



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



MÓDULO 8

COCINA – HIGIENE Y SEGURIDAD

La cocina, tanto en un restaurante como en un evento, es el área con mayor cantidad de peligros por accidentes, ya que se manejan utensilios y aparatos y enfermedades profesionales por posturas forzadas, efectos del ruido y temperatura que obligan a observar muy atentamente las disposiciones y recomendaciones apropiadas para realizar el trabajo de manera segura.

Según el sitio de López Salgueiro Servicios Gastronómicos son 6 los factores de riesgo en el trabajo:

- A. Objetos cortantes
- B. Contactos térmicos
- C. Caídas
- D. Falta de orden y limpieza
- E. Incendios
- F. Incorrecta manipulación de los alimentos

A. Objetos cortantes

- ✓ Transportar los cuchillos en estuches o fundas de protección y durante su uso no se deben dejar abandonados en lugares donde puedan caerse y se deberán ordenar con los filos protegidos.
- ✓ Los mangos de los cuchillos se deberán mantener en buenas condiciones al igual que el filo de los mismos.
- ✓ Los cortes deberán hacerse bien alejados del cuerpo.
- ✓ Respecto del uso de guantes para la utilización de cuchillos es controversial ya que algunos técnicos lo recomiendan mientras que otros consideran que su uso brinda una falsa sensación de asepsia al manipulador y porque, en el caso de los guantes de látex, pueden originar reacciones alérgicas en manipuladores y consumidores.
- ✓ En el caso de los manipuladores de piezas para corte será necesario que protejan su mano auxiliar con un guante de malla.
- ✓ Para la manipulación de las latas de conserva hay que evitar el contacto de los dedos con la cuchilla del abrelatas y una vez abiertas las mismas, su contenido deberá colocarse en un recipiente para poder botar la lata en desuso
- ✓ La vajilla en uso no deberá poseer bordes en mal estado que puedan provocar cortes y en el momento de secar o fajinar copas se deberá tener especial precaución

B. Contacto térmico

En las cocinas las quemaduras se pueden provocar por explosiones de gas, vapores, agua caliente, materiales calientes, llamas y manipulación de productos químicos. Algunos consejos para evitarlos son:

- ✓ Colocar los mangos de las cacerolas y sartenes hacia el interior para impedir golpes que puedan verter su contenido.
- ✓ Apartar la cara antes de destapar ollas y cacerolas que contengan líquidos calientes para evitar quemaduras por vapores
- ✓ Evitar mantener el aceite a altas temperaturas al igual de asegurar la eliminación de agua en los alimentos que se incorporan, los cuales hay que introducir en forma lenta y por medio de pinzas
- ✓ Recordar protegerse las manos antes de tomar recipientes calientes que contengan líquidos en ebullición con guantes, agarraderas o trapos secos.
- ✓ .No apoyar ni acercar materiales calientes a objetos que puedan arder fácilmente como papel, maderas o tejidos
- ✓ Alertar a los compañeros de trabajo cuando se retiran sartenes o cacerolas calientes, resguardando los mangos o tapas con un trapo seco o espolvoreándolos con harina

Contacto térmico - Microondas

- ✓ Prestar atención al calentamiento de líquidos debido a un posible retardo de su ebullición. Puede suceder al calentar agua o leche, a una temperatura superior a su punto de ebullición que si no se produjo la misma, al intentar retirar el recipiente, al ser agitado, ésta se produzca bruscamente, pudiendo salir el líquido proyectado provocando quemaduras. Para evitar este accidente se recomienda introducir una cuchara o espátula de material no metálico o una varilla de cristal, en el interior del recipiente, que evite el sobrecalentamiento del líquido.
- ✓ No utilizar papel aluminio, ni envases o utensilios de metal
- ✓ Trabajar con hornos que se apaguen al abrir la puerta

C. Caídas

- ✓ Caminar de forma segura evitando correr por pasillos y zonas de trabajo.
- ✓ Utilizar calzado antideslizante
- ✓ Recoger los residuos tirados en el suelo para evitar resbalones o tropiezos
- ✓ Si se han producido derrames, limpiarlos de inmediato

- ✓ Y si se requiere el uso de una escalera para acceder a niveles superiores se deberá fijar de forma segura con puntos de apoyo antideslizantes

D. Orden y limpieza

- ✓ Retirar los desperdicios y desechos de los alimentos a medida que se vayan produciendo y no esperar que se acumulen.
- ✓ Efectuar la limpieza y mantenimiento de los pisos regularmente, empleando productos adecuados. a fin de evitar que se produzca una capa resbaladiza, al mezclarse con el agua y la grasa.
- ✓ Mantener el orden de productos, materiales y utensilios de cocina en los armarios y estantes.
- ✓ En la limpieza de máquinas, antes de iniciar cualquier operación asegúrese que ésta se encuentre desconectada de modo tal que no sea posible un arranque accidental.
- ✓ No sobrecargar las estanterías en los almacenes y cámaras frigoríficas. Situar los materiales más pesados en las zonas bajas y más accesibles, de esta manera contribuirá a aumentar la estabilidad de la estantería. Utilizar pallets al realizar el estibado para facilitar la limpieza de los pisos.
- ✓ Mantener despejadas las salidas de emergencia, pasillos de circulación, puertas y escaleras.

Productos químicos

Antes de la utilización de cualquier detergente o desinfectante

- ⇒ Se deberá leer detenidamente sus indicaciones de uso y los consejos y recomendaciones que hace la empresa fabricante.
- ⇒ Evitar salpicaduras, especialmente sobre los ojos. En caso de producirse, lavarlos con abundante agua.
- ⇒ Mantener los productos en sus envases originales, cerrados y lejos del área de alimentos

E. Incendios

El 5º factor de riesgo que hemos mencionado es el incendio que puede producirse por la presencia de materiales combustibles como aceites, grasas, alimentos, trapos y papeles o gas y por el otro por diferentes conductas del personal que trabaja en cocina, como por ejemplo:

- ✓ Apagar un cigarrillo en el cesto de residuos
- ✓ Fumar cerca de instalaciones de gas
- ✓ Sobrecargar la instalación eléctrica enchufando demasiados aparatos en una misma toma

¿Cómo colaborar en la prevención de un incendio?

- ✓ Asegurarse de cerrar las llaves de paso generales de gas, una vez acabados los servicios, la desconexión de extractores y otros aparatos eléctricos como puede ser la freidora.
- ✓ Informar inmediatamente al servicio de mantenimiento, de las fugas de gas o anomalías detectadas en la instalación, por pequeñas que sean.
- ✓ Verificar periódicamente el perfecto estado de la dotación de extintores de la cocina y que se puedan acceder fácilmente.
- ✓ Tener siempre a mano tapaderas para sofocar los fuegos de aceite en freidoras y sartenes.

1. Incendios en freidoras o sartenes

- ⇒ Cortar la corriente o el gas que alimenta el aparato
- ⇒ Cubrir la freidora o sartén con una tapa
- ⇒ Si no se apaga, dar la alarma y utilizar extintor
- ⇒ Jamás utilizar agua, ya que el aceite ardiendo podría demarrarse y propagar el incendio.

2. Incendios en campanas extractoras

- ⇒ Desconectar el extractor, si es posible, para que se pare la aspiración y no avive las llamas
- ⇒ Utilizar el extintor para apagar el fuego, proyectando el chorro hacia la campana en el sentido de la aspiración.

3. Incendios en instalación de gas

- ⇒ Cerrar la llave de paso del gas, de este modo el fuego se apagará por sí solo.
- ⇒ No utilizar el extintor, salvo que sea necesario para poder acceder a cerrar la llave.

F. Incorrecta Manipulación de alimentos

El último factor de riesgo al que nos vamos a referir es la incorrecta manipulación de los alimentos.

Se deberá controlar:

- ✓ Mantener las manos limpias y bien cepilladas
- ✓ Lavarse las manos siempre
- ✓ No fumar
- ✓ No estornudar ni toser cerca de los alimentos

- ✓ Y en caso de heridas o cortes en las manos, utilizar protecciones adecuadas

Peligros de contaminación

- ⇒ Biológicos, es decir microorganismos y sus toxinas, bacterias, hongos, virus y parásitos
- ⇒ Químicos, es decir aquellas sustancias químicas tóxicas como la lavandina o desinfectantes
- ⇒ Físicos, agentes externos, objetos o partículas físicas como joyas o botones

- ⇒ Un alimento puede estar contaminado desde sus orígenes, de hecho prácticamente todos los alimentos traen una cierta carga bacteriana de origen y la misma puede proliferar hasta provocar enfermedades si el mismo no es transportado, elaborado y servido evitando la diseminación de las mismas.

¿Cómo se puede contaminar un alimento?

Por 5 factores:

- ⇒ materias primas, como vimos en el párrafo anterior, los alimentos pueden contener contaminación de origen, por ejemplo verduras regadas con aguas contaminadas o por uso de pesticidas o latas en mal estado
- ⇒ medio ambiente, es decir el espacio físico de almacenamiento y elaboración sin condiciones de higiene y seguridad
- ⇒ manipuladores, o sea, el personal de cocina que puede ser portador de microorganismos tanto en intestinos, boca o piel, o por la utilización de agentes físicos que introducidos en los alimentos pueden contaminarlos
- ⇒ por método, es decir por una inadecuada preparación
- ⇒ por los materiales, o sea son los utensilios que se utilizan durante la preparación de los alimentos que pueden contaminarlos si no están limpios y desinfectados

¿Cómo evitar la proliferación de bacterias?

⇒ **Temperatura**

La clave es la temperatura del alimento desde su salida de origen, recepción, almacenamiento y elaboración hasta el servicio.

El rango que se conoce como zona de temperatura peligrosa es de 4°C a 60°C, con lo cual un alimento debe permanecer el menor tiempo posible dentro de este rango, teniendo en cuenta como máximo 4 horas en total durante todo el proceso.

Cuando un alimento está refrigerado, es decir a 4°C o menos, la proliferación bacteriana se hace más lenta pero no se detiene, por eso no nos dura más de 48 a 72 horas en frío.

Cuando un alimento está congelado, o sea a -18°C, la proliferación bacteriana casi se detiene pero no se elimina, por eso dependiendo del alimento, éste dura 2, 3 o 6 meses en el freezer

⇒ **El fuego NO mata todo**

Porque además de las bacterias, lo que nos producen también las enfermedades son sus desechos, o toxinas que no pueden ser eliminados con la cocción pues no son microorganismos “vivos” si no que son sustancias químicas, de aquí viene la palabra intoxicación.

⇒ **Lavado de manos**

Las personas aún cuando sean sanas hospedan un gran número de microorganismos; esas bacterias se encuentran en la piel, la boca, la nariz, el pelo y en las heces.

¿Qué hacer? Cuidar la higiene personal comenzando con un correcto lavado de manos, siempre en contacto con los alimentos

¿Cómo efectuar un correcto lavado de manos?

- Abrir la canilla de agua caliente, con la mano que no tocó el papel higiénico si fuera el caso
- Colocar una cantidad generosa de jabón sobre el cepillo de uñas y cepillarse vigorosamente yemas y uñas.
- Enjuagar el cepillo de uñas
- Ponerse jabón en las manos
- Frotarse las manos hasta producir abundante espuma entre los dedos hasta los antebrazos.
- Enjuagarse las manos.
- Secarse las manos con una toalla de papel descartable.
- Cerrar la canilla con la toalla utilizada, nunca con las manos

¿Cuándo lavarse las manos?

- Al comenzar el turno de trabajo.
- Luego de ir al baño: este momento es crucial pues en los dedos y en las uñas quedan restos de heces contaminantes.
- Luego de tocarse áreas infectadas o insalubres: granos, forúnculos, quemaduras, orejas.

- ⦿ Después de tocarse o rascarse la cabeza o áreas de mucosas como pueden ser nariz, boca, ojos.
 - ⦿ En medio de cada tarea, especialmente cuando se pasa de la manipulación de un alimento a otro. De esta manera combatimos lo que se llama la contaminación cruzada que es el paso de microorganismos de un alimento crudo a otro ya cocido.
 - ⦿ Luego de manipular residuos, alimentos crudos de origen animal o verduras y hortalizas sucias.
 - ⦿ Luego de comer, beber, fumar, toser, estornudar o usar pañuelos.
 - ⦿ Luego de tocar utensilios o maquinaria sucios
 - ⦿ Es decir, SIEMPRE.
-
- ⇒ Los manipuladores enfermos, que tengan diarrea o enfermedades de las vías respiratorias deben avisar al supervisor para abandonar sus tareas.
 - ⇒ Las uñas deben estar cortas, limpias y bien pulidas. No deben estar esmaltadas y menos aun usar uñas postizas.
 - ⇒ Cualquier corte o raspón deberá ser cubierto por una venda y mediante la utilización de guantes descartables, no de látex.
 - ⇒ El cabello debe ser lavado en forma diaria, llevarse recogido, con la obligatoriedad del uso de cofia.
 - ⇒ Un manipular profesional debe bañarse y cepillarse los dientes todos los días
 - ⇒ La ropa de trabajo debe ser de color blanco, y mantenerse en excelente estado de pulcritud, para lo cual la empresa deberá entregar por lo menos dos juegos de uniformes. El profesional debe evitar utilizarlo como protección para las manos ni limpiarse las manos en él.
Está absolutamente prohibido ingresar al área de trabajo con ropa de calle; el calzado debe tener suela dura y tener la punta cerrada. Tampoco debe ser el de uso en la vía pública
 - ⇒ Es obligatorio el uso de gorros y cofias
 - ⇒ Los manipuladores de alimentos no pueden usar joyas, solo está permitido el uso de alianzas, las que deben estar bien ajustadas para evitar caer dentro de los alimentos.
 - ⇒ Tampoco deben fumar o masticar chicle durante la preparación de alimentos.
 - ⇒ Al toser o estornudar deberá hacerlo por sobre su hombro, sin taparse la boca con las manos por el peligro de contaminación al manipular alimentos.

Un manipulador de alimentos profesional

- Observa y cumple con las buenas prácticas de higiene personal, manipulación y elaboración
- Posee Libreta sanitaria vigente

Contaminación cruzada

Es la transferencia de la contaminación de un alimento contaminado a otro alimento a través de las manos o una superficie de contacto con los alimentos como las tablas de corte, mesadas, equipos y utensilios.

¿Cómo evitar la contaminación cruzada?

- ⦿ Lavándose las manos entre la manipulación de alimentos crudos y cocidos
- ⦿ Lavando y desinfectando mesadas, tablas de corte y utensilios
- ⦿ No almacenando alimentos crudos por encima de los cocidos en refrigeradores o cámaras pues estos pueden chorrear líquidos y contaminar los otros alimentos ya cocidos o que no requieran cocción que estén por debajo.

Recepción de mercadería y almacenamiento

En el momento del ingreso de la mercadería, el servicio de catering deberá observar los siguientes ítems:

- ✓ Examinar las condiciones del transporte de las mercaderías: estado del vehículo, habilitación, puertas cerradas o caja cubierta, temperatura e higiene.
- ✓ Controlar el tiempo que demora el transporte desde su origen hasta el destino.
- ✓ Realizar una evaluación visual y olfativa para establecer si la apariencia, olor y color de la mercadería son normales y para detectar la presencia de materiales extraños, tejidos desgarrados y otros defectos o anomalías.
- ✓ Observar la presencia de insectos o plagas
- ✓ Chequear la entrega de unidades, peso bruto o neto
- ✓ Revisar etiquetas o rótulos: con el correspondiente N° de inscripción de RNE – Registro Nacional de Establecimiento, el RNPA – Registro Nacional de Producto Alimenticio y N° de SENASA, Organismo responsable de garantizar y certificar la sanidad y calidad de la producción agropecuaria, pesquera y forestal.
- ✓ Inspeccionar fecha de elaboración y vencimiento
- ✓ Examinar la integridad de los envases: que no estén dañados, con pérdidas, abollados o hinchados

Temperaturas de recepción de mercadería

- ⦿ Las carnes frescas vacunas o de cerdo, en una temperatura menor o igual a 7°C, siendo la ideal de 5°C
- ⦿ Las carnes envasadas al vacío se deberán recibir entre -1°C a 3°C, o según indicación del envase
- ⦿ Los lácteos, entre los que encontramos leches fluidas, yogur, postres, dulces de leche, manteca, crema, ricota, quesos deberán respetar una temperatura de 0° a 5° C o según lo que indique cada envase en particular.
- ⦿ Las verduras y carnes supercongeladas deberán ser recepcionadas a una temperatura menor o igual a -18°C o según expresa indicación del fabricante

Almacenamiento

En forma inmediata se deberá proceder a su almacenamiento, el cual, dependiendo del producto recibido se hará:

- ✓ En seco, en sus envases originales, con una temperatura inferior a 21°C, con ventilación, iluminación y protegidas contra la humedad, el calor excesivo, y la entrada de plagas y se deberá respetar una altura de 15 cm como mínimo del nivel del suelo
- ✓ Refrigerado, a una temperatura inferior a los 4°C, en recipientes de plástico limpios y tapados o cubiertos con un film de polietileno retráctil transparente, agrupando los alimentos según su naturaleza, teniendo un especial cuidado en separar los crudos de los ya elaborados. Los cocidos se situarán en los estantes superiores y los crudos en los inferiores.
- ✓ Congelado a una temperatura de -18°C, con los mismos requisitos que en el método de refrigerado.

En todos los casos es imprescindible estar atento con las fechas de caducidad de los productos alimenticios y retirar aquellos que hayan caducado

P.E.P.S. (PRIMERO ENTRA – PRIMERO SALE)

Enfermedades profesionales

Se denominan peligros ergonómicos y se deben al diseño inadecuado del equipo y del lugar de trabajo. Provocan dolores en manos, brazos, cuello, espalda a causa de las lesiones.

Para evitarlas hay que tener especial precaución en el:

- ✓ manejo de las cargas
- ✓ formas de agacharse y alcanzar objetos
- ✓ movimientos repetitivos

El sitio Labor Occupational Health Program de la Universidad de California, Berkeley nos informa al respecto.

En todos los casos nos recomiendan:

- ✓ aumentar la seguridad en el trabajo
- ✓ usar procedimientos de trabajo seguros

i. Manejo de cargas

Aumentar la seguridad en el trabajo

- ✓ diseñando el lugar de modo tal que los trabajadores tengan suficiente espacio para moverse sin peligro cuando levanten cargas, poniendo a disposición carretillas y herramientas para levantar peso y lo más importante es capacitar al personal acerca de las maneras correctas de levantar objetos pesados

Usar procedimientos de trabajo seguros respetando los siguientes puntos:

- ✓ planear como se va a levantar la carga, sin llenar demasiado las bandejas, utilizando guantes en caso de ser necesario y asegurándose tener libre el lugar donde va a depositar la carga
- ✓ proceder a levantar la carga acercándose lo más posible, no hacer la fuerza con la espalda, sino con las piernas manteniendo la cabeza en alto, la espalda erguida y doblando las rodillas
- ✓ mantener la carga cerca del cuerpo, visualizando el camino a seguir
- ✓ al bajar la carga, dejar que los músculos de las piernas sean los que soportan y mover los dedos de las manos y los pies para no aplastárselos al depositar la carga

ii. Formas de agacharse y alcanzar objetos

Aumentar la seguridad en el trabajo

- ✓ almacenando los objetos pesados en estantes bajos para que no sea necesario estirarse para alcanzarlas
- ✓ disponer de escaleras y bancos

Usar procedimientos de trabajo seguros respetando los siguientes puntos:

- ✓ No agacharse ni estirarse para alcanzar un objeto pesado o difícil de manejar. Pedir ayuda para levantarlo y moverlo de una manera adecuada.
- ✓ No intentar alcanzar nada que le quede más arriba de los hombros.
- ✓ Usar cinturones lumbares

iii. Movimientos repetitivos

Aumentar la seguridad en el trabajo

- ✓ Colocando tapetes para el piso, para proteger a los trabajadores contra el impacto constante con las superficies duras.
- ✓ Alternando las tareas, sobre todo las que necesiten hacerse con el mismo movimiento una y otra vez.
- ✓ Cuando sea posible, conseguir equipo mecánico para hacer las tareas repetitivas

Usar procedimientos de trabajo seguros respetando los siguientes puntos:

- ✓ Pautar pausas especialmente si se pasa mucho tiempo cargando objetos, agachándose, o repitiendo el mismo movimiento
- ✓ Mantener una buena postura

Preparación de alimentos

La preparación de alimentos requiere una cuidadosa observación de los puntos para preservar su higiene y seguridad

- ✓ Inspeccionar los ingredientes antes de utilizarlos descartando los que tengan mal olor, sabor, color, aspecto o tengamos dudas de su calidad
- ✓ Lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia en forma previa al servicio y durante la preparación
- ✓ Mantener separados los alimentos crudos o los que no requieran cocción de los precocidos o cocidos cuidando de no utilizar los mismos equipos, tablas de corte, mesadas y utensilios.
- ✓ Recordar que la temperatura de los alimentos no debe superar los 15°C durante su preparación

Recomendaciones generales

- ⇒ Lavar los huevos antes de utilizarlos con agua tibia recordando que las comidas con huevos deben ir al refrigerador con film apenas se termina su preparación
- ⇒ Las frutas, hortalizas y verduras, especialmente las que van directamente a las ensaladas, deben ser lavadas de modo tal que no queden rastros de tierra y desinfectadas preparando una solución de 30 gotas de lavandina cada 10 litros de agua y dejándolas en remojo durante por lo menos 10 minutos. Luego se debe proceder a enjuagarlas. Si se deben almacenar en refrigerado es conveniente sumergirlas en una solución con una tapita de vinagre durante 10 minutos ya que esto aumenta su durabilidad.

a. Descongelación

Existen algunas formas de descongelar alimentos, como dejarlos fuera de la heladera a temperatura ambiente. Pero este método no es seguro ya que a temperatura ambiente las bacterias que producen enfermedades alimenticias se desarrollan con mucha facilidad.

Las 4 formas seguras de descongelar alimentos son las siguientes:

- ✓ En el microondas: Este método tiene la ventaja de descongelar en forma muy rápida. La desventaja es que los bordes de la comida se pueden cocinar mientras que el resto del alimento se mantiene congelado para lo cual es necesario rotar el alimento durante el proceso.
- ✓ En heladera, es un método muy sencillo. Simplemente se coloca el alimento congelado en el refrigerador. Como ventaja podemos señalar, que, una vez descongelado el alimento no tiene que cocinarlo de inmediato. Tanto el

pollo, el pescado como la carne picada que han sido descongeladas pueden mantenerse en la heladera hasta dos días antes de cocinarse.

La desventaja de este método es que toma mucho más tiempo que los otros métodos dependiendo del peso del alimento.

Es importante saber que la comida que está en la heladera puede contaminarse con alguna bacteria y sin embargo oler bien y verse normal ya que el olor de la heladera no es un indicativo de peligro porque existen bacterias que pueden generar mal olor en la comida y sin embargo no crean enfermedades alimenticias, mientras que otras, que no dan ningún tipo de señal pueden enfermarnos seriamente. Para cuidar este punto es importante controlar que la temperatura de la heladera no sea mayor a 5 °C.

- ✓ Las comidas congeladas se pueden descongelar como parte del proceso de cocinar. Las más aconsejables para utilizar este método son los vegetales congelados y carnes picadas.

Es importante revisar la temperatura interna final con un termómetro sonda o pinchacarne para asegurar que se haya cocinado completamente.

- ✓ Se puede descongelar en agua fría. Este método también es rápido. Sin embargo es importante limitar este método a no más de dos horas con una temperatura máxima del agua de 24 °C. La gran desventaja de este método es que una vez descongelado el alimento se lo debe cocinar de inmediato. También es muy importante recordar que nunca debe utilizarse agua caliente para descongelar un alimento, ya que los bordes del mismo pueden calentarse y alcanzar una temperatura en la que las bacterias podrían desarrollarse con facilidad.

b. Cocción

La cocción no elimina las toxinas, es decir los desechos de las bacterias pero si se realiza con el método correcto, la cocción puede eliminar a las bacterias evitando enfermedades.

La cocción es una pasteurización si se logra llegar a una temperatura interna del alimento, denominada temperatura corazón, que se mide con un termómetro pinchando en el centro del alimento; esto es 74°C en alimentos de origen animal y 60°C o más para las frutas, verduras y hortalizas.

c. Enfriamiento

Post cocción, es importante saber que el enfriamiento lento de los alimentos cocidos es una causa muy frecuente de enfermedades.

Los alimentos cocidos pueden contener bacterias encapsuladas que se llaman esporas que no pueden eliminarse con la cocción y que pueden germinar cuando el alimento cocido ingresa a la zona de temperaturas peligrosas, es decir entre los 60°C y 4°C.

- ✓ Si no se cuenta con maquinaria especializada es preferible enfriar el alimento en cámara, refrigerador o congelador antes que a temperatura ambiente
- ✓ Utilizar fuentes poco profundas. Idealmente que el alimento no supere los 5 cm de altura
- ✓ Cortar los alimentos sólidos en porciones más pequeñas.
- ✓ Utilizar baño María invertido, es decir un recipiente profundo con hielo y agua donde se introduce la olla o fuente y revolver frecuentemente.
- ✓ No almacenar los alimentos cocidos en refrigerador más de 72 horas.
- ✓ El método ideal de enfriamiento es desde los 60°C a 4°C en menos de dos horas

d. Servicio

El final de un proceso muy complejo consiste en procurar un servicio de excelencia para lo cual habrá que considerar los siguientes aspectos:

- ✓ Servir los alimentos inmediatamente. Para un mantenimiento en caliente es necesario lograr una temperatura igual o superior a 60°C. Si hay que mantener en frío es a 4°C o menos. Es muy importante tener en cuenta este concepto en los servicios de buffet, mesas dulces y desayunos donde muchas veces los alimentos permanecen varias horas a temperaturas no adecuadas
- ✓ Preparar los alimentos solo con la anticipación necesaria. Si se requiere, proceder a enfriarlos.
- ✓ No tocar los alimentos cocidos con las manos. Usar guantes descartables, nunca de látex
- ✓ No tocar las superficies de contacto con los alimentos ni aquellas que entren en contacto con la boca del cliente, como ser cubiertos o cristalería
- ✓ Usar pinzas para preparar paneras.
- ✓ Verificar que toda la vajilla esté impecable tanto en limpieza como en mantenimiento

Limpieza y desinfección

Limpieza es la remoción física de la suciedad. Limpio significa libre de suciedad visible. Un objeto puede estar limpio pero estar impregnado de microorganismos patógenos que causan enfermedades

Desinfección es la reducción a niveles seguros o libres de microorganismos que puedan causar enfermedades.

Limpieza:

- ✓ Eliminar los desperdicios y suciedad más gruesa de todas las superficies
- ✓ Lavar con detergente ejerciendo fuerza para la remoción adecuada
- ✓ Enjuagar con abundante agua

Desinfección

- ✓ Por calor, sumergiendo el objeto en agua a una temperatura de 77°C o más durante 30 segundos.
- ✓ Química que puede ser por inmersión del objeto en una solución de desinfectante durante 1 minuto o por enjuague o rociamiento del objeto o de la superficie con una solución de desinfectante según el siguiente cálculo: 40 cc de lavandina por cada 10 litros de agua tibia.

I. Limpieza y desinfección de utensilios y vajilla

- ⇒ Arrojar los remanentes y realizar un rápido enjuague para eliminar la suciedad más grande
- ⇒ Lavar en una solución de detergente limpia con agua bien caliente.
- ⇒ Enjuagar con agua limpia bien caliente.
- ⇒ Desinfectar sumergiendo los artículos en agua caliente a 77°C durante 30 segundos o en una solución de lavandina de 40 cc por cada 10 lts. de agua durante 1 minuto.
- ⇒ Secar al aire.
- ⇒ Limpiar y desinfectar las piletas y superficies de trabajo

II. Limpieza y desinfección de superficies de contacto con alimentos

- ⇒ Remover los remanentes de alimento y de suciedad
- ⇒ Lavar la superficie con agua caliente con detergente.
- ⇒ Enjuagar con agua caliente.
- ⇒ Desinfectar con 4 cc de lavandina por litro de agua tibia. Lo ideal es utilizar un atomizador "a gatillo" para pulverizar sobre las superficies de mesadas y maquinarias

III. Limpieza y desinfección de equipos de frío

- ⇒ Los refrigeradores y cámaras frigoríficas se deberán desinfectar al menos una vez por semana.
- ⇒ Los freezer, como mínimo, una vez por mes.

IV. Limpieza y desinfección de depósitos de alimentos e instalaciones

- ⇒ Los depósitos de alimentos secos se deben limpiar una vez por semana, sin olvidar que los derrames deben ser limpiados en forma inmediata al igual que en el resto de las instalaciones.
- ⇒ Los pisos se deben limpiar al finalizar cada turno, y desinfectarlos una vez por día, idealmente al finalizar la jornada laboral
- ⇒ Las paredes, de azulejos y las campanas deben ser limpiadas y desinfectadas una vez por semana.
- ⇒ Los techos se deben limpiar una vez por mes en tanto que los desagües todos los días retirando las rejillas para extraer la grasa y residuos.
- ⇒ Los baños y vestuarios del personal, una vez por día.