

CALIDAD A LA MESA:

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA

Tabla de contenido

1. MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

2. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

3. LAVADO DE TANQUES

4. CONTROL DE PLAGAS

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

La meta es garantizar que los alimentos que servimos estén completamente limpios y seguros para el consumo.



1. Colaboradores

Nuestros empleados desempeñan un papel crucial en garantizar que los alimentos que llegan a tu mesa sean seguros y saludables.



Uso de elementos de protección

Guantes



Tapabocas



Delantal



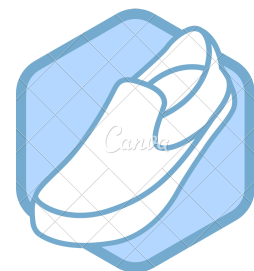
Pantalón Largo



Cofia



Zapatos Antideslizantes y cerrados



MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

Lavado de manos

1

Mójese las manos con agua



2

Deposite *jabón líquido* en la palma de tú mano



3

Frote las palmas de las manos entre si



4

Frote la parte superior (dorso) de las manos



5

Frote las manos con los dedos entrelazados por ambos lados



6

No olvide frotar las muñecas



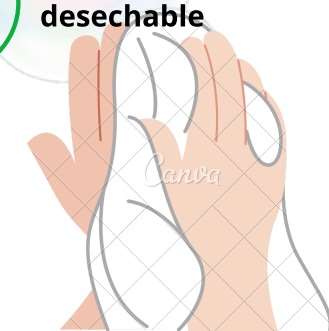
7

Enjuaga las manos con agua



8

Secarse bien las manos con una toalla desechable



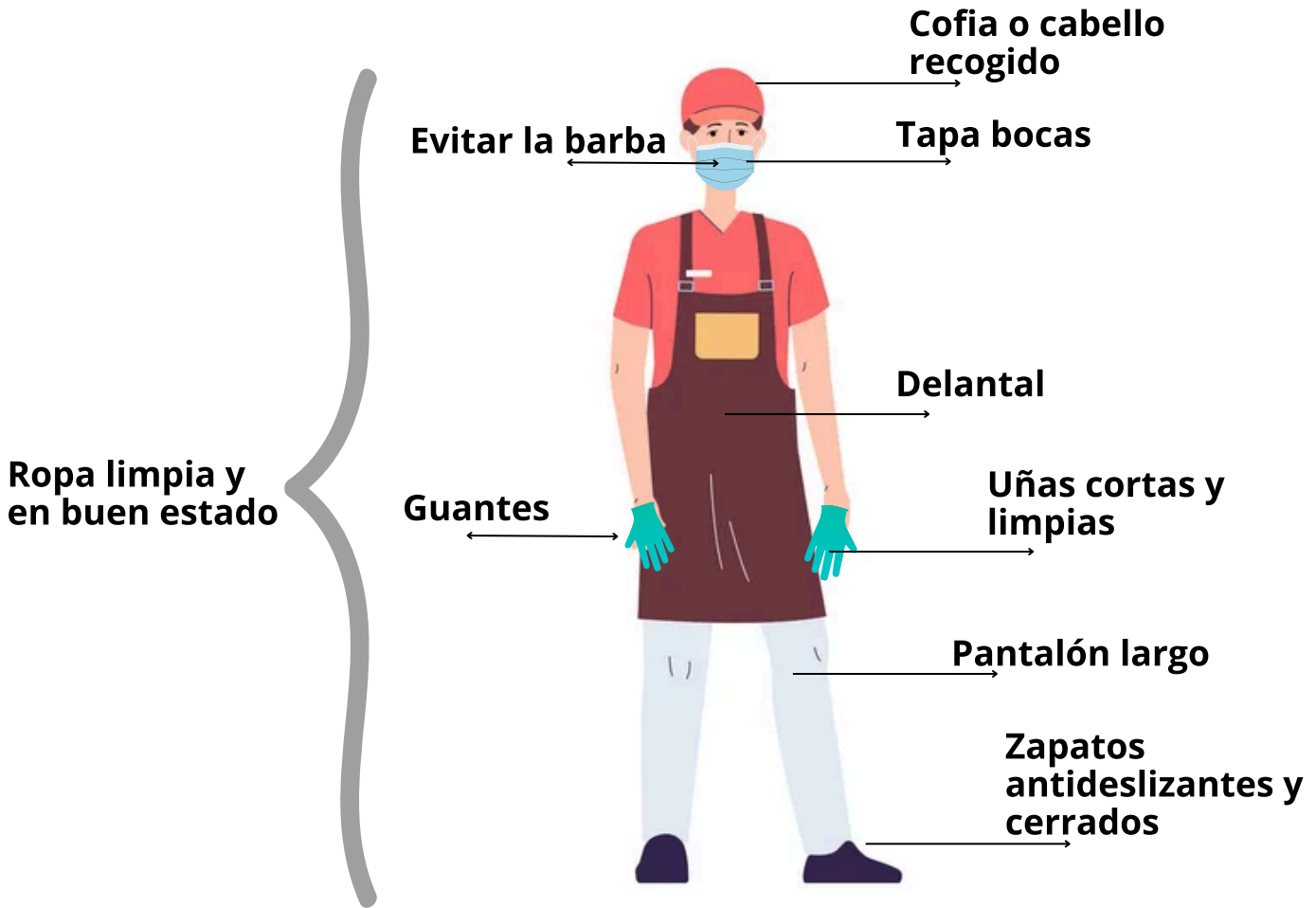
IMPORTANTE

SE DEBEN TENER AVISOS VISIBLES ALUSIVOS



MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

Complementarios



- No usar perfumes fuertes
- No usar maquillaje
- No usar joyas
- No manipular dinero
- No toser, ni estornudar cerca a los alimentos
- No fumar ni comer
- No usar esmalte

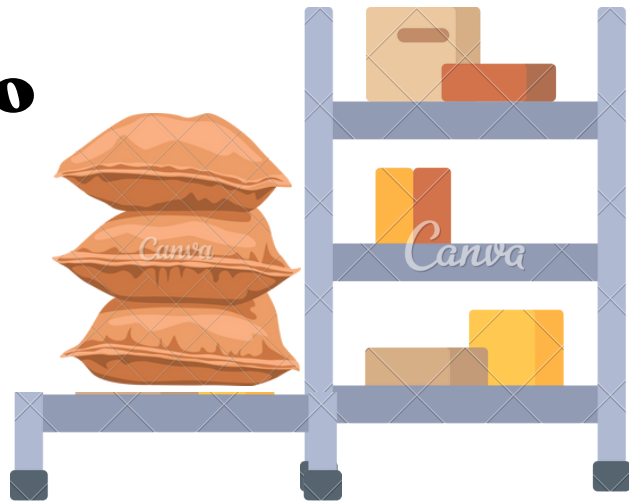


- Curso en manipulación de alimentos. Una vez al año (CERTIFICADO)
- Examen médico-laboral. Una vez al año. (CONSTANCIA)

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

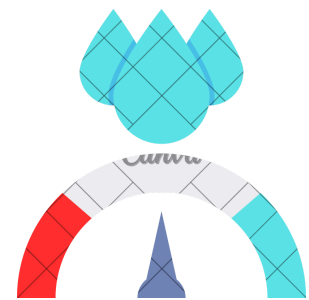
2. Almacenamiento

Cereales, granos
y condimentos

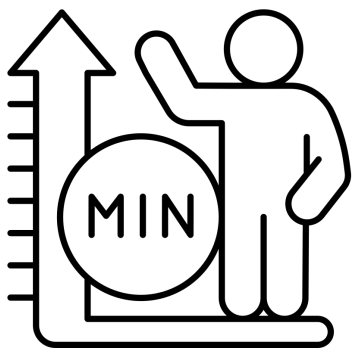


Lugar

Almacene estos productos en un sitio fresco, seco y sin luz. La exposición a la luz y la humedad puede impactar negativamente su calidad y durabilidad.



Altura sobre el Suelo



Mantenga los empaques o envases por encima del suelo (**mínimo 15 centímetros**) para garantizar una adecuada circulación de aire y prevenir la humedad proveniente del suelo.

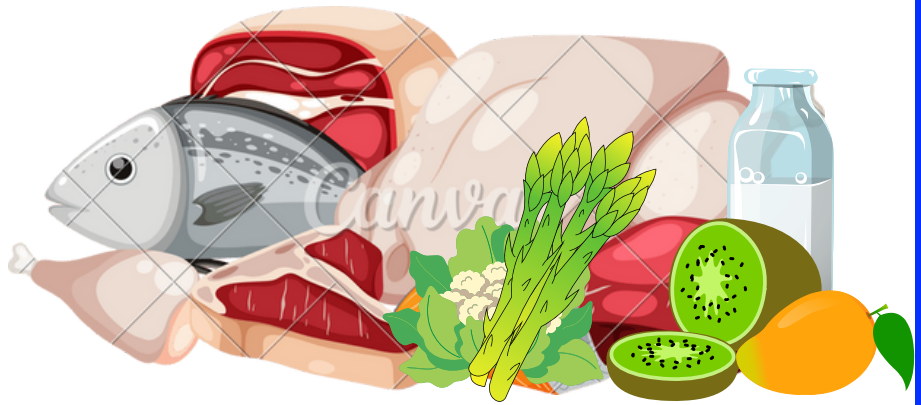
Rotación de Productos:

Organiza tu despensa por fecha de caducidad y realiza inspecciones regulares para mantener tus alimentos frescos.



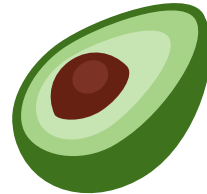
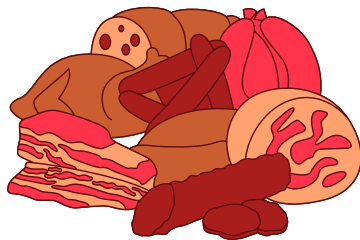
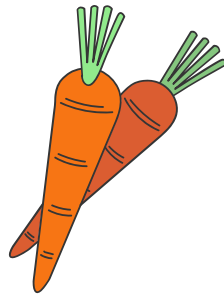
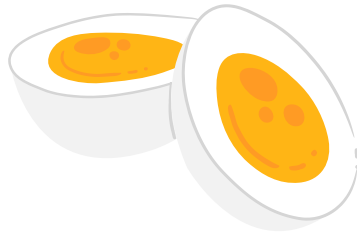
MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

Alimentos perecederos



Familias

- Frutas y verduras
- Carnes y aves
- Pescados y Mariscos
- Lácteos



Prevención de la Contaminación Cruzada

- **Tablas de cortar:** Utilizar tablas de cortar separadas para cada tipo de carne crudas, alimentos listos para consumir, frutas y verduras
- **Utensilios:** Lavar bien los utensilios después de usarlos con alimentos crudos.
- **Empaque:** Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

Temperatura



La conservación en frío es fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y la salud pública. Al mantener los alimentos a bajas temperaturas, se inhibe el crecimiento de bacterias y otros microorganismos que pueden causar enfermedades. Además, esta práctica asegura que los productos lleguen al consumidor en óptimas condiciones, preservando su sabor, textura y valor nutricional.



Frutas y verduras

ESPECIE	TEMPERATURA	TIEMPO DE ALMACENAMIENTO
	(°C)	(días)
Acelga	0	10-14
Ajo	0	180-210
Albahaca	0	7
Alcayota	7	28-42
Apio	0	30-90
Arándano azul	-0.5-0	14
Arándano rojo	2-4	60-120
Arveja	0	7-14
Arveja china	0-1	7-14
Banana - Plátano	13-15	7-28
Batata	13-15	120-210
Berenjena	8-12	7
Brócoli	0	14-21

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS



ESPECIE	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO DE ALMACENAMIENTO (días)
Frutilla	0-0.5	5-7
Granada	5	60-90
Grosella	-0,5-0	7-28
Guanábana	13	7-14
Guayaba	5-10	14-21
Haba	0-2	7-14
Higos	-0.5-0	7-10
Hongos comestibles	0-1.5	5-7
Jenjibre	13	180
Kiwano	10-15	180
Kiwi	-0.5-0	90-150
Lechuga	0-2	14-21
Lima	9-10	42-56
Limón	10-13	30-180
Mamey sapote	13-18	14-42
Mandarina	4-7	14-28
Mango	13	14-21
Mangostán	13	14-28
Manzana	-1-4	30-180

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

Canva

ESPECIE	TEMPERATURA	TIEMPO DE ALMACENAMIENTO
	(°C)	(días)
Maracuyá	7-10	21-35
Melón Cantalupo Inm.	2-5	15
Melón Cantalupo mad	0-2	5-14
Melón (Otros)	7-10	12-21
Mora	-0.5-0	2-3
Nabo	0	120
Naranja	0-9	56-84
Nectarines	-0.5-0	14-28
Ñame	16	60-210
Papa inmadura	7-16	10-14
Papa madura	4.5-13	150-300
Papaya	7-13	7-21
Pepino	10-13	10-14
Pepino dulce	5-10	28
Pera	-1.5-0.5	60-210
Pera asiática	1	150-180
Perejil	0	30-60
Pimienta	7-13	14-21
Pitaya	6-8	14-21

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

Canva

ESPECIE	TEMPERATURA	TIEMPO DE ALMACENAMIENTO
	(°C)	(días)
Poroto Lima	3-5	5-7
Poroto seco	4-10	180-300
Puerro	0	60-90
Rabanito	0	21-28
Rábano picante	-1-0	300-360
Remolacha c/hojas	0	10-14
Remolacha s/hojas	0	120-180
Repollo	0	150-180
Repollo de bruselas	0	21-35
Repollo chino	0	60-90
Rutabaga	0	120-180
Sandía	10-15	14-21
Sapote amarillo	13-15	21
Sapote blanco	19-21	14-21
Sapote negro	13-15	14-21
Tamarindo	7	21-28
Tomate verde maduro	12.5-15	14-21
Tomate rojo maduro	8-10	8-10
Tomate de árbol	3-4	21-28
Tomatillo	13-15	21
Uva	-0.5-0	14-56
Yuca	0-5	30-60
Zanahoria c/hoja	0	14
Zanahoria s/hoja mad.	0	210-270
Zapallos	10-15	60-160

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS



Carne, pollo, pavo, cerdo,
pescado, mariscos y mayonesa

Producto	Refrigerador 4°C	Congelador -18°C
Jamón completamente cocido		
Envasado al vacío en la planta sin fecha, cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Envasado al vacío en la planta con fecha, cerrado	Utilizar hasta la fecha del paquete	
Entero Mitad Rodajas	7 días 3 a 4 días 3 a 4 días	
Hamburguesa, Carne Molida y Carne para Guisos		
Hamburguesa y carne para guisos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida de pavo, ternero, cerdo, oveja, y mezclas de estas		
Carne fresca de res, ternera, oveja y cerdo		
Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses
Visceras-lengua, hígado, corazón, riñones y mondongo	1 a 2 días	3 a 4 meses
Chuletas rellenas crudas de cerdo, de oveja o pechugas de pollo rellenas con aderezo	1 día	NO CONGELAN BIEN
Sopas y guisos de verduras o con carne	1 a 2 días	/

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS



Producto	Refrigerador 4°C	Congelador -18°C
Aves Frescas		
Pollo o Pavo, entero	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo, en presas	1 a 2 días	9 meses
Menudencia	1 a 2 días	3 a 4 meses
Sobras de carnes y aves cocidas		
Carne cocida y Guisos de aves cocidos	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsas y caldos de carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
Guisos de aves cocidos	3 a 4 días	4 a 6 meses
Aves en presas simples	3 a 4 días	4 meses
Presas con salsa o caldo	3 a 4 días	6 meses
Trozos de pollo, croquetas	3 a 4 días	1 a 3 meses
Huevos		
Huevos Frescos	3 a 5 semanas	NO CONGELAR
Claros y yemas crudas	2 a 4 días	1 año
Huevos duros	1 semana	NO CONGELAN BIEN

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS



Producto	Refrigerador 4°C	Congelador -18°C
Comidas listas congeladas		
Mantener congeladas hasta el momento de usarse	/	3 a 4 meses
Tocino y Salchichas		
Tocino	3 a 4 días	1 mes
Salchichas, crudas, de pollo, pavo, cerdo y res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Chorizos ahumados, croquetas	7 días	1 a 2 meses
Salchicha dura - peperoni, palitos de charqui	2 a 3 semanas	1 a 2 meses
Carne en Salmuera		
Carne en Salmuera envasada en bolsa con su jugo	5 a 7 días	En seco, 1 mes
Pescados y Mariscos		
Pescados	1 a 2 días	6 meses
Mariscos	1 a 2 días	6 meses
Mayonesa		
Mayonesa Comercial	2 meses	NO CONGELAR
Mayonesa Casera	3 a 5 días	NO CONGELAR

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

RECOMENDACIONES



Cadena de frío: Podríamos definirlo como “la temperatura controlada dentro de un rango apropiado que garantice la calidad del producto congelado o refrigerado durante todo el proceso de manipulación, conservación, almacenaje, transporte, distribución y venta” (CSA - Seguridad alimentaria, 2018).



Cualquier alimento después de perder su cadena de frío debe ser consumido en el menor tiempo posible, o por lo contrario los productos pueden deteriorarse rápidamente y representarán un riesgo para la salud de los consumidores.

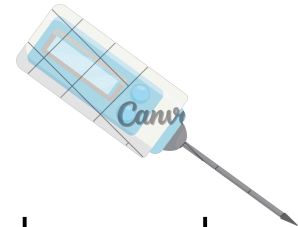


MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

Para controlar y registrar las medidas de la temperatura de tus alimentos puedes utilizar:

- *Termómetro de Punzón digital*

¿Cómo utilizarlo?



1. **Antes de usar:** Limpia a fondo la sonda del termómetro con agua caliente y jabón, y luego desinfectala con alcohol para eliminar cualquier bacteria.
2. **Medición:** Inserta la sonda en la parte más gruesa del alimento, evitando huesos o cartílagos, y espera unos segundos a que la temperatura se estabilice.
3. **Después de usar:** Una vez que tengas la lectura, retira la sonda y vuelve a limpiarla para el próximo uso.
4. **Interpretación de resultados:** Compara la temperatura que muestra el termómetro con las guías de cocción recomendadas para cada tipo de alimento.

- *Dataloggers*

¿Dónde ubicar?



1. **Frigerador:** Interior, cerca a la puerta.
2. **Congelador:** Interior, cerca de las zonas más frías y más calientes.
3. **Zonas de producción:** Cerca de equipos de procesamiento de alimentos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



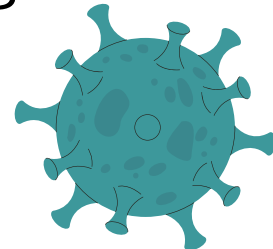
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



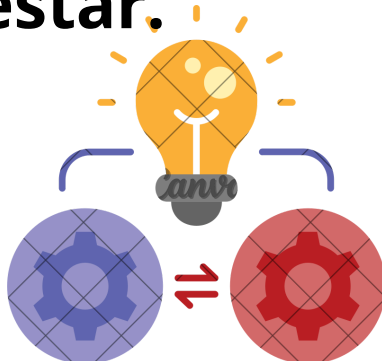
La limpieza es el proceso de eliminar suciedad y residuos de las superficies con agua y detergentes para restaurar el orden



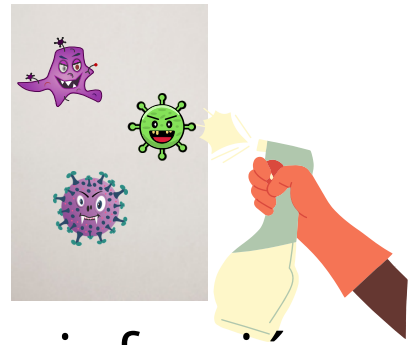
La desinfección consiste en aplicar agentes químicos o físicos que destruyen microorganismos patógenos, asegurando un entorno seguro.



Ambos procesos son esenciales para mantener la higiene y sanitización, además deben realizarse de manera rigurosa y constante para promover la salud y el bienestar.



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

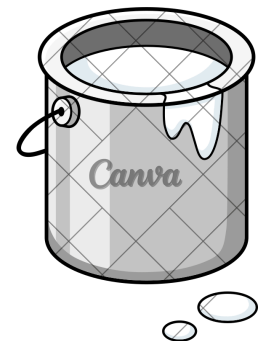


Pisos, techo y paredes

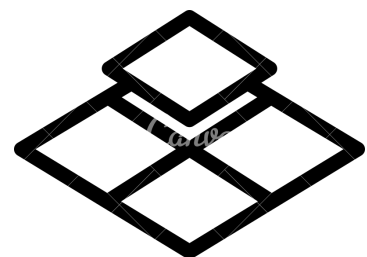
Para facilitar la limpieza y desinfección, es fundamental que las paredes y pisos de las áreas de manipulación de alimentos cuenten con acabados lisos y no porosos. Se recomiendan pinturas epóxicas o poliuretánicas, ya que estas resisten la humedad, son fáciles de limpiar y evitan la proliferación de bacterias y hongos.

Para tener en cuenta:

- *Utiliza pinturas de color claro o en su defecto de color blanco.*
- *También puedes utilizar alguno de estos materiales recomendables de baldosa:*



Baldosas de Cerámica
Baldosas de Porcelanato
Baldosas Antideslizantes



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Pisos, techo y paredes



Principios

Se deben tener en cuenta una lista de principios para realizar las actividades de limpieza y desinfección, de manera que no se genere ningún tipo de contaminación:

De arriba hacia abajo: Iniciando por techos, paredes, puertas y por último el piso.

De adentro hacia fuera: Iniciando del lado opuesto a la entrada del recinto haciéndose en forma sistemática y ordenada.

De lo más limpio a lo más contaminado: Se inicia por los techos, paredes y puertas; luego por el mobiliario y por último el piso.

Dejar las superficies lo más secas posibles: Recordar que la humedad favorece la multiplicación de microorganismos.

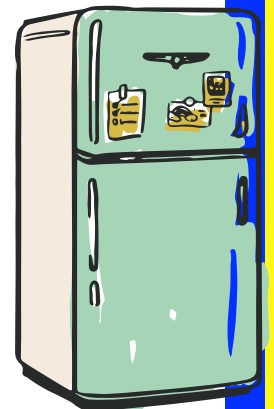
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Equipos

Es posible asegurar que los instrumentos y equipos empleados en un establecimiento gastronómico se conserven en un estado de pulcritud y desinfección, lo que a su vez favorece un ambiente propicio para la preparación y el servicio de los alimentos.

Neveras y congeladores:

- Realiza una limpieza semanal. Debes retirar los alimentos, alistar agua tibia y detergente suave, limpiar con esta solución la estantería y/o superficie.
- Seca muy bien y aplica un desinfectante (hipoclorito de sodio al 70%).
- Presta atención en las gomas de las puertas (burletes, juntas o sellos magnéticos), allí se acumula frecuentemente suciedad.
- Espera alrededor de 15 a 30 minutos para ingresar nuevamente los alimentos.



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Equipos



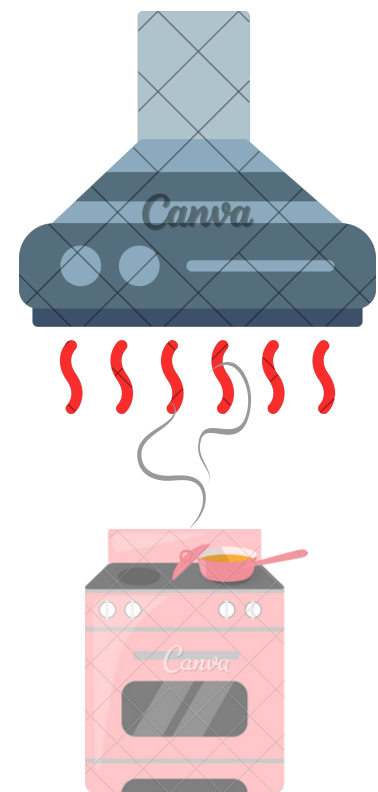
Estufas:

- Limpia diariamente las superficies después de su uso, evitando la acumulación de grasa y residuos de comida. Utiliza un paño húmedo y desengrasante industrial (biodegradable).
- Usa un desinfectante adecuado (hipoclorito de sodio al 70%).
- Asegúrate de limpiar quemadores y rejillas.



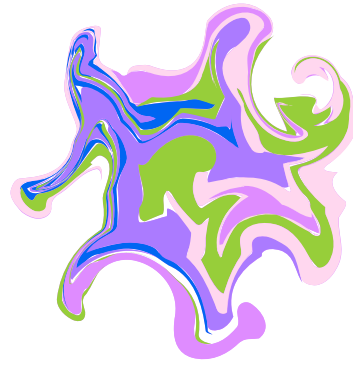
Campanas extractoras:

- Limpia los filtros y la parte externa utilizando un detergente desengrasante. Los filtros deben ser desmontados y lavados con agua caliente y jabón.
- Desinfecta las superficies para descartar cualquier tipo de grasa y bacterias.

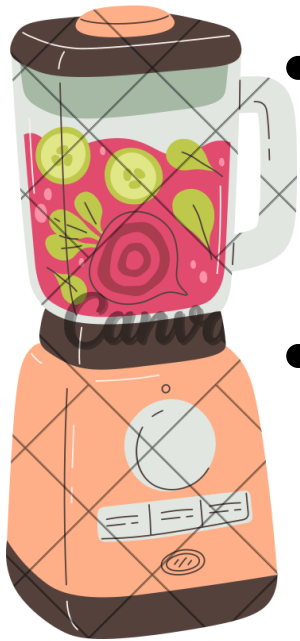


LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Equipos



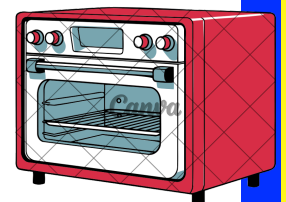
Licadoras:



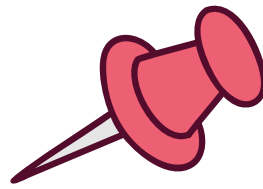
- Limpia la jarra y las cuchillas de manera inmediata tras su utilización. Enjuaga con agua caliente y jabón.
- Desinfecta las partes removibles con un desinfectante adecuado (Hipoclorito de sodio al 70%) y asegúrate de enjuagarlas bien antes de volver a ensamblarlas.

Sanducheras, hornos y cafeteras :

- Limpia las placas de cocción después de cada uso con un paño húmedo y detergente. Evita usar utensilios abrasivos que puedan dañar el revestimiento.
- Aplica un desinfectante adecuado (hipoclorito de sodio al 70%) y asegúrate de que esté completamente seco antes de guardar. No deben quedar residuos antes de usarlo nuevamente.



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



Recomendaciones

- Capacita continuamente a tus empleados, ya sean nuevos o antiguos.



- Utiliza siempre los elementos de protección, para no dañar la integridad física ni afectaciones en la salud.



- Has estos procedimientos de limpieza y desinfección en horarios donde no se tenga atención al público.



CONTROL DE PLAGAS



CONTROL DE PLAGAS

Tipos de plagas



Cucarachas

Trasmiten: Salmonellosis, profeus, shigella, helmintos, virus, hongos y protozoarios.

Su entorno preferido se halla en espacios sucios, oscuros, húmedos y cálidos. Pueden habitar en alimentos o en bolsas almacenadas de manera inadecuada, lo que resulta en la contaminación de estos por sus heces.



Moscas

Trasmiten: Meningitis, cólera, tifus, lepra, salmonellosis, tripanosomas y hepatitis.

CONTROL DE PLAGAS

Tipos de plagas

Zancudos



Trasmiten: Dengue, Chikunguña, Zica, Fiebre amarilla, Encefalitis, Malaria.

Suelen permanecer en lugares cálidos o donde se encuentre agua estancada.



Palomas

Trasmiten: Histoplasmosis, Campilobacteriosis, Toxoplasmosis, Tuberculosis, Salmonellosis, Neumoencefalitis.

Suelen permanecer en lugares cerrados, en tejados, y cerca donde hay residuos de comida.



CONTROL DE PLAGAS

Tipos de plagas

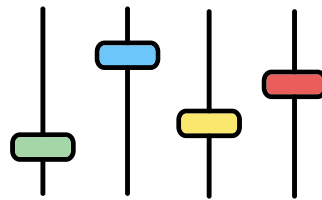


Roedores

Trasmiten: Histoplasmosis, leptospirosis, salmonellosis, neumonia (problemas respiratorios) y hantavirus.

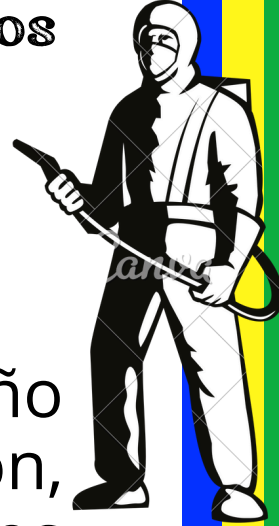
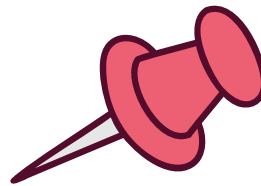
Habitan lugares oscuros, desordenados y sucios. Contaminan los alimentos y superficies con patógenos, gérmenes, pelos, orina y heces

Controles



- Suspender almacenamientos de agua al aire o charcos, empozamientos, etc.
- Tapar bien los tanques de reserva de agua.
- Eliminar residuos que hayan podido quedar en el proceso.
- Tapar las basuras.
- Empacar bien los alimentos y materias primas.
- Sellar grietas.
- Colocar rejillas en desagües y sifones.
- Mantener limpio y desinfectado.

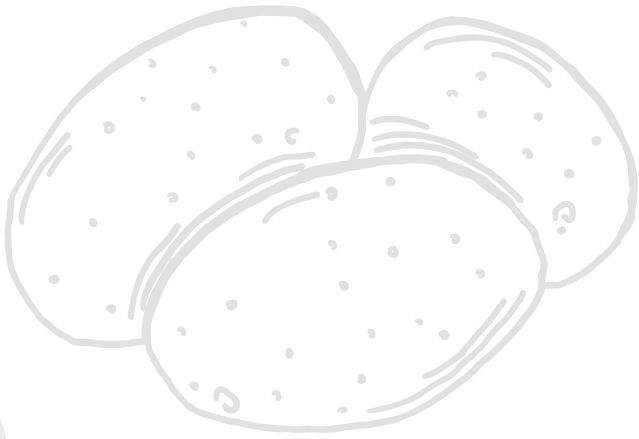
CONTROL DE PLAGAS



Recomendaciones

- Has entre 2 a 4 fumigaciones al año (cada 3 o 4 meses) ya sea por aspersión, cebado o en gel para espacios pequeños.
- Antes de la fumigación recoge los alimentos y déjalos en un lugar fuera del alcance del químico. Guarda ollas, utensilios y platos de comida.
- Contrata personas profesionales y solicita el certificado de fumigación.
- Esta fumigación debe ser un día que no tengas atención al público.
- Después de la fumigación lava las ollas, utensilios y platos.
- No tengas atención al público por lo menos durante 24 horas después de la fumigación.

LAVADO DE TANQUES



LAVADO DE TANQUES

El lavado de tanques en establecimientos gastronómicos es vital para mantener los alimentos seguros. La limpieza frecuente evita la contaminación cruzada y el crecimiento de microorganismos dañinos. También garantiza que los alimentos almacenados no se mezclen con residuos o sustancias nocivas, cumpliendo así con las normas de higiene y seguridad alimentaria. Esto protege a los clientes y refuerza la reputación del establecimiento

Frecuencia de lavado de tanques

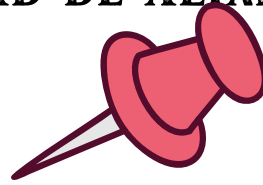
- Los tanques deben lavarse mínimo **cada 6 meses**



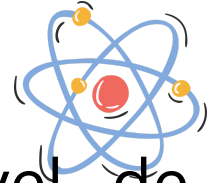
- Si se detecta algún foco de contaminación, es necesario aumentar la frecuencia de lavado al año (**cada 3 o 4 meses**).



Recomendaciones



Hacer pruebas del agua:



- **Físicas** : PH, para medir el nivel de potabilidad, el cual debe estar entre 6,5 y 9.
- **Microbiológicas:** Se deben realizar pruebas para detectar la presencia de bacterias patógenas como coliformes fecales, que indican contaminación fecal y riesgo para la salud.

Al menos una vez al año.



- **Químicas:**

Nitratos: Es importante medir los niveles de nitratos, ya que pueden ser perjudiciales, especialmente para los bebés.

Metales Pesados: Se deben analizar contaminantes como plomo, mercurio y arsénico, que pueden tener efectos tóxicos en la salud.

Al menos cada 3 a 5 años



NO OLVIDES ESCOGER UNA EMPRESA CONFIABLE Y PEDIR EL CERTIFICADO CORRESPONDIENTE

Elaborado por:

Jhoan Sebastián Cubillos Moreno
Estudiante de Ingeniería Industrial

Con apoyo de:

Alcaldía Municipal de El Colegio -
Cundinamarca
Alcalde - Diego Andrés López
Suarez

Universidad de Cundinamarca

Ing. Franklin Montenegro