



# Normas de inocuidad para el manejo de alimentos



Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



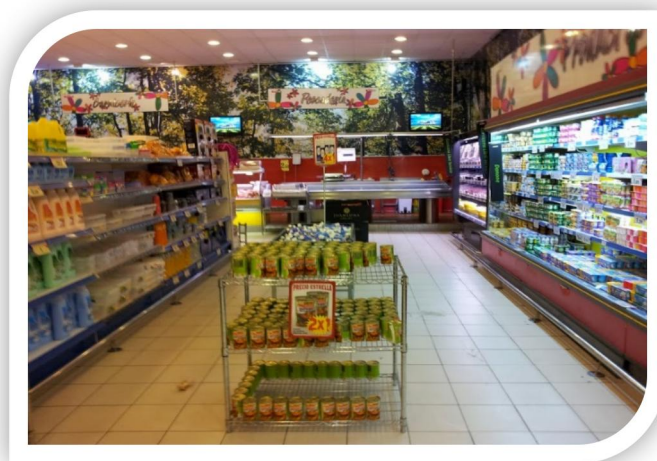
Dentro de las muchas tareas que puede llevar a cabo la persona asistente se encuentra la de preparar alimentos, siendo esta una actividad que demanda mucha responsabilidad. En consecuencia, es deber de la persona asistente velar en todo instante por la adecuada selección, preparación y almacenamiento de estos, ofreciendo siempre alimentos inocuos (libres de peligros físicos, químicos y biológicos).

Puesto que una adecuada manipulación de los alimentos es esencial para proteger la salud de los niños y niñas que los consumen, a continuación, se indican algunas recomendaciones para tener presente en el día a día.

## Adquisición

Para iniciar, se deben adquirir los alimentos a proveedores o en establecimientos que cumplan con buenas prácticas de higiene y calidad. El servicio se debe valorar como un todo y contemplar aspectos como: planta física limpia, ordenada y libre de plagas o animales, servicio a la clientela, almacenamiento adecuado según las características de cada producto y transporte. Otro aspecto no menos importante es el relacionado con las personas que laboran en el lugar, quienes en todo momento deben evidenciar una adecuada higiene personal.

Al adquirir los alimentos se revisa que no estén próximos a vencer o que el empaque que los protege se encuentre en buen estado (bolsa, caja, lata). Con respecto a los productos lácteos (leche, queso, yogurt) preferir en todo momento aquellos que han sido pasteurizados.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



## Almacenamiento

Una vez en el lugar de trabajo, la persona asistente es responsable de velar porque el área se encuentre limpia y desinfectada (tanto el área de almacenamiento como el de



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

preparación y distribución de alimentos). Estas labores se deben realizar de manera periódica e incluyen las áreas de almacenamiento de alimentos como sería el refrigerador, congelador y la alacena. Al realizar estas tareas se aprovecha para eliminar los productos vencidos o en mal estado y se acomodan los espacios de manera que permita acceder de manera inmediata a los productos o alimentos que deben gastarse primero.

Una vez realizadas las compras de los alimentos, estos se almacenan según sus características. Por ejemplo, los alimentos perecederos (productos lácteos, carnes, alimentos cocinados, ciertas frutas y vegetales), deben almacenarse en el refrigerador cuanto antes. Cuando no se requiere de refrigeración o congelación, es importante que los productos se ubiquen en estantes, de modo que se encuentren alejados del suelo. De igual manera, el equipo utilizado para mantener productos refrigerados debe mantener separados los vegetales, frutas, productos lácteos y cárnicos. Aquellos alimentos que despiden olor (cebolla, ajo, pescado) se colocan dentro de recipientes herméticos, al igual que los alimentos que absorben olores (queso).

Por último, con respecto al almacenamiento de los productos de limpieza y desinfección, para estos se debe contar con un área debidamente acondicionada, alejada de los alimentos y que no permita el acceso a los niños y niñas.

## Preparación

A lo largo de la jornada de trabajo, el lavado de manos es esencial, especialmente antes de manipular los alimentos. Otros momentos críticos para el lavado de manos serían:

- Después de ir al baño
- Al manipular dinero
- Luego de sacar la basura



- Una vez terminados los procesos de limpieza y desinfección
- Luego de utilizar el teléfono
- Después de tocarse la nariz, boca o cualquier superficie sucia.

Con respecto a los alimentos, la persona asistente debe tener presente que todos los alimentos frescos, como las frutas y los vegetales, se deben lavar con abundante agua. Durante el proceso se puede hacer uso de un cepillo o esponja (exclusivos para esta labor). Posteriormente, aquellos alimentos que se consumen crudos se desinfectan. Dado que en el mercado existen diversos productos para la desinfección, se sugiere leer detenidamente las instrucciones y seguirlas paso a paso, de esta manera se asegura la correcta desinfección.

En relación con el descongelamiento de alimentos, lo ideal es pasar el alimento del congelador al refrigerador, horas antes de la cocción. El tiempo varía dependiendo de la cantidad de producto, por lo cual este proceso requiere de organización para que el alimento esté descongelado al momento de requerirlo. Al trasladarlo del congelador al refrigerador, colocarlo dentro de un recipiente para que los líquidos que libera queden contenidos dentro de este. Un cuidado que se tiene con los alimentos descongelados es que estos no se pueden volver a congelar.

Al manipular alimentos, en todo momento se debe evitar la contaminación cruzada y para esto se brindan los siguientes consejos:

- Lavar y desinfectar las superficies y utensilios al manipular diferentes alimentos, especialmente cuando se pasa de alimentos crudos y otros listos para el consumo.
- Preferir las toallas desechables en lugar de los “limpiones”. Cuando esto no se pueda implementar, hacer uso de “limpiones” de colores claros que se laven y desinfecten periódicamente.
- Utilizar tablas de picar exclusivas para alimentos crudos y otras para alimentos listos para consumir.
- Velar porque la basura se encuentre alejada de los alimentos y protegida de moscas, roedores y otros insectos o plagas.



## Distribución

Al distribuir las comidas, la persona asistente se lava las manos y vela porque cada preparación cuente con los utensilios requeridos para servir (pinza, cuchara, tenedor). De igual manera, al manipular los platos, se hace por el borde y en el caso de los vasos por la parte externa (sin que los dedos toquen las superficies donde se colocan los alimentos o aquellas que entren en contacto con los labios). Con respecto a los cubiertos, estos se manipulan siempre tomándolos del mango. Cuando sea necesario se recomienda el uso de bandejas que faciliten el traslado de los utensilios y las comidas.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



## Alimentación asistida

En caso de que se requiera asistir con la alimentación de niños y niñas, lo primero que debe realizar la persona asistente es el lavado de manos. Una vez que la persona esté pronta a ofrecer los alimentos, es importante verificar que la temperatura de estos sea la adecuada, de manera que no provoquen quemaduras o malestar. En caso que las comidas se encuentren muy calientes, se da tiempo para que la temperatura baje o se puede introducir el recipiente con el alimento en agua fría por unos minutos. Bajo ninguna circunstancia los alimentos se soplan ya que de esta manera se pueden transmitir enfermedades. Por último, para ofrecer las comidas, se utilizan en todo momento utensilios limpios, las manos no deben entrar en contacto con las comidas. Una vez finalizada la ingesta, se limpia, desinfecta y ordena el área.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)



## Conservación

En la medida de lo posible, cada vez que se preparen alimentos, procurar alistar la cantidad que va a ser consumida, evitando así almacenar sobrantes. En caso de requerir almacenar los alimentos luego de preparados, enfriarlos antes de refrigerar y etiquetar los recipientes con el contenido y la fecha de elaboración.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

## Referencias

- Instituto Nacional de Aprendizaje. (2017). Manipulación de Alimentos.  
<https://bit.ly/3stza6D>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2013). Guía Manejo de Alimentos.  
<https://bit.ly/3Jf5roH>