

Código: EC0081



'Manejo higiénico de los alimentos'

I.-Descripción del Estándar de Competencia:

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como manipuladores de alimentos, cuyas competencias incluyen la verificación, lavado y desinfección de instalaciones, equipo y utensilios; la recepción, almacenamiento y preparación higiénica de materias primas, alimentos y bebidas, a fin de minimizar las causas de contaminación y reducir los riesgos de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en el Estándar de Competencia (EC).

Descripción general del Estándar de Competencia

Para efectos de este estándar, "Manipulador de Alimentos" es toda persona que, por su actividad laboral se encuentra en contacto directo con las materias primas, alimentos y bebidas, en sus etapas de recepción, almacenamiento y preparación para su servicio.

La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente sobre la salud de la población.

Está demostrada la relación existente entre una inadecuada manipulación de los alimentos y la producción de enfermedades transmitidas a través de éstos. Las medidas más eficaces en la

prevención de estas enfermedades son las higiénicas, la actitud del manipulador juega un papel de vital importancia para prevenir la contaminación de los alimentos, ya que en la mayoría de los casos, es el manipulador el que interviene como vehículo de transmisión, por actuaciones incorrectas, que provocan contaminación de los mismos.

Un manipulador de alimentos responsable debe procurar que cuando un alimento llegue a sus manos o salga de ellas, lo haga en perfectas condiciones higiénicas, para ello, necesita conocer las buenas prácticas sanitarias en los procesos de recepción, almacenamiento y preparación de alimentos y respetar las exigencias culinarias y nutritivas que permiten que el alimento llegue al consumidor en las mejores condiciones de calidad.

El presente Estándar de Competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

- **Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló:**
Turismo Industria Restaurantera Nacional
- **Periodo de revisión /actualización del EC:**
5 años
- **Empresas e Instituciones participantes en el desarrollo del EC:**
 - **Secretaría de Turismo (SECTUR)**
 - **Confederación Revolucionaria de Obreros y Campesinos (CROC)**
 - **Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC)**



Apoyos y Requerimientos Necesarios para el desarrollo de la evaluación

Apoyos:

- Uniforme/ropa de trabajo completa.
- Contar con Termómetro bimetálico.
- Presentación personal pulcra.
- Sin presencia de enfermedades respiratorias/gastrointestinales.



'Manejo higiénico de los alimentos'

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Criterios de evaluación



Referencia:	Código:	Título:
1 de 3	E0375	Recibir higiénicamente materias primas, alimentos y bebidas.

DESEMPEÑOS

1. Verifica las condiciones físicas y de operación, de las áreas de recepción:
 - Antes de iniciar la recepción de los alimentos y bebidas/al inicio del turno/de acuerdo al programa de mantenimiento del establecimiento, y;
 - Revisando que el termómetro, la báscula se encuentren funcionando y que las tarimas/mesa de recepción se encuentren libres de suciedad adherida/incrustada, plaga, grietas, descapelamientos, oxidación y roturas;
2. Verifica el estado y ajuste del termómetro bimetalico:
 - Antes de su uso/al inicio del turno/después de un cambio extremo de temperatura/si ha sufrido un golpe/caída;
 - Revisando que esté completo, limpio, íntegro;
 - Llenando un recipiente con hielo y posteriormente adicionando agua hasta el borde del mismo, en caso de que no se encuentre ajustado/marcando 0°Celsius;
 - Introduciendo el vástago del termómetro bimetalico sin tocar las paredes ni el fondo del recipiente;
 - Corroborando que la aguja se estabilice, y;
 - Girando la tuerca del termómetro sin sacarlo del recipiente, hasta que la aguja marque 0°Celsius y se mantenga estable.
3. Verifica las condiciones de las materias primas, alimentos y bebidas:
 - Al recibirlos;
 - Revisando que los productos potencialmente peligrosos que se reciban enhielados no estén en contacto directo con el hielo;
 - Revisando que los alimentos congelados, se encuentren

II.- Perfil del Estándar de Competencia:

Estándar de Competencia

Manejo higiénico de los alimentos.

Elemento 1 de 3

Recibir higiénicamente materias primas, alimentos y bebidas.

Elemento 2 de 3

Almacenar higiénicamente materias primas, alimentos y bebidas.

Elemento 3 de 3

Aplicar prácticas de higiene en la preparación de alimentos y bebidas.

- libres de signos de descongelación/recongelación;
- Revisando que los envases/empaques se encuentren limpios, libres de roturas, abolladuras/golpes, señales/presencia de plaga, materia extraña, oxidación y abombamiento;
- Corroborando en el envase/empaque, que la fecha de caducidad/consumo preferente esté vigente en los productos que así lo especifiquen;
- Corroborando en la etiqueta, que los productos lácteos recibidos estén elaborados con leche pasteurizada;
- Verificando con el termómetro bimetalico, que las materias primas, alimentos y bebidas refrigerados, se encuentren a una temperatura interna de 4°Celsius/ menos; excepto los productos vivos de la pesca que pueden aceptarse a 7°Celsius;
- Verificando con el termómetro bimetalico que las materias primas, alimentos y bebidas congelados, se encuentren a una temperatura de -9°Celsius a -30°Celsius,y;
- Corroborando en el envase/empaque, que el hielo destinado al consumo humano se haya elaborado con agua potable.
- 4. Rechaza materias primas, alimentos y bebidas no aptos para su uso/consumo/preparación:
 - Rechazando los productos envasados que presenten materia extraña en su interior y las corcholatas/tapas que presenten oxidación, violación;
 - Rechazando el huevo entero fresco, que presente excremento, roturas, sangre, plumas, manchas;
 - Rechazando, las frutas y verduras/hortalizas frescas que presenten magulladuras, moho /plaga;
 - Rechazando, los productos secos que presenten moho/coloraciones no propias del producto/materia extraña/evidencia de plaga;
 - Traspasando las materias primas, alimentos y bebidas que se reciban en huacales/costales/arpillas/redes/cajas de cartón corrugado/cartones de huevo corrugado/cestos de palma; a envases/empaques limpios e íntegros, de superficie lisa y material inerte, y;

- Reportando por escrito en bitácora/formato de uso interno al proveedor/personal responsable del área de recepción/almacén/encargado del establecimiento, las anomalías encontradas en la recepción/rechazo de los alimentos y bebidas.

5. Rotula las materias primas, alimentos y bebidas:

- Después de su recepción/antes de ingresarlos a los almacenes/unidades de refrigeración/unidades de congelación;
- Marcando día, mes y año de ingreso, en el envase/empaque de todas y cada una de las materias primas, alimentos y bebidas, recibidos; a excepción de bebidas alcohólicas, carbonatadas y agua envasada, y;
- Marcando con el nombre del producto, día, mes y año de ingreso, los recipientes/envases/empaques que contengan materias primas, alimentos y bebidas; recibidos a granel.

CONOCIMIENTOS

1. Características para la aceptación/rechazo de materias primas de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana vigente, en materia de Prácticas de Higiene para el proceso de alimentos y bebidas.

Referencia:

2 de 3

Código:

E0376

Título:

Almacenar higiénicamente materias primas, alimentos y bebidas.

DESEMPEÑOS

1. Verifica las condiciones físicas y de operación, de las áreas de almacenamiento:
 - Antes de almacenar las materias primas, alimentos y bebidas/en caso de que sean áreas independientes /diferentes a la de la recepción, y;
 - Revisando que las tarimas, recipientes/contenedores, alacenas /anaqueles /entrepaños /gavetas /gabinets /repisas, refrigeradores /congeladores / cámaras de refrigeración/congelación, se encuentren libres de suciedad adherida/incrustada, plaga, grietas, descapelamientos, oxidación y roturas.
2. Acomoda los materias primas, alimentos y bebidas:
 - Durante/después de su recepción/preparación/servicio;
 - Colocando de inmediato los productos potencialmente peligrosos en refrigeración /congelación;
 - Guardando en recipientes limpios, íntegros y cerrados, de superficie lisa y material inerte, las materias primas/alimentos y bebidas recibidos a granel/preparados;
 - Aplicando el Sistema PEPS a las materias primas, alimentos y bebidas, dando preferencia para la primera salida/uso a su fecha de caducidad/consumo preferente/maduración,

en el caso de las frutas y hortalizas frescas, y;

- Colocando los alimentos crudos en la parte inferior y los alimentos cocidos/listos para su consumo, en la parte superior, de las unidades de refrigeración/congelación.

3. Verifica la temperatura de las materias primas, alimentos y bebidas refrigerados/congelados, antes de su uso:

- Introduciendo el vástago del termómetro bimetálico en el centro de los productos refrigerados;
- Verificando que los productos refrigerados presenten una temperatura máxima de 4°Celsius;
- Colocando el vástago del termómetro bimetálico entre dos paquetes con productos congelados, y;
- Corroborando que los productos congelados presenten una temperatura de -9°C a - 30°Celsius.

PRODUCTOS

1. Las materias primas, alimentos y bebidas almacenadas en refrigeración /congelación:
 - Se encuentran libres de mal olor /presentan color característico a la naturaleza del producto;
 - Presentan textura y coloración que corresponde con la naturaleza del producto;
 - Están en recipientes limpios, identificados con nombre del producto, día, mes y año de entrada al almacén, aquellas materias primas, alimentos y bebidas recibidas sin envase original /posterior a su preparación;
 - Están colocados de acuerdo al sistema PEPS, dando preferencia para la primera salida /uso, a su fecha de caducidad/consumo preferente /maduración, en el caso de las frutas y hortalizas frescas;
 - Presentan las materias primas y alimentos crudos, separados de los alimentos preparados /listos para su consumo en unidades de refrigeración /congelación horizontales, y;
 - Presentan las materias primas y alimentos crudos en la parte inferior y las materias primas y alimentos preparados/listos para su consumo en la parte superior de las unidades de refrigeración/congelación verticales.
2. Los envases/empaques/recipientes de las materias primas, alimentos y bebidas acomodados en el anaquel:
 - Se encuentran limpios y libres de suciedad adherida /incrustada /plaga /oxidación /abombamiento;
 - Están íntegros y cerrados;
 - Presentan fecha de caducidad/consumo preferente vigente, y;
 - Están acomodados de acuerdo al sistema PEPS dando preferencia, para la primera salida/uso, a su fecha de caducidad/consumo preferente/maduración, en el caso de frutas y hortalizas frescas.

3. Los productos químicos almacenados:

- Se encuentran en recipientes/frascos/botes/bolsas, cerrados, libres de fuga;
- Están identificados/etiquetados/rotulados con el nombre del producto, y;
- Se encuentran en un lugar específico determinado por el establecimiento, si riesgo de contaminar materias primas, alimentos y bebidas.

Referencia:

3 de 3

Código:

E0377

Título:

Aplicar prácticas de higiene en la preparación de alimentos y bebidas.

DESEMPEÑOS

1. Verifica las condiciones físicas y de operación de las áreas de preparación de alimentos y bebidas:

- Antes de la preparación de alimentos y bebidas/en caso de que sean áreas independientes/diferentes a la de la recepción y almacén;
- Revisando que pisos, paredes y techos, se encuentren libres de cochambre, grietas, plaga y descascaramientos;
- Revisando que los equipos y utensilios de área de preparación estén libres de obstrucciones, roturas, suciedad adherida/incrustada, plaga, evidencia de actividad de plaga, descascaramientos, oxidación;
- Revisando que las lámparas/focos/fuentes de luz, funcionen y cuenten con protección;
- Revisando que los botes/contenedores donde se resguarda la basura, se encuentren limpios, con una bolsa íntegra que cubra su interior, tapados mientras no estén en uso, y libres de malos olores;
- Revisando que las coladeras existentes se encuentren limpias, íntegras, sin estancamientos de agua /grasa /comida /suciedad y libres de mal olor;
- Demostrando que el agua para uso/consumo sea potable a través deebullición /desinfección /purificación;
- Guardando el agua y hielo destinado al consumo humano en recipientes/equipos limpios, y tapados, y;
- Reportando por escrito en bitácora/formato de uso interno al personal/área responsable, las deficiencias/faltantes encontrados en el área, al momento de detectarlos/reparándolo si está en su competencia.

2. Lava superficies de contacto de las áreas donde se manipulan alimentos:

- Al término del turno/antes de iniciar labores;
- Corroborando que cuente con los productos y utensilios de limpieza y desinfección proporcionados por el establecimiento;
- Tallando con el utensilio y producto de limpieza específico, paredes y posteriormente pisos, hasta retirar la

suciedad adherida/incrustada, sin mojar las partes eléctricas;

- Enjuagándolos con agua potable, hasta eliminar los residuos del producto de limpieza, y;
 - Retirando el agua sobrante.
- ##### 3. Desinfecta superficies de contacto de las áreas donde se manipulan alimentos:
- Después de lavarlas;
 - Desinfectándolas con el producto proporcionado por establecimiento y siguiendo las instrucciones del fabricante, y;
 - Secándolas con el utensilio de limpieza proporcionado por el establecimiento.

4. Lava equipos y utensilios de contacto con los alimentos:

- Antes de iniciar labores/al término del turno/antes de su uso;
- Desconectando los equipos eléctricos que así lo requieran;
- Desmontando las partes desarmables del equipo que así lo requiera, sin dañarlas;
- Retirando los restos de alimentos/basura de los equipos y utensilios que así lo requieran;
- Tallando cada una de las partes con el utensilio y producto de limpieza proporcionados por el establecimiento, hasta retirar suciedad adherida/incrustada, sin mojar partes eléctricas, y;
- Enjuagándolos con agua potable, hasta retirar los residuos del producto de limpieza sin mojar partes eléctricas.

5. Desinfecta equipos y utensilios de contacto con los alimentos:

- Después de lavarlos;
- Aplicando el producto de desinfección, proporcionado por el establecimiento, siguiendo las instrucciones del fabricante y sin mojar partes eléctricas;
- Secándolos, con la técnica/implemento de limpieza definido por el establecimiento;
- Armándolos de acuerdo a las características de cada equipo, sin daños;
- Guardándolos en el lugar determinado por el establecimiento, y;
- Guardando los utensilios y productos de limpieza utilizados, en un área específica, sin riesgo de contaminar materias primas, alimentos y bebidas.

6. Lava sus manos:

- Antes de iniciar labores/después de manipular alimentos /basura/ir al baño /estornudar /toser /rascarse /tocarse alguna parte del cuerpo /antes de colocarse /después de retirarse los guantes;
- Mojando sus manos y el área expuesta de los brazos con agua potable;

- Frotando vigorosamente ambas manos, entre los dedos, palmas, dorso, uñas y el área expuesta de los brazos, con jabón líquido antibacterial, con/sin cepillo que se encuentre sumergido en solución desinfectante;
 - Enjuagando con agua potable hasta eliminar los residuos del jabón;
 - Secando con toallas desechables/aire, y;
 - Aplicando solución desinfectante a base de alcohol.
- 7 . Lava frutas/hortalizas/huevo:
- Antes de su uso;
 - Enjuagando con agua potable hasta retirar el exceso de tierra/suciedad;
 - Tallando sin dañar, con el utensilio/técnica de limpieza y solución jabonosa, definido por el establecimiento, pieza por pieza/en manojos pequeños/hoja por hoja, hasta eliminar la suciedad, y;
 - Enjuagando con agua potable hasta eliminar los residuos de solución jabonosa.
- 8 . Desinfecta frutas/hortalizas:
- Antes de su uso;
 - Aplicando el producto desinfectante elegido por el establecimiento y de acuerdo a las instrucciones del fabricante, en cuanto a cantidad procedimiento y tiempo de acción, y;
 - Guardándolas de acuerdo a su tipo/disposiciones del establecimiento.
- 9 . Lava carnes/aves/productos de la pesca/vísceras frescas:
- Antes de su uso;
 - Eliminando las partes no comestibles, de acuerdo a las características del platillo, y;
 - Enjuagando al chorro, con agua potable interna y externamente, hasta retirar la suciedad.
- 10 . Aplica prácticas sanitarias en la preparación de los alimentos y bebidas:
- Destinando diferentes tablas y cuchillos marcados/diferente color, para picar/cortar alimentos crudos y cocidos/listos para su consumo;
 - Lavando y desinfectando, antes y después de su uso, los trapos que se utilicen para las superficies de contacto directo con los alimentos crudos y cocidos/listos para su consumo;
 - Utilizando trapos exclusivos diferentes para las superficies que entren en contacto directo con los alimentos crudos y cocidos/listos para su consumo;
 - Utilizando cucharones/pinzas/tenedores que minimicen el contacto directo de las manos con el alimento/bebida en proceso de preparación/hielo;
 - Verificando con el termómetro bimetálico, que la temperatura interna de cocción del alimento, sea la mínima especificada en la Norma Oficial Mexicana vigente

- en la materia, de acuerdo al tipo de alimento cocinado, y;
 - Utilizando una sola vez, recipientes/utensilios/desechables cuando se proceda a probar la sazón de los alimentos/bebidas.
- 11 . Enfía alimentos preparados:
- Al término de su preparación/servicio;
 - Porcionando/separando en recipientes limpios, los alimentos preparados que no se van a consumir/utilizar de inmediato;
 - Introduciendo el recipiente en baño de agua y hielo hasta cubrir por lo menos dos terceras partes;
 - Agitando/moviendo el alimento, de acuerdo a la naturaleza del producto;
 - Verificando con el termómetro bimetálico, que el alimento alcance una temperatura interna de por lo menos 20°Celsius;
 - Tapando el recipiente al alcanzar los 20°Celsius;
 - Rotulando el recipiente con nombre de la preparación y fecha de elaboración;
 - Introduciendo el recipiente al equipo de refrigeración/congelación, y;
 - Verificado que la duración de todo el proceso de enfriamiento del alimento, no rebase un máximo de 4 horas.
- 12 . Recalienta alimentos refrigerados/congelados:
- Sacando del equipo de refrigeración/congelación, la porción requerida del alimento;
 - Recalentándola inmediatamente de acuerdo a la naturaleza del producto, en horno /estufa /plancha /microondas /parrilla, y;
 - Verificando con el termómetro bimetálico, que el alimento alcance una temperatura interna de por lo menos 74°Celsius.
- 13 . Aplica prácticas sanitarias para el servicio de los alimentos y bebidas:
- Colocando los alimentos calientes/preparados/listos para servir en recipientes limpios y cubiertos, sumergidos en baño maría/mesas de vapor precalentadas/bandejas calientes/ollas eléctricas de cocción lenta/planchas calientes;
 - Verificando con el termómetro bimetálico, que los alimentos calientes se mantengan a una temperatura interna, mínima de 60° Celsius/más exceptuando algunos alimentos secos;
 - Colocando los alimentos fríos/preparados/listos para servir, en recipientes limpios y cubiertos sobre baños de hielo/hieleras/barra fría/mesas frías/planchas frías;
 - Verificando con el termómetro bimetálico, que los alimentos fríos se mantengan a una temperatura interna,

máxima de 7° Celsius/menos, exceptuando ensaladas, aderezos, salsas, bebidas recién preparadas;

- Sometiendo a refrigeración/baño de hielo los aderezos que así lo requieran, mientras no estén en uso;
- Corroborando que los recipientes/envases/tapaderas de los productos procesados, estén libres de suciedad adherida/incrustada, antes de su servicio;
- Lavando los recipientes/envases/tapaderas de los productos procesados, que presenten suciedad adherida/incrustada, y;
- Sometiendo a refrigeración/baño de hielo, los alimentos y bebidas procesados, que una vez abiertos, así lo requieran; de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

14 . Dispone de la basura del área de preparación de alimentos y bebidas:

- Al finalizar labores/durante la jornada laboral, y;
- Sacándola en bolsas cerradas antes de que lleguen al límite de su capacidad.

PRODUCTOS

1 . Las superficies de contacto con los alimentos del área de preparación limpias:

- Se encuentran libres de: suciedad, cochambre, sarro, y derrames.

2 . Los botes de basura limpios del área de preparación:

- Tienen colocada una tapadera, bolsa de plástico íntegra, de acuerdo al tamaño del bote/contenedor, y;
- Están libres de mal olor y suciedad.

CONOCIMIENTOS

1 . Causas de contaminación de los alimentos:

- Biológica
- Química
- Física

2 . Temperaturas mínimas internas de cocción de los alimentos de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana vigente en la materia.

3 . Prácticas que se deben evitar al recalentar alimentos.

4 . Métodos de descongelación de alimentos.