiales (sin alérgenos) en un espacio bien definido y utilizando ropa de trabajo limpia.
- ✓ Los utensilios, la maquinaria y las superficies han de estar perfectamente limpios y desinfectados antes de comenzar la preparación de los menús especiales.
- ✓ Utilizar aceite nuevo o de uso exclusivo para freír los alimentos de los menús especiales.
- ✓ Extremar la limpieza de las planchas.
- ✓ Se deberá evitar manipular otro tipo de alimentos durante la preparación.
- ✓ Utilizar recipientes para la sal y las especias en los que no haya que introducir la mano. Con las manos podemos traspasar restos de otros alimentos.
- ✓ **Una vez elaborado el menú especial, mantenerlo protegido e identificado** (por ejemplo: "Libre de...")
- ✓ No se debe mantener los alimentos destinados a dietas especiales con el resto de alimentos en armarios calientes o baños María, ya que se pueden transmitir los alérgenos a través de los vapores.

- ✓ No se debe servir nunca a una persona alérgica una comida de la que simplemente se ha retirado el alimento que causa la alergia. Pueden quedar restos microscópicos del alimento causante de la alergia.
- ✓ La **legislación obliga** a los responsables de los establecimientos a **informar a sus clientes oralmente o por escrito de la presencia de sustancias que causen alergias o intolerancias**. Esta información deberá constar por escrito en el establecimiento en todo momento, según establece en el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor, así como en el Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

Para llevar a cabo todas las recomendaciones anteriores es imprescindible:

- » Conocer qué tipo de sustancias son las que causan alergias e intolerancias, por lo que es preciso revisar frecuentemente las etiquetas de los alimentos envasados, ya que pueden variar los ingredientes en un alimento de la misma marca y fabricante y aparecer un nuevo ingrediente alérgico. Para ello se debe cumplimentar un modelo de registro de los platos elaborados marcando en cada uno de ellos los alérgenos que contengan (**Ver Anexo-ficha 10**).
- » Una formación específica del personal sobre alérgenos y las consecuencias que puede tener su ingestión en personas susceptibles, por ello es fundamental la concienciación y capacitación del personal para la aplicación de buenas prácticas de manipulación, especialmente para evitar el riesgo de contaminación cruzada durante los procesos de elaboración y servicio.

II. BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

A. HIGIENE PERSONAL

Resulta esencial que los manipuladores de alimentos mantengan una correcta higiene personal, ya que las personas pueden transmitir gérmenes a través de la manipulación de los alimentos y causar enfermedad.

A continuación, se señalan una serie de pautas a seguir en la manipulación y/o elaboración de alimentos:

1) MANOS Y PIEL.

Para evitar contaminaciones de los alimentos a través de nuestras manos se deben extremar las siguientes medidas higiénicas:

- ✓ Lavarse las manos siempre antes de empezar a trabajar y cada vez que las circunstancias lo requieran.
- ✓ Mantener las uñas cortas, cuidadas y libres de suciedad. Evitando el uso de esmaltes de uñas.

¿CÓMO DEBEN LAVARSE LAS MANOS?



¿CUÁNDO DEBEN LAVARSE LAS MANOS?

- ✓ Antes de comenzar el trabajo.
- ✓ Después de utilizar los servicios higiénicos.
- ✓ Cuando se cambie de actividad.
- ✓ Después de tocarse el pelo, nariz, boca, etc.
- ✓ Después de manipular alimentos crudos como carne, pollo, pescado, huevos u otros alimentos potencialmente peligrosos.
- ✓ Después del contacto con animales o de manipular basuras, dinero, útiles de limpieza o compuestos químicos.

2) NARIZ, BOCA Y OIDOS

Entre el 40-45 % de las personas son portadores en su **nariz y en su boca** de un tipo de bacteria denominada *Staphylococcus aureus*, que producen la toxina estafilocócica, causante de muchas toxiinfecciones alimentarias. Por ello, es de máxima importancia evitar este tipo de toxiinfecciones, ya que se diseminan muy fácilmente al **hablar, toser o estornudar**.

CÓMO EVITAR LA CONTAMINACIÓN POR ESTAFILOCOCOS:

INCORRECTO	CORRECTO
Toser o estornudar sobre los alimentos. Si el manipulador está resfriado no debería trabajar directamente con los alimentos	Ladear la cabeza hacia el codo flexionado y utilizar pañuelos de papel de un solo uso para toser o estornudar, lavándose las manos después.
Hablar directamente encima de los alimentos	Alejarse ligeramente de la zona de preparación, hablando en otra dirección.
Comer caramelos, mascar chicle o fumar mientras se manipulan alimentos.	Comer, beber o fumar, siempre fuera del puesto de trabajo, en los lugares establecidos para ello.
Probar la comida con el dedo y reutilizar el utensilio después de probar la comida.	En caso necesario, probar la comida con un cubierto limpio, que deberá lavarse siempre después de su utilización.

El **manipulador** debe **informar** a su superior siempre que presente síntomas de enfermedad, como vómitos, diarrea, y no debe entrar en contacto con los alimentos hasta la curación total.

En el caso de procesos que cursen con estornudos, mucosidad nasal, lagrimeo o tos, debe utilizarse una mascarilla protectora en todo momento.

3) CORTES Y HERIDAS

Los cortes y heridas en la piel son medios ideales para el desarrollo de bacterias, por lo tanto, se deben cubrir con vendajes, gasas, esparadrapo o tiritas, y éstos a su vez deben protegerse perfectamente con un **apósito impermeable** (guantes, dediles, etc.), que se mantendrá siempre limpio.

Nunca se dejará ningún vendaje directamente expuesto al contacto con los alimentos.

4) EL PELO

El **pelo** se cae continuamente y, además, puede acumular, polvo, humos y suciedad. Por esta razón debe evitarse que entre en contacto con los alimentos.

El manipulador no debe tocarse el pelo mientras trabaja con alimentos; en caso de hacerlo se lavará las manos antes de volver a tocar los utensilios o productos.

El manipulador debe llevar el pelo recogido y cubierto por un gorro o cubrecabezas que evite que los cabellos caigan a los alimentos. De la misma manera, la **barba y el bigote**, en lo posible, **deben evitarse o cubrirse**

5) JOYAS Y OBJETOS PERSONALES

Los anillos, pendientes, relojes, broches, etc. pueden acumular suciedad y bacterias perjudiciales que pueden ser transmitidas a los alimentos. Así mismo, dificultan la limpieza de manos y pueden caerse y contaminar los alimentos.

Durante la manipulación y elaboración de alimentos se evitará el uso de estos complementos.

6) ROPA DE TRABAJO

Las personas que manipulen alimentos deben utilizar en su trabajo una **vestimenta adecuada y exclusiva para las labores de manipulación**. La ropa de trabajo debe reunir las siguientes características:

- ✓ Estar siempre limpia.
- ✓ Preferentemente sin bolsillos ni cremalleras.
- ✓ Con cubrecabezas efectivo.

En caso de no disponer de vestuarios independientes, será necesaria al menos una **taquilla**, que deberá estar situada **fuera** de la zona de elaboración. El calzado de trabajo también debe estar limpio y ser diferente al de calle. La ropa no debe depositarse en las zonas de elaboración o almacenamiento de alimentos.

Si se utilizan guantes para manipular alimentos, éstos deben estar siempre limpios e íntegros. Se deberá evitar el uso de guantes y dediles de látex, ya que existen personas alérgicas a este producto y su uso puede hacer llegar trazas del mismo a los alimentos, por ello se aconseja el uso de guantes de vinilo o nitrilo.

Recuerde: El uso de guantes puede parecer una práctica higiénica, al no contactar las manos directamente con los alimentos, si bien su uso no dispensa de lavarse frecuentemente las manos.

7) TABACO

En los locales donde se manipulan, almacenan y se sirven alimentos **está prohibido fumar**.

B. BUENAS PRÁCTICAS DE ELABORACIÓN.

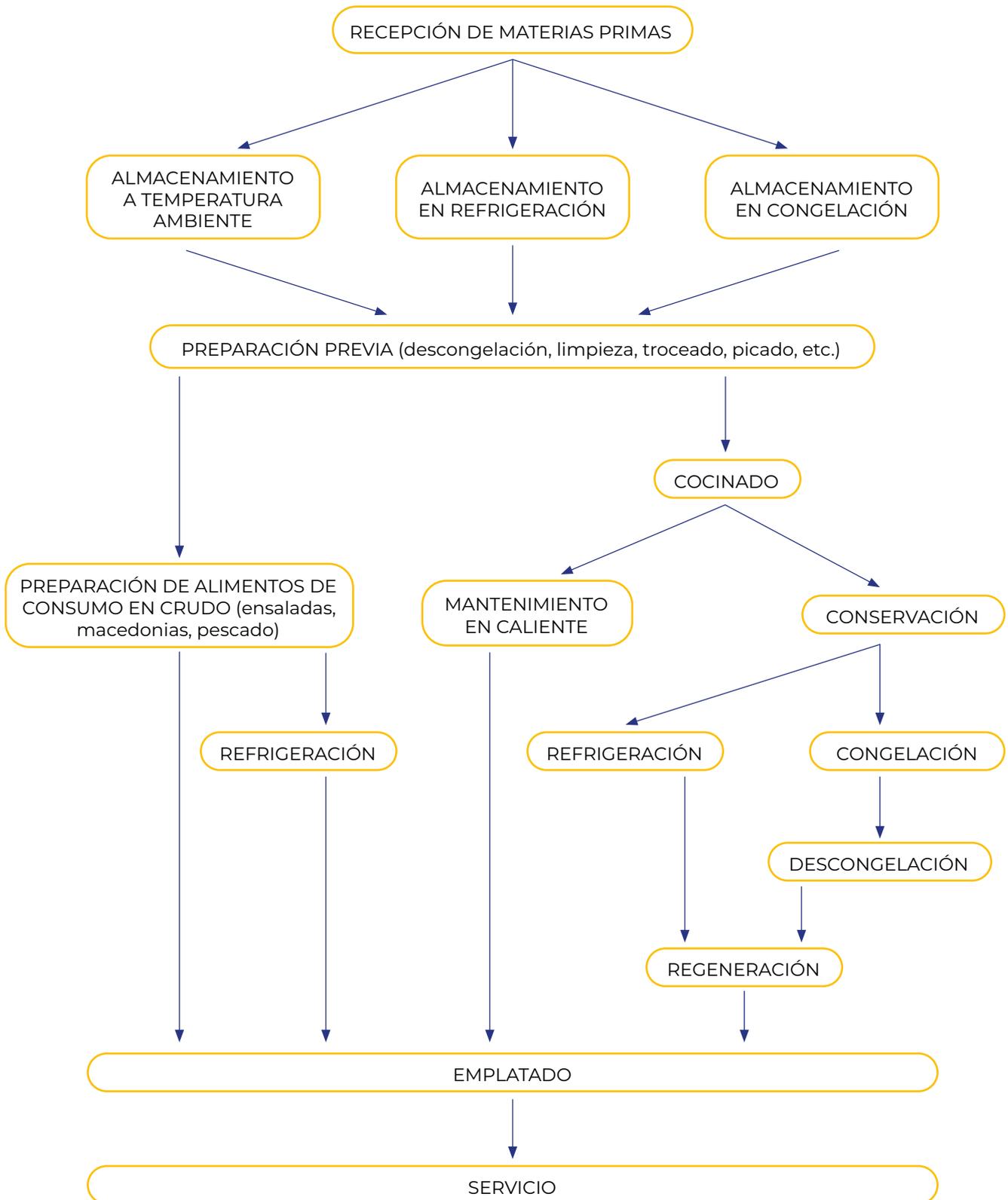
La preparación de los alimentos para su consumo y la manipulación de las materias primas empleadas son operaciones que se han de realizar **bajo estrictas medidas higiénicas** con el fin de evitar contaminaciones que puedan afectar a la salud del consumidor, causando en muchas ocasiones intoxicaciones alimentarias.

A los efectos de establecer un esquema de las diferentes etapas del proceso de elaboración de comidas, que incluyen desde la recepción de las materias primas hasta el consumo de los alimentos, se muestra a continuación **un diagrama de flujo genérico**, que según el tipo de establecimiento y las actividades que realice, las etapas pueden variar o no realizarse alguna de ellas:

- » Recepción de materias primas.
- » Almacenamiento (refrigeración, congelación o a temperatura ambiente)
- » Preparación de alimentos: en caliente y en frío o crudos.

- ◆ Elaboración de alimentos en crudo: ensaladas, macedonias, pescado
 - ✓ Servicio o emplatado de los alimentos crudos.
 - ✓ Mantenimiento en refrigeración en el caso de que no sea inmediato.
 - ◆ Elaboración o cocinado de alimentos en caliente
 - ✓ Conservación de los alimentos en frío (refrigeración y/o congelación)
 - ✓ Mantenimiento en caliente.
- » Emplatado y Servicio

DIAGRAMA DE FLUJO



Elaboración de alimentos en crudo:

Los alimentos crudos tienen un número superior de bacterias y pueden contaminar los alimentos cocinados, por ello es fundamental no manipular productos crudos y cocinados a la vez.

La preparación de alimentos crudos incluye los productos de origen animal y de origen vegetal.

- ◆ En el caso del pescado que vaya a ser consumido crudo o prácticamente crudo (por ejemplo, en vinagre, marinado, ahumado, salado, sushi, etc.), se debe disponer de la documentación del proveedor en la que se especifique que éste ha aplicado la congelación en una fase anterior de la cadena alimentaria (mínimo $-20^{\circ}\text{C}/24$ horas o equivalente) o realizar este tratamiento de congelación en el establecimiento.

Si la congelación se realiza en el establecimiento debe ser siempre congelado un mínimo de 24 horas a -20°C o equivalente en el caso de que su establecimiento disponga de sistemas de congelación rápida, en caso contrario se recomienda realizar una congelación a -20°C durante una semana.

La congelación es también obligatoria si se va a realizar ahumado en frío y no se alcance una temperatura en el centro del producto de 60°C , en algunas especies como arenque, caballa, espadín, salmón salvaje.

Se debe informar al consumidor del tratamiento que ha sufrido el pescado para consumir en crudo, mediante carteles o en la carta menú. Así como disponer de un registro de esta congelación en el plan de control de temperaturas.

- ◆ En el caso de las verduras y frutas frescas deben lavarse cuidadosamente con abundante agua potable antes de cortarlas o pelarlas. En ocasiones es recomendable desinfectarlas mediante un producto autorizado.

En las ensaladas, los vegetales deben lavarse y desinfectarse adecuadamente para evitar enfermedades por los gérmenes o parásitos que pudieran contener.

Los pasos a seguir son los siguientes:



1. Lavar previamente con abundante agua potable, eliminando restos de suciedad, parásitos o partes en mal estado.
2. Utilizar un producto específico para la desinfección de vegetales o hipoclorito sódico (lejía) siempre que sean aptos para desinfectar el agua de consumo, utilizando las siguientes opciones:

- ▷ Preparar una solución o baño con el producto desinfectante a la dosis adecuada (consultando siempre la ficha técnica del producto, ver cuadro) *.
 - ▷ Sumergir los vegetales completamente durante 5 minutos o el tiempo indicado en la ficha técnica del producto.
3. Aclarar con abundante agua potable para eliminar los restos de desinfectante, una vez realizado escurrir los vegetales y eliminar toda el agua.

Una vez desinfectados, los vegetales se han de consumir inmediatamente, en caso contrario, hay que mantenerlos en refrigeración.

UTILIZAR UN FREGADERO O RECIPIENTE EXCLUSIVO PARA ESTA TAREA que deberán tener un suministro suficiente de agua potable caliente, fría o ambas y mantenerse limpios y desinfectados.

*Nota: en el caso de utilizar lejía asegurarse de que indica en su etiquetado “apta para la desinfección de agua de bebida”. En la tabla siguiente se indican las cantidades de lejía a añadir en el agua en función de la concentración de cloro de nuestra lejía (expresada en gramos de cloro/litro). Se recomienda el uso de jeringuillas para medir los mililitros de lejía.

Ejemplo: Recipiente con 1 litro de agua y disponemos de lejía en cuyo etiquetado indica que la concentración de cloro es: 45 g cl/l, añadiríamos al recipiente 1,6 ml de lejía.

VOLUMEN DE AGUA	CONCENTRACIÓN DE LEJÍA (g clor/litro)				
	35 g/l	40 g/l	45 g/l	50 g/l	55 g/l
1 LITRO	2 ml	1,8 ml	1,6 ml	1,4 ml	1,3 ml
2 LITROS	4 ml	3 ml	3,1 ml	2,8 ml	2,6 ml
3 LITROS	6 ml	5,5 ml	4,7 ml	4,2 ml	3,9 ml
4 LITROS	8 ml	7 ml	6,2 ml	5,6 ml	5,2 ml
5 LITROS	10 ml	8,5 ml	7,8 ml	7 ml	6,5 ml
10 LITROS	20 ml	18 ml	16 ml	14 ml	13 ml
15 LITROS	30 ml	26 ml	23 ml	21 ml	20 ml
20 LITROS	40 ml	35 ml	31 ml	28 ml	26 ml

Elaboración o cocinado de alimentos en caliente:

El cocinado de los alimentos debe hacerse de forma que se conserve al máximo su valor nutritivo y se asegure su inocuidad desde un punto de vista higiénico. Para conseguirlo deben tenerse en cuenta dos aspectos principales:

- ◆ La relación tiempo/temperatura, de forma general, se recomienda alcanzar una temperatura de 70 °C en el centro del alimento. Para productos con huevo fresco, se debe alcanzar la temperatura mínima de 75 °C en el interior del producto.
- ◆ Debe trabajarse con la **temperatura adecuada** en los equipos utilizados para la cocción o fritura.

TEMPERATURAS APROXIMADAS DE COCINADO CON DISTINTOS EQUIPOS	
OLLAS	100°C
FREIDORAS	160°C
HORNOS	200°C
PLANCHAS	150°C

Freidoras y control de aceites. Pautas elementales:

1. Renovación periódica del aceite de las freidoras para evitar que se formen compuestos polares. Se permite un máximo de 25% de compuestos polares.
2. Filtrar el aceite antes de reutilizarlo.
3. No calentar el aceite excesivamente (nunca por encima de 175 °C).
4. El aceite no ha de hacer humo, ni ser oscuro, ni viscoso, ni presentar espumas.
5. No se deben mezclar aceites diferentes.
6. Para asegurar la frecuencia correcta de los cambios de aceite es necesario registrar dichos cambios.
(Ver Anexo-ficha 11)

Alimentos elaborados con huevo y mayonesas:

Los huevos pueden estar contaminados con bacterias del Género Salmonella, por lo que para un correcto uso de los mismos se deben seguir las siguientes pautas:

- ◆ Utilizar huevos lo más frescos posible, para ello se deben revisar las fechas de consumo preferente, que obligatoriamente deben figurar en la etiqueta o en su defecto en la documentación de acompañamiento (albarán o factura).
- ◆ No utilizar huevos rotos, ni sucios o manchados con heces.
- ◆ Conservar los huevos siempre en refrigeración.
- ◆ Sacar de los equipos frigoríficos únicamente los huevos que vayan a utilizarse, evitando así mantenerlos a temperatura ambiente.

Los productos elaborados con huevo crudo, especialmente mayonesas, salsas y cremas de elaboración propia deberán haberse cocinado hasta alcanzar los 75°C en el centro del producto. Esto se traduce en que las tortillas deberán estar bien cuajadas en todo su espesor, en caso contrario será obligatorio el uso de ovoproductos pasterizados en vez de huevos frescos en su elaboración.

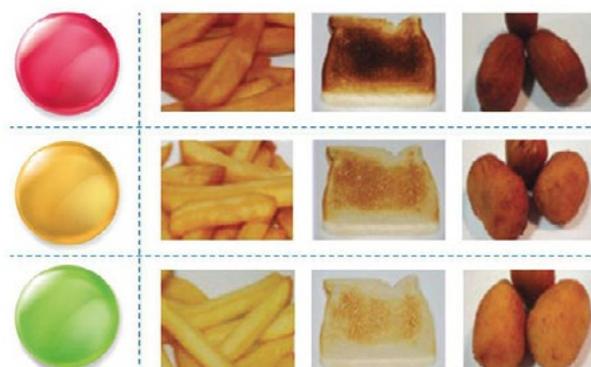
En las salsas mayonesas de elaboración propia, además de elaborarse con ovoproductos, tendrá que conseguirse un cierto grado de acidez, añadiendo vinagre o zumo de limón, cuyo pH no sea superior a 4,2 en el producto terminado.

Finalmente, una vez elaborados los alimentos en los que figure huevo u ovoproducto como ingredientes deben mantenerse en todo momento a temperaturas no superiores a 8°C, y no guardarse más de 24 horas tras su elaboración. **Recuerde que está prohibido utilizar huevos frescos en elaboración de mayonesas y otras salsas que se elaboren y consuman sin calentar.**

Prácticas correctas para reducir la acrilamida en el cocinado de los alimentos:

La acrilamida es una sustancia química potencialmente cancerígena que se puede formar en alimentos, como pan, tostadas, patatas fritas, galletas, café, etc., al hornearlos, freírlos o tostarlos a altas temperaturas (entre 120° y 150°C). Para evitar su presencia se deben seguir las siguientes pautas:

- ◆ Cocinar adecuadamente los alimentos y no excederse en el tostado o fritura de productos, como tostadas o patatas; es decir, dorarlos ligeramente sin que el alimento llegue a tomar un color marrón (“dorado, pero no pasado”).
- ◆ Durante la fritura no exceder los tiempos ni la temperatura, evitar que los alimentos queden demasiado crujientes o quemados. Por ello no cocines los alimentos descritos a temperaturas superiores a 170°C o antes de que el aceite humee en la sartén.
- ◆ Guardar las patatas crudas en un lugar fresco y oscuro. Así mismo, al dejar un rato en remojo la patata cortada también disminuye su contenido en almidón.



Enfriamiento y congelación de alimentos cocinados:

En el caso de que los alimentos cocinados no se vayan a consumir inmediatamente, se deben enfriar lo más rápido posible para garantizar que pasan de temperaturas de 65° C o superiores a temperaturas inferiores a 10° C en menos de 2 horas, mediante abatidor de temperaturas o enfriándolos en un baño de hielo o agua fría.

Una vez enfriados los alimentos se pueden mantener en refrigeración o en congelación.

Las recomendaciones para realizar una congelación eficiente y segura son las siguientes:

Disponer de equipos que aseguren una congelación rápida, si se usan neveras domésticas deben ser como **mínimo de 3 estrellas**.

Congelar exclusivamente alimentos que hayan estado conservados en buenas condiciones y que no tengan la fecha de consumo preferente o fecha de caducidad sobrepasada. Así mismo, no se deben recongelar alimentos que se habían descongelado previamente.

Proteger los alimentos congelados, manteniéndolos en recipientes, envases o mediante film plásticos u otras cubiertas protectoras, siempre de uso alimentario. Se deben identificar los envases con etiquetas, indicando el nombre del producto y la fecha de congelación. Conservando la etiqueta o documento de acompañamiento en los que figure la fecha de caducidad o consumo preferente.

Mantener los productos congelados a temperatura igual o inferior a -18°C .

Finalmente hay que establecer una adecuada rotación de los alimentos, respetando el principio de que “lo primero que entra es lo primero que sale”.

Descongelación de alimentos cocinados:

Para regenerar los productos congelados se deben descongelar, esta operación debe hacerse de forma adecuada para preservar las cualidades del alimento y evitar la contaminación durante el proceso, siguiendo las siguientes recomendaciones:

- ◆ Descongelar los alimentos preferiblemente a temperaturas de refrigeración. Puede usarse otro método siempre y cuando se den garantías sobre la seguridad y salubridad del alimento, por ejemplo: microondas o el chorro continuo de agua fría, en el caso de alimentos envasados herméticamente.
- ◆ Una vez descongelado el alimento debe calentarse o servirse inmediatamente. En caso de que no sea así conviene etiquetarlo, indicando la fecha de descongelación e introducirse en la nevera. Su período máximo de utilización es de 24-48 horas tras su descongelación.

Recalentamiento o regeneración:

El recalentamiento de los platos preparados debe hacerse de forma que se alcance una temperatura de $65 - 70^{\circ}\text{C}$ en el centro del producto lo más rápidamente posible.

En el caso de que las comidas recalentadas no se sirvan inmediatamente se deben mantener en todo momento a temperaturas superiores a 65°C .

Los alimentos recalentados deben consumirse lo antes posible, no pudiendo volver a refrigerarlos ni a congelarlos, desechando los sobrantes de las comidas recalentadas al final de la jornada.

SERVICIO DE COMIDAS

En el caso de las comidas expuestas en la zona de barra hasta su servicio (tapas, raciones, pinchos, sándwiches, tortillas, etc.) las condiciones en las que deben exponerse son las siguientes:

- ◆ Protegidas por vitrinas que las aislen de cualquier tipo de contaminación, ya sea del público o del personal que manipula las comidas. Para ello, estas vitrinas o sistemas de protección deberán cubrir las comidas preparadas en su totalidad, por todos sus ángulos, incluida la zona interior que comunica con la zona de barra.
- ◆ Las vitrinas o expositores deben estar dotadas de elementos frigoríficos o caloríficos que mantengan los alimentos a las temperaturas reglamentarias:
 - » Mayor o igual a 65°C , si son calientes.
 - » Menor o igual a 8°C , si son refrigerados.

Documentación y enlaces de interés, para conocer más:

- » Saludcantabria.es
- » [AESAN](#), Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- » [Acrilamida en los alimentos, nuevas normas y recomendaciones para tu salud.](#)
- » [Información a los consumidores sobre las alergias alimentarias.](#)
- » [Anisakiasis, facilidad para evitarlos.](#)
- » [Real Decreto 3484/2000, de 29 de diciembre, por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas.](#)
- » [Reglamento CE N° 852/2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios.](#)

III. ANEXOS

FICHA 1: REGISTRO DE PROVEEDORES

Establecimiento:
Responsable:

PROVEEDOR			
TIPO DE PRODUCTO			
DIRECCIÓN			
TELÉFONO		Nº RGSEAA	
PERSONA DE CONTACTO			

FICHA 2: CONTROL DE RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS

Establecimiento:

Responsable:

FECHA	PRODUCTO	PROVEEDOR	DOCUMENTACION Albarán/Factura	INCIDENCIAS PRODUCTO	FECHA DE Consumo/ Caducidad	OBSERVACIONES

FICHA 3: REGISTRO DE CONTROL DE TEMPERATURAS

Establecimiento:
Responsable:

MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
CÁMARA 1																															
CÁMARA 2																															
CÁMARA 3																															
CÁMARA 4																															
CÁMARA 5																															

TEMPERATURAS DE REFERENCIA

- Cámaras de refrigeración, máximo a 4°C
- Cámaras de vegetales frescos o productos de consumo en 24 h a 8°C
- Cámaras de congelación, máximo a -18°C

Observaciones:

FICHA 4: CONTROL DEL CLORO Y REGISTRO DE INCIDENCIAS

Establecimiento:
Responsable:

FECHA	PUNTO DE MUESTREO	NIVEL DE CLORO LIBRE RESIDUAL	LIMPIEZA DEL DEPÓSITO	INCIDENCIA / ACCIÓN CORRECTORA

Observaciones: Registro a cumplimentar en el caso de que el suministro proceda de un depósito intermedio o bien de sistema de abastecimiento propio.

FICHA 5: MANTENIMIENTO/REVISIÓN DE INSTALACIONES Y EQUIPOS

Establecimiento:
Responsable:

FECHA DE REVISIÓN:	ESTADO/FUNCIONAMIENTO	BIEN	MAL
MANTENIMIENTO DE LOCALES E INSTALACIONES	Suelos		
	Paredes		
	Techos		
	Puertas		
	Superficies en contacto con alimentos (ej.: encimeras)		
	Ventanas		
	Mosquiteras		
	Focos de luz		
	Insectocutores		
	Cuadros eléctricos		
	Rejillas, sifones, desagües		
	Grifos (agua fría/caliente)		
	Cubos de basura		
	Cámaras, congeladores		
	Vitrinas expositoras		
	Campana extractora		
	Fogones y planchas		
	Freidoras		
	Microondas		
	Hornos		
	Lavavajillas		
	Lonchadora		
	Abatidor		
	Balanzas		
	Termómetros		
Extintores			
Máquina de hielo			
Botelleros			

FICHA 6: REGISTRO DE INCIDENCIAS

Establecimiento:

Responsable:

FECHA	OBSERVACIONES/ INCIDENCIAS DETECTADAS	MEDIDAS ADOPTADAS	FIRMA DEL RESPONSABLE

FICHA 7: PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Establecimiento:
Responsable:

TIPO DE INSTALACIONES Y EQUIPOS A LIMPIAR	FRECUENCIA
En la COCINA, todos los equipos, superficies, instalaciones y utensilios empleados o que han estado en contacto con alimentos tales como: encimeras, recipientes, útiles de cocina	En función del uso y siempre tras su uso
Electrodomésticos y elementos desmontables, planchas, hornos, placas freidoras, etc.	En función del uso y siempre tras su uso
VAJILLA, CUBERTERÍA Y CRISTALERÍA	En función del uso y siempre tras su uso
SUELOS Y PAREDES que se ensucien	A diario
SERVICIOS HIGIÉNICOS utilizados por el personal y el público	A diario
CUBOS DE BASURA situados en las cocinas o locales de elaboración de comidas	A diario
CÁMARAS, FRIGORÍFICOS, DESPENSAS, MÁQUINAS, MALLAS ANTIINSECTOS, UTENSILIOS ,CAMPANAS EXTRACTORAS Y FILTROS , PAREDES y demás elementos y áreas del establecimiento utilizadas por el personal que no se ensucien diariamente.	Frecuencia establecida por el responsable del establecimiento
ROPA DE COCINEROS Y MANIPULADORES, MANTELES, DELANTALES, SERVILLETAS, PAÑOS DE COCINA, ETC	En función del uso y siempre tras su uso

FICHA 9: LISTA DE SUSTANCIAS O PRODUCTOS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS

1. Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados	
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos	
3. Huevos y productos a base de huevo	
4. Pescado y productos a base de pescado	
5. Cacahuets y productos a base de cacahuets	
6. Soja y productos a base de soja	
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa),	
8. Frutos de cáscara, es decir: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces macadamia o nueces de Australia y productos derivados	
9. Apio y productos derivados.	
10. Mostaza y productos derivados.	
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.	
12. Dióxido de azufre y sulfitos	
13. Altramuces y productos a base de altramuces	
14. Moluscos y productos a base de moluscos	

FICHA 10: MODELO DE DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS DE COMIDAS ELABORADAS EN EL ESTABLECIMIENTO

Establecimiento:
Responsable:

ALÉRGENOS														
PLATOS														
Ensalada mixta			X	X										
Rabas	X		X									T		X

Nota: Se marca con una **X** cuando es un ingrediente presente en el alimento y con una **T** cuando puede contenerlo, como una contaminación que no ha podido evitarse o cuando lo indica el proveedor del producto.

FICHA 10: MODELO DE DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS DE COMIDAS ELABORADAS EN EL ESTABLECIMIENTO

Establecimiento:
Responsable:

ALÉRGENOS														
PLATOS														

Nota: Se marca con una **X** cuando es un ingrediente presente en el alimento y con una **T** cuando puede contenerlo, como una contaminación que no ha podido evitarse o cuando lo indica el proveedor del producto.

FICHA 11: REGISTRO DE RENOVACIÓN DE ACEITES DE FRITURA

Establecimiento:

Responsable:

FECHA	FREIDORA	ESTADO DEL ACEITE	CAMBIO DE ACEITE	LIMPIEZA DE FREIDORA

Nota: Tras el uso, filtre el aceite en frío para eliminar residuos sólidos, manténgalo tapado y protegido de la contaminación.

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y AUTOCONTROL EN ESTABLECIMIENTOS QUE ELABORAN PINCHOS, TAPAS Y RACIONES: BARES, PUBS Y SIMILARES



GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA



AÑO JUBILAR
LEBANIEGO
2023 · 2024

40 años de autonomía

