

## Semana 1 Mantenga la seguridad, diga "No" a la contaminación cruzada

### Prácticas de higiene personal que previenen la contaminación cruzada

NATIONAL  
FOOD  
SAFETY  
MONTH  
September 2012



La contaminación cruzada es la transferencia de patógenos de un alimento, o una superficie, a otros. Puede causar enfermedades transmitidas por alimentos de muchas maneras. Los buenos hábitos de higiene personal son un componente clave para prevenir la contaminación cruzada y la propagación de enfermedades transmitidas por alimentos. Y los clientes lo esperan. Tener la actitud y los conocimientos correctos sobre higiene personal le ayudará a mantener seguros los alimentos.

#### Limpieza personal y vestimenta de trabajo

- Báñese o dúchese antes de venir al trabajo.
- Use una gorra limpia o un protector para el cabello cuando trabaje en áreas de preparación de alimentos.
- No use accesorios para el cabello que pudieran convertirse en contaminantes físicos.
- Use ropa limpia todos los días.
- Quítese el delantal cuando salga de las áreas de preparación y nunca se limpie las manos en el delantal.
- Quítese las alhajas (excepto las sortijas planas lisas) de manos y antebrazos antes de preparar alimentos o cuando trabaje en áreas de preparación de alimentos.
- No coma, beba, fume ni mastique chicle o tabaco cuando prepare o sirva alimentos, cuando trabaje en áreas de preparación de alimentos ni cuando trabaje en áreas usadas para limpiar utensilios y equipo.
- Evite rascarse la cabeza, pasarse los dedos por el cabello, frotarse o tocarse la nariz, frotarse las orejas, tocarse barros o espinillas, toser o estornudar en la mano y escupir en el establecimiento.

