



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN Y ELABORACIÓN PARA EL SECTOR DE LA RESTAURACIÓN

Medidas durante la pandemia de COVID-19

Edita:

Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

Subdirección General de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

© Comunidad de Madrid.

© Ayuntamiento de Madrid.

Edición digital: Primera, mayo 2020.

Elaboración (por orden alfabético):

Natalia Álvarez Ruiz¹, Mercedes Bentolila Chocrón¹, Marta Calvo Rey², Carmen Domínguez Ruiz², Nuria Gómez Ramírez³

¹ Subdirección General de Higiene, Seguridad Alimentaria y Ambiental. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid

² Subdirección General de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

³ Unidad Técnica 11 del Área de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid

Revisión y aprobación:

Ana Pérez Fuentes. Subdirección General de Salud Pública. Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid.

Emma Sánchez Pérez. Subdirección General de Higiene, Seguridad Alimentaria y Ambiental. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
La pandemia de COVID-19	5
Sobre el virus	5
Importancia de aplicar medidas extraordinarias	5
Sobre esta guía	6
A. MEDIDAS A ADOPTAR PREVIAMENTE A LA APERTURA DEL ESTABLECIMIENTO	7
1. Identificar los elementos, zonas o equipos de mayor riesgo	7
2. Realizar una revisión previa de las instalaciones necesarias y reparar previamente a la apertura si se detecta avería o funcionamiento no adecuado	7
3. Hacer una limpieza y desinfección en profundidad en todo el establecimiento, incluyendo todas las instalaciones y utensilios.....	7
4. Eliminar elementos y prácticas que supongan un riesgo cuando no se encuentre una medida que los evite. Y sustituirlos por aquellos más seguros	8
5. Proveerse de utensilios y material necesario para el funcionamiento.....	9
6. Elaborar instrucciones para los trabajadores y realizar una formación específica antes de reiniciar la actividad	9
B. FUNCIONAMIENTO EN LA REAPERTURA.....	10
1. Normas de acceso y aforo	10
2. Salud de los trabajadores	10
<i>Personas con síntomas</i>	10
<i>Higiene de los trabajadores</i>	11
<i>¿Cuándo es necesario que los trabajadores que manipulan alimentos se laven las manos?</i>	11
<i>Distanciamiento físico</i>	12
3. Uso de guantes desechables por los trabajadores de las empresas alimentarias	12
4. Empleo de mascarillas	12
<i>Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla</i>	13
5. Condiciones de higiene de los establecimientos:	13
<i>Elementos y superficies a limpiar y desinfectar.....</i>	13
<i>Frecuencia de limpieza y desinfección</i>	13
<i>Método de limpieza de superficies, útiles y equipos en contacto con los alimentos</i>	14
<i>Limpieza y desinfección para resto de superficies</i>	14
<i>Desinfectantes</i>	14
<i>Atención: Ozono</i>	15
<i>Ropa de trabajo</i>	15
6. Buenas prácticas de manipulación y elaboración en cocina	15
7. Buenas prácticas de manipulación en el comedor y terraza	15
8. Recogida de comida para llevar	16
9. Reparto comida a domicilio	16
10. Vigilancia	16

ANEXO: CHECK-LIST VIGILANCIA	18
ANEXOS PARA IMPRIMIR	20
Empleo de guantes. Ministerio de Sanidad	20
Lavado de manos. Importancia. Ministerio de Sanidad.....	21
Técnica de Lavado de manos. Consejería de Sanidad Comunidad de Madrid	22
Higienización de frutas y verduras a consumir en crudo. AESAN	23
Recomendaciones para la limpieza de la vivienda. Ministerio de Sanidad	24
Madrid sin coronavirus. Comunidad de Madrid.....	25
Cinco claves de seguridad alimentaria. Consejería de Sanidad	26
¿Cómo afecta la temperatura a la seguridad de los alimentos? Consejería de Sanidad	28
VÍDEOS.....	30
Cómo usar guantes de manera correcta frente al COVID-19	30
Cómo usar guantes de manera correcta frente al COVID-19	30
Consejos para mantener una correcta higiene de manos	30
Recomendaciones para realizar una limpieza correcta de la casa, la vajilla o la ropa	30
REFERENCIAS GUÍA	30
NORMATIVA.....	30
GUÍAS Y RECOMENDACIONES	31
<i>Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo 13/04/2020. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad.....</i>	31
<i>COVID-19 guía de buenas prácticas para los establecimientos y trabajadores del sector turístico. Ministerio de Industria, Comercio y Turismo.....</i>	31
<i>Guía de buenas prácticas para los establecimientos del sector comercial. Ministerio de Industria, Comercio y Turismo y Ministerio de Sanidad</i>	31
<i>Pautas de desinfección de superficies y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Viviendas, residencias, espacios de pública concurrencia (centros comerciales, supermercados, etc.) y transportes de viajeros. Consejería de Sanidad</i>	31
<i>COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientaciones para las empresas alimentarias. OMS.....</i>	31
<i>COVID-19 and food safety. Questions and Answers. Comisión Europea</i>	31
PÁGINAS WEB SOBRE COVID-19	31
Ministerio de Sanidad	31
AESAN	32
Comunidad de Madrid.....	32
Ayuntamiento de Madrid	32

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19

La pandemia de COVID-19 causada por el virus SARS-CoV-2 ha puesto al mundo frente a una amenaza sin precedentes. Muchos países están siguiendo el consejo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de aplicar medidas de distanciamiento físico como una de las formas de reducir la transmisión de esta enfermedad.¹ Como consecuencia de ello, se han cerrado muchas empresas, escuelas e instituciones educativas y se han restringido viajes y reuniones. Para algunas personas, el teletrabajo y las conversaciones y reuniones en línea se han convertido en parte de la vida cotidiana. Sin embargo, el personal de las empresas alimentarias no puede trabajar desde su domicilio y se necesita que sigan desplazándose a sus lugares habituales de trabajo. Para superar esta pandemia, es fundamental que protejamos la salud y la seguridad de todas las personas que trabajan en la producción alimentaria y en las cadenas de suministro de alimentos. Todas las partes que participan en esta cadena deben contribuir a que los productos alimentarios avancen a lo largo de la misma, pues esta es una función esencial que se debe mantener y es también necesaria para que los consumidores continúen confiando en la salubridad y la disponibilidad de los alimentos.

Las empresas alimentarias deben aplicar urgentemente las medidas necesarias para impedir que los trabajadores del sector contraigan la COVID-19, evitar la exposición y la transmisión del virus causante y reforzar las prácticas de higiene y saneamiento de los alimentos.

Sobre el virus

De acuerdo con pruebas científicas actuales, el virus de la COVID-19 se transmite por contacto estrecho a través de las gotículas (o aerosoles) expulsadas por las personas infectadas al toser o estornudar, o por contacto con fómites.

El virus puede pasar de una persona a otra directamente cuando las gotículas de la tos o el estornudo de una persona infectada entran en contacto con la nariz, la boca o los ojos de otra persona. Además, recientemente se ha demostrado, la viabilidad del virus durante tres horas en aerosoles.²

Por todo esto, **una persona se puede infectar si, tras tocar una superficie u objeto contaminados o la mano de una persona infectada, se lleva la mano a la boca, la nariz o los ojos.** Por ejemplo, ello podría ocurrir al tocar el pomo de una puerta o estrechar la mano a otra persona y, posteriormente, tocarse la cara.

Según la información disponible, el virus puede persistir en superficies inanimadas como metal, vidrio o plástico hasta 4 días³. En otros materiales, como el cobre o el papel, permanece menos, inferior a un día.⁴

Importancia de aplicar medidas extraordinarias

Las empresas alimentarias deben:

- Intensificar las medidas de higiene personal.
- Formar o entrenar expresamente a sus trabajadores para evitar o reducir el riesgo de que contaminen la superficie de los alimentos o los envases con el virus.
- Proporcionar, cuando sea preciso, equipos de protección personal, incluidas las mascarillas y los guantes, que pueden reducir eficazmente la propagación de los virus y las enfermedades en las empresas alimentarias, si se utilizan de modo correcto.
- Introducir medidas de distanciamiento.
- Evitar que trabajen los manipuladores de alimentos infectados o sospechosos de estarlo.

1 OMS, COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientaciones para las empresas alimentarias. Orientaciones provisionales. 7 de abril de 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331856>

2 https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200404_ITCoronavirus.pdf

3 https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200417_ITCoronavirus.pdf

4 <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMc2004973>

Sobre esta guía

Los establecimientos alimentarios tienen la obligación de aplicar sistemas de gestión de seguridad alimentaria o APPCC⁵ (denominados también de forma general sistemas de autocontrol) para garantizar la seguridad de los productos que comercializan.

La finalidad de las presentes orientaciones es explicar las **medidas adicionales** que se pueden adoptar en los establecimientos de restauración comercial para garantizar el acceso de los consumidores a alimentos que satisfagan sus necesidades, sin poner en riesgo su salud.

Las orientaciones incluidas en la guía irán cambiando según se tengan más conocimientos de la enfermedad, y de acuerdo con las pautas específicas y recomendaciones que se aprueben a nivel nacional en cualquier momento.

5 <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Salud/Seguridad-alimentaria/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=8ce3cd9f985bc010VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=0815c8eb248fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&idCapitulo=4206327>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/appcc-empresa-alimentaria>

A. MEDIDAS A ADOPTAR PREVIAMENTE A LA APERTURA DEL ESTABLECIMIENTO

1. Identificar los elementos, zonas o equipos de mayor riesgo

Se debe analizar qué zonas concretas son más susceptibles de manipulación o contaminación por un cliente o por los trabajadores y por tanto deben limpiarse y desinfectarse con una frecuencia mayor. Estas zonas pueden variar según las características del establecimiento, pero en general comprenderían:

- Las zonas y superficies de elaboración, manipulación y envasado de alimentos.
- Las cámaras de almacenamiento de alimentos frigoríficos o neveras que se abren con mucha frecuencia.
- La zona de caja.
- La zona de barra (superficie de la barra, tiradores de apertura de botelleros, grifos, etc.).
- Superficies de contacto frecuente (mesas y sillas de terraza y de sala, pomos de las puertas, interruptores de luz, datáfonos, etc.).
- Zona de almacén de menaje, vajilla y cubiertos.
- Servicios de uso público y de personal.
- Vestuarios/taquillas o lugar de colocación de la ropa de los trabajadores.
- Acceso al establecimiento.
- Material de transporte de alimentos (cajas/bolsas isotermas).
- Zona de recepción y, en su caso, zona donde se realice la entrega de comida para llevar.
- Máquinas dispensadoras.

2. Realizar una revisión previa de las instalaciones necesarias y reparar previamente a la apertura si se detecta avería o funcionamiento no adecuado

En especial las cámaras, vitrinas de mantenimiento en frío o en caliente, mesa caliente, lavavajillas, fogones, equipos de ventilación, campanas extractoras y filtros.

Ventilación⁶

El propósito de ventilación de los espacios cerrados es mantener una buena calidad del aire interior, garantizando que ese aire es seguro de respirar. El hacinamiento y la falta de aporte de aire fresco son factores que favorecen la transmisión del virus. En caso de utilizar ventilación por medios mecánicos, verificar su buen mantenimiento y desinfección.

Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos⁷.

3. Hacer una limpieza y desinfección en profundidad en todo el establecimiento, incluyendo todas las instalaciones y utensilios.

En los casos en que la limpieza la realicen empresas especializadas, requerirles el parte de trabajo correspondiente, donde consten los productos utilizados.

Ampliar información [en el apartado de limpieza y desinfección](#).

⁶ https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/samb/protocolo_desinfeccion_de_superficies_y_espacios_habitados.pdf

⁷ Artículo 6 de la ORDEN 399/2020 9 de mayo 2020 <https://www.boe.es/eli/es/o/2020/05/09/snd399>

4. Eliminar elementos y prácticas que supongan un riesgo cuando no se encuentre una medida que los evite. Y sustituirlos por aquellos más seguros

Por ejemplo:

- Reorganizar la distribución del mobiliario en las zonas comunes para garantizar, en la medida de lo posible, la distancia de seguridad. Igualmente, en las terrazas, separar las mesas para permitir esta distancia. Indicar en un cartel en el exterior del establecimiento, que los clientes esperen a ser atendidos antes de sentarse.
- Colocar mamparas de separación en los establecimientos cuando las dimensiones lo permitan, no dificultando el movimiento adecuado de los camareros. En especial, es muy recomendable en la zona de caja y debería valorarse su utilidad para separar mesas o grupos de mesas.
- Retirar los elementos que son de difícil limpieza y desinfección, como las cartas y elementos de decoración. Las cartas se pueden sustituir por carteles plastificados en la pared o pizarras con el menú del día. Puede aprovecharse la pantalla de la TV para colgar el menú y la carta; en los establecimientos con página Web, puede escribirse ésta en la pizarra o cartel, para que los clientes puedan acceder a ella con sus dispositivos móviles. La indicación de que se dispone de la información sobre alérgenos debe estar visible y puede transmitirse de forma oral cuando sea requerida por un cliente.
- Retirar también los palilleros, servilleteros, saleros, botellas de aceite y vinagre de uso común y sustituirlos por envases monodosis, facilitándolos en el momento del servicio (no dejar las mesas puestas).
- Utilizar manteles y servilletas desechables y colocarlos en el momento del servicio.
- Instalar dispensadores de solución alcohólica en las entradas y salidas, así como a la salida de los aseos.
- Tener previstas las medidas higiénicas del personal y clientes: acceso a geles desinfectantes y, en su caso, guantes y mascarillas.
- Eliminar el buffet y cualquier sistema de autoservicio. En el caso de establecimientos que sólo se dedican a este sistema de comidas, deberán modificar la sistemática de funcionamiento, de forma que el cliente pueda elegir los platos, pero no acceda a ellos hasta el final, siendo los manipuladores los que sirvan los platos, y eviten que los clientes puedan tocar nada más que sus bandejas⁸. Serán los trabajadores quienes colocarán en las bandejas los cubiertos, vasos, servilletas, así como los aderezos y condimentos monodosis requeridos por los clientes.
- Simplificar los productos/servicios que se van a ofrecer para que no requiera exceso de manipulaciones que los hagan inviables, al menos hasta que se haya rodado en el funcionamiento y se pueda realizar de forma adecuada. Por ejemplo, para ciertas comidas, proveerse de ingredientes semiprocesados. No ofrecer raciones para compartir, sino tapas/platos individuales.
- Ofrecer alternativas como que los clientes llamen con antelación para escoger el menú, evitando esperas innecesarias en el local o preparación de comidas que no se van a consumir, etc.
- Considerar cartelera para manipuladores y clientes: advertencias de lavado/desinfección de manos, mantener distancias, colocación correcta de mascarillas en su caso, etc. (Se incluyen más adelante algunos modelos de carteles como ejemplo).
- Fomentar sistemas de pago con tarjeta u otros dispositivos contactless y limitar el manejo de dinero en efectivo.

8 GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LOS ESTABLECIMIENTOS Y TRABAJADORES DEL SECTOR TURÍSTICO

En los bufés, hay que cambiar frecuentemente las pinzas, cucharones y otros utensilios de servicio. Se debe evitar la manipulación directa por parte de los clientes de los alimentos y equipos, facilitando el servicio a los clientes para minimizar el autoservicio. Se sugiere dar preferencia, según la calidad del servicio, a los materiales y objetos desechables. Se recomendará el uso de guantes.

Enlace: <https://www.mincotur.gob.es/es-es/gabineteprensa/notasprensa/2020/documents/nueva%20gu%C3%ADa%20de%20buenas%20pr%C3%A1cticas%20covid-19.pdf>

5. Proveerse de utensilios y material necesario para el funcionamiento

- **De protección personal para los trabajadores:** Mascarillas, guantes de vinilo o nitrilo (no se recomienda el empleo de guantes latex porque puede haber población alérgica al mismo), dosificadores de gel desinfectante hidroalcohólico y ropa de trabajo exclusiva, para establecimientos que se la facilitan a sus empleados.
- **Para el servicio de comidas:** Mantelerías y servilletas de papel y envases de un solo uso de aceite, vinagre, sal, azúcar, ketchup, mostaza, mantequilla...
- **Para la higiene personal:** Jabón y papel de un solo uso para lavado de manos, papel higiénico y dosificadores de éstos (para evitar el contacto innecesario con la mano). No se recomienda el uso de toallas de tela de rodillos continuos, ya que se convierten en toallas de uso común al final del rollo y pueden ser una fuente de transferencia de patógenos al secarse las manos.
- **Para la limpieza y desinfección:** Detergente, desinfectante para las instalaciones, desinfectante apto para uso alimentario para las frutas y verduras a consumir en crudo y para las superficies que entran en contacto con los alimentos (como las encimeras, vitrinas expositoras...). Utensilios y objetos para limpieza y desinfección (bayetas, fregonas limpias...).
- **Papeleras:** Todos los establecimientos y locales deberán disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en las que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente y al menos una vez al día.

6. Elaborar instrucciones para los trabajadores y realizar una formación específica antes de reiniciar la actividad

- Sobre la necesidad de que no asistan al trabajo si se tienen síntomas de enfermedad.
- Pautas en relación a la higiene personal, en especial el [lavado de manos](#).
- La utilización de los sistemas de protección individual ([guantes](#), mascarillas, cubrecabezas, batas, delantales) según la zona de trabajo: cocina, comedor, terraza, limpieza.
- Sobre la organización en la entrada a los vestuarios facilitando un cuadro de horarios de trabajo, si el número de trabajadores lo hace necesario. Utilización de taquillas o contenedores de plástico separando ropa de calle y de trabajo. Y la necesidad de que utilicen exclusivamente la ropa de trabajo y no acudan al mismo con ella puesta. Deberá lavarse la ropa en lavadora a temperatura entre 60-90°C.
- Información sobre las Buenas Prácticas en cada zona de manipulación y elaboración y de limpieza y desinfección, y explicación de los carteles colocados en ellas.
- En su caso, explicación de la organización del servicio de comida para llevar y de reparto a domicilio.
- Establecer flujos de trabajo para evitar cruces de los trabajadores en la cocina y durante el servicio de comidas, tanto en el interior como en la terraza.

B. FUNCIONAMIENTO EN LA REAPERTURA

Para la realización adecuada de la actividad son esenciales las Buenas Prácticas de Manipulación y Elaboración (BPME).

1. Normas de acceso y aforo

- El establecimiento debe adoptar medidas de control del acceso de los clientes. Este control de acceso se realizará teniendo en cuenta su aforo que, en esta situación excepcional, deberá adaptarse a los requisitos que se **vayan estableciendo de cada fase** del plan de desescalada para el comercio minorista en general y para la restauración, incluidas las terrazas. En todo caso, y mientras no se modifique la normativa, deberá asegurarse que se mantiene la debida distancia física de al menos dos metros entre las mesas o, en su caso, agrupaciones de mesas.⁹
- En el caso de establecimientos distribuidos en varias plantas, la presencia de clientes en cada una de ellas deberá guardar esta misma proporción. En cualquier caso, se deberá garantizar una distancia mínima de 2 metros entre clientes. En los locales comerciales en los que no sea posible mantener dicha distancia, se permitirá únicamente la permanencia dentro del local de un cliente¹⁰.
- Los establecimientos y locales deberán tener expuesto al público el aforo máximo de cada local y asegurar que dicho aforo, así como la distancia de seguridad interpersonal de 2 metros, se respeta en su interior¹¹.
Para ello, los establecimientos y locales deberán establecer sistemas que permitan el recuento y control del aforo, de forma que éste no sea superado en ningún momento, y que deberá incluir a los propios trabajadores.
- La organización de la circulación de personas y la distribución de espacios deberá modificarse, cuando sea necesario, con el objetivo de garantizar la posibilidad de mantener las distancias de seguridad interpersonal exigidas en cada momento por el Ministerio de Sanidad o la Comunidad de Madrid, en su caso.

2. Salud de los trabajadores

Personas con síntomas

En primer lugar, las personas que presenten síntomas respiratorios o fiebre **deben permanecer en casa y no acudir al puesto de trabajo**. Asimismo, deben permanecer en sus casas si tienen conocimiento de haber estado en contacto con alguna persona que esté infectada con el coronavirus.

Los empleados deben saber que, si presentan síntomas de la COVID-19, no deben acudir al lugar de trabajo, notificándolo por teléfono a la empresa.

Si comienzan los síntomas en el trabajo:

- Se le debe separar de las demás personas.
- Limpiar todas las superficies con las que el empleado infectado haya estado en contacto, incluidas todas las superficies y objetos visiblemente contaminados con líquidos corporales o secreciones respiratorias y todas las superficies que puedan estar contaminadas y que se toquen con frecuencia (por ejemplo, los inodoros, taquilla, los pomos de las puertas y los teléfonos). En la limpieza deben utilizarse soluciones hidroalcohólicas o desinfectantes de superficies.

⁹ artículo 16 de la ORDEN 399 SND de 9 de mayo de 2020

¹⁰ artículo 7.1.a) de la Orden SND/386/2020

¹¹ artículo 11 de la Orden SND/386/2020

- Si es posible, se debe abrir la ventana para ventilar la habitación.
- Adoptar medidas para que el empleado abandone el lugar de trabajo rápidamente.
- Todos los empleados **deben lavarse bien las manos con agua y jabón durante 40-60 segundos si ha estado en contacto con cualquier persona que presente síntomas** indicativos de una infección por coronavirus.
- Se contactará de inmediato con el teléfono habilitado para ello por la comunidad autónoma o centro de salud correspondiente. El trabajador deberá abandonar su puesto de trabajo hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario¹².

Higiene de los trabajadores

Podría ocurrir que las personas que trabajan con alimentos, sin síntomas y que se encontrasen infectados con el coronavirus, contaminasen los alimentos que están manipulando o las superficies de trabajo a través de las toses o estornudos o por contacto con las manos contaminadas. Es por ello importante seguir estrictamente una serie de pautas.

- El personal debe recibir instrucciones sobre cómo trabajar y, cuando sea necesario, disponer de carteles explicativos.

De forma genérica:

- Higiene correcta de manos:
 - Lavarlas con agua y jabón durante un mínimo de 20 segundos.
 - Utilizar frecuentemente un gel hidroalcohólico en puestos y momentos en que no se puedan lavar las manos.
- Aumentar la limpieza con productos desinfectantes de superficies en contacto con las manos, y especialmente de la maquinaria y herramientas que son utilizadas por varias personas.
- Mantener la distancia de al menos dos metros entre personas, se recomienda colocar barreras o carteles con indicaciones para que el personal mantenga esta distancia de seguridad.
- Al toser y/o estornudar, cubrirse la boca y nariz con el codo o con un pañuelo, que se desechará inmediatamente.
- En la atención directa al público es obligatorio el uso de mascarilla.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.

¿Cuándo es necesario que los trabajadores que manipulan alimentos se laven las manos?

- Antes de comenzar a trabajar.
- Antes de manipular alimentos cocinados o listos para comer.
- Después de manipular o preparar alimentos crudos.
- Después de manipular residuos.
- Después de las tareas de limpieza.
- Después de usar el baño.
- Después de sonarse la nariz, estornudar o toser.
- Después de comer, beber o fumar.
- Después de manejar cualquier elemento como dinero, tarjetas, móviles, etc.
- Después de manipular utensilios, herramientas o elementos como balanzas, carros, cajas, embalajes, etc.

12 Orden SND/388/2020.

Lavarse las manos es una barrera más eficaz contra las infecciones que usar guantes desechables.

Las empresas alimentarias deben proporcionar instalaciones adecuadas para la higiene y asegurarse de que los trabajadores se laven las manos a fondo y con regularidad.

Esto se puede conseguir correctamente con jabón convencional y agua caliente del grifo. Los geles hidroalcohólicos pueden utilizarse como complemento, pero no deben sustituir al lavado de las manos.

Distanciamiento físico

Aplicar medidas de distanciamiento físico, lo antes posible.

Se trata de reducir al mínimo el contacto entre las personas que pueden estar infectadas y las personas sanas.

- Organizar las instalaciones de acceso al público (barra, comedor, terraza) de forma que se mantengan a una distancia de 2 metros con otros clientes.
- Organizar al personal en grupos o equipos de trabajo para reducir la interacción entre ellos (procurando que siempre trabajen las mismas personas en cada turno). Limitar el número de empleados presentes simultáneamente en las zonas donde se preparan alimentos. Por ejemplo, que sólo haya un trabajador en las cocinas de dimensiones reducidas.

3. Uso de guantes desechables por los trabajadores de las empresas alimentarias

Para ciertas tareas, pueden emplearse guantes, pero debe tenerse en cuenta que:

- Deben sustituirlos a menudo.
- Al quitarse los guantes, es probable que se contaminen las manos, por lo que es esencial lavárselas después.
- Antes de ponerse un nuevo par, deben lavarse las manos.
- Después de realizar cualquier actividad no relacionada con la manipulación de alimentos, como abrir o cerrar una puerta o vaciar una papelera, deben cambiarse los guantes.
- Evitar tocarse la boca y los ojos cuando se usen guantes.
- El uso de guantes puede crear una falsa sensación de seguridad cuya consecuencia podría ser que el personal se lave las manos con menos frecuencia de la necesaria.

4. Empleo de mascarillas¹³

- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con agua y jabón o si no puede ser con una solución hidroalcohólica.
- En los casos en que sea obligatorio llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.
- En términos generales es obligatorio el uso de mascarilla con o sin pantalla de protección cuando no existan barreras o una distancia superior a 2 metros entre trabajadores o trabajadores y clientes. Los clientes conservarán la mascarilla hasta que sean acomodados en las mesas.

¹³ <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón y si no es posible con un desinfectante a base de alcohol.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con agua y jabón y si no es posible con un desinfectante a base de alcohol.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda, con un máximo cada 4 horas.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón y si no es posible con un desinfectante a base de alcohol.
- No reutilice las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

5. Condiciones de higiene de los establecimientos

Elementos y superficies a limpiar y desinfectar

Cada establecimiento tiene que identificar las zonas de mayor riesgo. Pueden variar según las características del establecimiento, pero en general comprenderán:

- Las zonas y superficies de elaboración, manipulación y envasado de alimentos.
- Las cámaras de almacenamiento de alimentos frigoríficos, o neveras que se abren con mucha frecuencia.
- La zona de caja.
- La zona de barra (superficie de la barra, tiradores de apertura de botelleros, grifos, etc.).
- Superficies de contacto frecuente (mesas y sillas de terraza y de sala, pomos de las puertas, interruptores de luz, datáfonos, etc.).
- Zona de almacén de menaje, vajilla y cubiertos.
- Servicios de uso público y de personal.
- Vestuarios/taquillas o lugar de colocación de la ropa de los trabajadores.
- Acceso al establecimiento.
- Material de transporte de alimentos (cajas/bolsas isoterma).
- Zona de recepción y, en su caso, zona donde se realice la entrega de comida para llevar.
- Máquinas dispensadoras.

Frecuencia de limpieza y desinfección

- Las zonas de mayor riesgo se limpiarán y desinfectarán con elevada frecuencia.
- Limpieza y desinfección del equipamiento de la terraza y comedor, en particular mesas, sillas, así como cualquier otra superficie de contacto, entre un cliente y otro.
- Se realizará una limpieza y desinfección de los puestos de trabajo en cada cambio de turno, con especial atención a mostradores y mesas, taquillas, mamparas en su caso, teclados, terminales de pago, pantallas táctiles, herramientas de trabajo y otros elementos susceptibles de manipulación, prestando especial atención a aquellos utilizados por más de un trabajador.

- Los establecimientos y locales que abran al público realizarán una limpieza y desinfección de las instalaciones, al menos dos veces al día, siendo una de ellas obligatoriamente al final del mismo.
- Asimismo, ante cualquier sospecha de servicio de riesgo.
- En todo caso, la frecuencia se tiene que incrementar de acuerdo con el uso, en las superficies y zonas de mayor riesgo.
- Después de su uso, los útiles empleados para la limpieza y desinfección se limpiarán y desinfectarán debidamente (y serán repuestos con periodicidad suficiente).

Método de limpieza de superficies, útiles y equipos en contacto con los alimentos

- Limpieza y desinfección mecánica: siempre que sea posible y obligatoriamente en el caso de la vajilla y utensilios. Se deberán usar métodos mecánicos para la limpieza y desinfección (tren de lavado, lavavajillas).
- Limpieza y desinfección manual: se realizará una limpieza previa. Se deberán definir la forma de realizarla: el uso de equipos de protección individual (mascarilla y guantes desechables), los productos utilizados según las recomendaciones del fabricante, el mantenimiento y almacenamiento de equipos y útiles de limpieza, etc.

Limpieza y desinfección para resto de superficies

- Utilizar guantes para limpieza y desinfección.
- Se recomienda el uso de agua y detergente, complementado posteriormente por el uso de desinfectantes. Deben seguirse las indicaciones del etiquetado para obtener un resultado adecuado.

¡Atención: no mezclar detergente con desinfectante!

- Tras cada limpieza los materiales empleados y los equipos de protección individual utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos o uso de geles hidroalcohólicos.
- Para dicha limpieza se podrá realizar **una pausa a lo largo de la jornada y preferentemente a mediodía**, para las tareas de mantenimiento, limpieza y reposición. Estos horarios de cierre por limpieza se comunicarán debidamente al consumidor por medio de cartelería visible o mensajes por megafonía.
- Cuando en el establecimiento o local vaya a permanecer más de un trabajador atendiendo al público, las medidas de limpieza se extenderán no solo a la zona comercial, sino también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos, cocinas y áreas de descanso.

Desinfectantes

Podrán emplearse:

- Desinfectantes comunes.
- Diluciones recién preparadas de **lejía de 1:50** (2 partes de lejía y 98 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar:
 - Forma de preparación: Eche 20 mililitros de cualquier lejía comercial (no importa la marca) en una botella de litro y llene con el agua **fría** del grifo hasta completar: Cierre y dele la vuelta varias veces. Ya la tiene preparada al 1:50, en cantidad de 1 litro.
 - Moje la bayeta en esta disolución para limpiar y desinfectar las superficies.
 - Limpie la bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía.

- Concentraciones de etanol a entre 62% y 71%: Humedezca una bayeta y empléela para objetos más delicados en los que no conviene aplicar lejía: los objetos de uso personal como gafas, móviles, teclados, teléfonos, mandos a distancia, etc. y aquellos otros que pudiesen verse afectados por la lejía, se desinfectarán frecuentemente con solución hidro-alcohólica desinfectante.
- Peróxido hidrógeno al 0,5% en un minuto.
- Otros desinfectantes eficaces autorizados.

Atención: Ozono

- Indicar que esta sustancia activa **no ha sido todavía aprobada** a nivel europeo para uso ambiental ni en superficies, por lo que no se puede proporcionar ningún documento bajo la legislación de biocidas que establezca su eficacia y/o seguridad de su uso como virucida.

Ropa de trabajo

- Se procederá al lavado y desinfección diaria de los uniformes y ropa de trabajo, en su caso, que deberán lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados.

6. Buenas prácticas de manipulación y elaboración en cocina

Además de respetar las buenas prácticas de manipulación y elaboración en las comidas, extremando la higiene en todas las actividades de la cocina (ver folleto [Cinco claves de seguridad alimentaria](#)¹⁴), tiene mucha importancia en esta situación:

- **En la recepción** de materia prima y alimentos: retirar los embalajes y envases no necesarios y eliminación al contenedor lo antes posible. Se podrán limpiar con un papel con desinfectante las conservas. Lavarse las manos inmediatamente después.
- **Durante la elaboración de las comidas**, es preferible el lavado frecuente de las manos, en lugar de la utilización de los guantes, sobre todo durante el cocinado de los alimentos. Podría ser peligroso llevar guantes en la proximidad de los fogones porque podrían prenderse.
- Asimismo, debido al calor y humedad elevados en ciertas preparaciones, como el uso de horno o durante la cocción, si no es posible el empleo de mascarillas, deberá mantenerse la distancia mínima de dos metros entre trabajadores.
- **Para la desinfección de frutas y/o verduras a consumir en crudo**, seguir las pautas establecidas. ([ver cartel de desinfección de frutas y verduras](#)).

7. Buenas prácticas de manipulación en el comedor y terraza

En la prestación del servicio en los comedores y las terrazas de los establecimientos de hostelería y restauración deberán llevarse a cabo las siguientes medidas de higiene y/o prevención:

- Los clientes deberán esperar con las mascarillas puestas a ser acomodados por el personal del establecimiento (advirtiendo de ello en la cartelería, si es preciso).
- Se priorizará la utilización de mantelerías de un solo uso. En el caso de que esto no fuera posible, debe evitarse el uso de la misma mantelería o salvamanteles con distintos clientes, optando por materiales y soluciones que faciliten su cambio entre servicios y su lavado mecánico en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados¹⁵.

14 <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017919.pdf>

15 artículo 16.b de la ORDEN 399 SND de 9 de mayo de 2020

- Se esperará al momento de atención a los clientes para colocar los manteles, el pan, los cubiertos, servilletas, aliños y condimentos.
- Se deberá poner a disposición del público dispensadores de geles hidroalcohólicos con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad, en todo caso en la entrada del establecimiento o local, que deberán estar siempre en condiciones de uso.
- Se fomentará el pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico entre dispositivos, evitando, en la medida de lo posible, el uso de dinero en efectivo. Se limpiará y desinfectará el datáfono tras cada uso, así como el TPV si el empleado que lo utiliza no es siempre el mismo.
- Se evitará el uso de cartas de uso común, optando por el uso de dispositivos electrónicos propios, pizarras, carteles u otros medios similares.
- Los elementos auxiliares del servicio, como la vajilla, cristalería, cubertería o mantelería, entre otros, se almacenarán en recintos cerrados y, si esto no fuera posible, lejos de zonas de paso de clientes y trabajadores.
- Se eliminarán productos de autoservicio como servilleteros, palilleros, vinagreras, aceiteras, y otros utensilios similares, priorizando monodosis desechables o su servicio en otros formatos bajo petición del cliente.
- La ocupación máxima de los aseos por los clientes será de una persona, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante. Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los referidos aseos, como mínimo, seis veces al día.
- Respetar el flujo de camareros establecido, que deben atender las mesas que tengan asignadas, para evitar cruces innecesarios entre ellos.
- Cuando no existan barreras o una distancia superior a 2 metros entre trabajadores o entre trabajadores y clientes, será obligatorio el uso de mascarilla por el personal, con o sin pantalla de protección.

8. Recogida de comida para llevar

Se incentivará la recogida de comida para disminuir el aforo de los establecimientos y será la única forma de consumo en las fases iniciales de la desescalada.

- Podrá establecerse un sistema de recogida preferente para personas mayores de 65 años, personas dependientes u otros colectivos más vulnerables a la infección por COVID-19¹⁶.
- En los servicios de recogida en el establecimiento, el cliente podrá realizar el pedido por teléfono o en línea y el establecimiento fijará un horario de recogida del mismo, evitando aglomeraciones en las inmediaciones del establecimiento.
- Asimismo, el establecimiento deberá contar con un espacio habilitado y señalizado para la recogida de los pedidos donde se realizará el intercambio y pago. En todo caso, deberá garantizarse la debida separación física establecida o, cuando esto no sea posible, con la instalación de mostradores o mamparas.
- Tanto el personal del establecimiento, como los clientes llevarán mascarillas, con o sin pantallas de protección.
- No obstante, lo previsto en el apartado anterior, en aquellos establecimientos que dispongan de puntos de solicitud y recogida de pedidos para vehículos, el cliente podrá realizar los pedidos desde su vehículo en el propio establecimiento y proceder a su posterior recogida.

16 artículo 5 de la ORDEN SND/386/2020 (fase 0)

9. Reparto comida a domicilio

En la preparación del pedido y su reparto a domicilio se tendrá en cuenta que:

- El pedido será preparado y depositado para su recogida en una zona exclusiva para ese uso (mostrador), separada al menos un metro del resto de áreas de trabajo del personal y que será limpiada y desinfectada frecuentemente a lo largo del día.
- El volumen de pedidos en curso no dificultará en ningún momento el mantenimiento de las medidas de seguridad, debiendo los repartidores respetar la distancia de seguridad al local, entre ellos y con el personal del restaurante, minimizando al máximo el tiempo de espera de los repartidores en el restaurante.
- Se desinfectarán los elementos de reparto (bolsas, cajones, mochilas, etc.) con la mayor frecuencia posible (2-3 veces al día) y, siempre antes de comenzar y después de finalizar su turno de trabajo.
- Los uniformes o ropa de trabajo, así como cascos, guantes, cualquier otro equipo que utilice un trabajador deben ser de uso exclusivo, no debe realizarse intercambio de elementos de reparto entre distintas personas. Se lavarán y/o desinfectarán frecuentemente.
- Los vehículos de reparto se desinfectarán periódicamente.
- El reparto se llevará a cabo en el menor tiempo posible, y nunca puede ser superior a 2 horas de traslado en los productos refrigerados/congelados, recomendándose el uso para ello de bolsas isotérmicas.
- Las entregas se realizarán siempre sin contacto entre repartidor y cliente, manteniendo la distancia mínima de seguridad de 2 metros. Está indicado el uso de mascarilla, dada la dificultad de garantizar esta distancia.
- Entregar los productos en bolsas, cajas o cestos de un solo uso.
- En el momento del pago, y a fin de evitar intercambio de monedas, se aconseja:
 - entregar la cantidad justa (se habrá informado con antelación al cliente sobre el coste total del pedido), o
 - hacer pagos mediante medios electrónicos.

10. Vigilancia

El encargado o el responsable del establecimiento verificará que los empleados cumplen las buenas prácticas de acuerdo con lo indicado en esta guía o, en su caso, en el documento que hayan elaborado expresamente.

En relación a la limpieza y desinfección el encargado de su supervisión comprobará que ésta se realiza de la manera y con la frecuencia establecida y lo anotará en el correspondiente registro, haciendo hincapié en que se desinfectan con las frecuencias que se hayan establecido.

Así mismo verificará que el personal encargado de la limpieza y desinfección va debidamente protegido con mascarilla y guantes y que los dispositivos con desinfectante están llenos y disponibles para los clientes y el personal en los lugares donde se ubican.

El check-list recogerá las pautas de limpieza y desinfección planteadas, así como las BPM indicadas en esta Guía, que serán complementarias a las generales del establecimiento. [Ver ejemplo en el anexo.](#)

ANEXO: CHECK-LIST VIGILANCIA

EQUIPAMIENTO	Sí	No	No aplica	Observaciones
Geles desinfectantes suficientes para el uso del personal				
Geles desinfectantes accesibles y fáciles de localizar para clientes				
Aseos y vestuarios disponen de papel y jabón				
Separación de las mesas de al menos 2 metros				
Mesas sin elementos decorativos ni servilleteros, palilleros, etc.				

BMPS TRABAJADORES	Sí	No	No aplica	Observaciones
El acceso se controla				
Entrada de trabajadores escalonada				
Ropa exclusiva de trabajo				
Se limpia la ropa de trabajo entre 60-90°C				
Se limpian y desinfectan los vestuarios tras su uso (con especial relevancia en pomos, manillas, etc.)				
El personal sale del vestuario con el pelo recogido, la mascarilla y los guantes puestos				

NORMAS DE ACCESO Y AFORO	Sí	No	No aplica	Observaciones
El acceso se controla				
Hay carteles que indican que los clientes tienen que esperar a ser acomodados				
Se dan las indicaciones precisas a los clientes para que esperen a una distancia de al menos 2 metros su turno de entrar				
Se ofrece solución desinfectante a los clientes antes de entrar				
Se da a los clientes las indicaciones de seguridad necesarias				
El personal sale del vestuario con el pelo recogido, la mascarilla y los guantes puestos				

BPMS EN COCINA	Sí	No	No aplica	Observaciones
El personal se lava adecuadamente las manos con la frecuencia necesaria				
El personal lleva los guantes y mascarillas correctamente colocados				
Se cambian los guantes con la frecuencia adecuada (entre actividades, tras tocar ciertas zonas, etc.)				
Existen carteles/recordatorios del correcto uso de guantes, mascarillas y lavado de manos				
Se mantiene una distancia entre el personal de al menos 2 metros o se utilizan mascarillas				
Todos los proveedores que accedan al establecimiento se colocan bata, calzas y se desinfecta el carro				
Se retiran todos los embalajes de los productos recepcionados cuanto antes				

BPMS EN COMEDOR Y TERRAZA	Sí	No	No aplica	Observaciones
Se cambia el mantel y salvamantel al finalizar el servicio de cada cliente				
Se desinfectan mesas y sillas entre cada cliente. Y los objetos en contacto				
El restaurante está bien sectorizado para que el cruce de camareros sea el mínimo				
El personal utilizará mascarillas para atender a los clientes				
Se recuerda al cliente que pague preferiblemente con tarjeta o métodos contactless				
Se desinfecta el datáfono antes y después de que pague el cliente delante suyo				

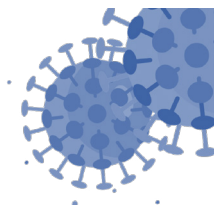
L+D	Sí	No	No aplica	Observaciones
Las superficies con más manipulación se desinfectan continuamente				
Los aseos se desinfectan tras su uso o al menos 6 veces al día				
Se realizan al menos 2 desinfecciones en profundidad de todas las instalaciones, una de ellas al finalizar la jornada				
Se usan productos aprobados como virucidas por el Ministerio de Sanidad para las desinfecciones.				
Se usan de forma adecuada estos productos virucidas (ej.: realizar la dilución de lejía poco antes de su uso)				
Se usan preferentemente métodos mecánicos para la desinfección de la vajilla usada por los clientes				
El personal encargado de la L+D va protegido con mascarilla y guantes				

ANEXOS PARA IMPRIMIR

EMPLEO DE GUANTES - Ministerio de Sanidad

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_guantes.pdf

¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?



NO, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.



✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.



✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



SÍ, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el ámbito laboral se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

26 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadaob

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



LAVADO DE MANOS. IMPORTANCIA - Ministerio de Sanidad

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_higiene_manos_poblacion_adulta.jpg

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz 
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose 
- Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias 
- Antes de comer 



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso

TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS – Consejería de Sanidad Comunidad de Madrid

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/covid-19-prevencion-consejos-ciudadania-preguntas-frecuentes>

Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos



Con solución alcohólica:
20-30 segundos



Palma contra palma.



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.



Palma contra palma con los dedos entrelazados.



Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.



Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



Dejar secar al aire

Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos

HIGIENIZACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS A CONSUMIR EN CRUDO - AESAN

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/frutas_verduras.htm

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/frutas_verduras_triptico.pdf

EN LA COCINA

Manipula siempre las frutas y verduras separadas de otros alimentos, con especial cuidado cuando se vayan a consumir en crudo.

¡Lávate las manos! antes y después de la preparación.

Todos los utensilios y superficies de cocina que vayas a utilizar deben estar limpios y secos.

Corta las partes dañadas.

Recuerda: las hierbas aromáticas frescas (perejil, albahaca...) y los brotes de semillas (soja) las debes lavar igual que las frutas y verduras.



¿CÓMO SE LAVAN LAS FRUTAS Y VERDURAS?

Lávalas bajo el chorro del grifo, aunque vayas a pelarlas, pues así evitas que la contaminación pase del cuchillo al alimento.

Usa cepillos específicos para las superficies de las frutas de cáscara dura (melón, sandía...) o algunas verduras (pepino, calabacín...).

Sécalas con papel de cocina.

Además, si vas a comer fruta cruda con piel, verdura cruda (lechuga, espinacas...) o verdura cruda con piel (pepino) sumérgelas durante 5 minutos en agua potable con 1 cucharita de postre de lejía (4,5 ml) por cada 3 litros de agua. Después acláralas con abundante agua corriente

La lejía debe estar etiquetada como "apta para la desinfección de agua de bebida".



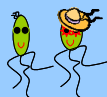
FRUTAS Y VERDURAS SIEMPRE SEGURAS



INQUILINOS DE LAS FRUTAS

En el medio ambiente (suelo, polvo, agua de riego...) puede haber microorganismos patógenos y elementos químicos que en ocasiones pueden contaminar las frutas y verduras.

Por este motivo es muy importante una manipulación adecuada antes de su consumo.



EN LA COMPRA

Observa que no tengan magulladuras ni daños externos. Su superficie tiene que estar limpia y sana, con el brillo y el color propio de la especie de que se trate.

Para su transporte a casa, pon las frutas y verduras separadas de carnes, pescados, mariscos y productos de limpieza.

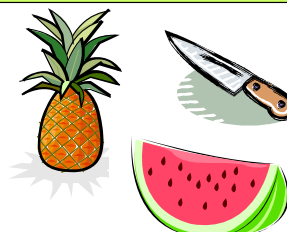


EN CASA

En general conserva las frutas y verduras en la nevera. Dentro de ella, deben separarse del resto de los alimentos cocinados y crudos y almacenarse en la zona menos fría (cajones).

Hay frutas y verduras, que por su naturaleza y grado de maduración, se pueden conservar a temperatura ambiente, pero siempre por periodos cortos (como cebollas y cítricos en general).

Cuando compres frutas y verduras cortadas y/o peladas, o las prepares en casa, consérvalas en el frigorífico.



RECOMENDACIONES PARA LA LIMPIEZA DE LA VIVIENDA - Ministerio de Sanidad

https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_limpieza_en_casa.jpg

Recomendaciones para la limpieza en la vivienda



En tiempos de COVID-19 y para prevenir otras infecciones

Generalidades



▶ **Ventilar** frecuentemente las habitaciones, 5 minutos/día como mínimo.

▶ **Lavado de ropa:** no sacudir, **usar agua caliente** cuando sea posible.

▶ **Si hay un caso confirmado o caso sospecho de COVID-19 seguir** las recomendaciones de **limpieza de aislamiento domiciliario**.

Zonas y superficies de especial interés



Cocina

Baño

Todas las superficies que se tocan con frecuencia

- ▶ Pomos y manecillas de puertas, de ventanas, de cajones, de armarios
- ▶ Barandillas y pasamanos
- ▶ Interruptores, botones, pulsadores
- ▶ Botones de ascensores
- ▶ Teléfono, telefonillo
- ▶ Mandos a distancia
- ▶ Superficies que se tocan de electrodomésticos, mesas, sillas y otros muebles
- ▶ Grifos
- ▶ Utensilios de cocina

¿Cómo proceder?



▶ Usar **agua y jabón** (o un limpiador común)



▶ En caso de superficies que se toquen muy frecuentemente y en el baño, después del paso anterior, **desinfectar**.



▶ **Si usas lejía:** mezclar 20 ml de lejía (de 3-5%) con 980 ml de agua, justo antes de limpiar. Dejar actuar 5 minutos y aclarar. También puedes utilizar desinfectantes virucidas autorizados ([ver listado de productos en la web del ministerio](#))

- ▶ Limpiar frecuentemente
- ▶ Usar guantes y ropa de limpieza
- ▶ Seguir las indicaciones de las etiquetas y no mezclar productos
- ▶ Utilizar paños diferentes para desinfectar
- ▶ Lavar y secar bien los materiales de limpieza
- ▶ Lavarse siempre las manos al terminar

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**



MADRID SIN CORONAVIRUS - Comunidad de Madrid

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/covid-19-prevencion-consejos-ciudadania-preguntas-frecuentes>

MADRID SIN CORONAVIRUS CON TODA SEGURIDAD

Medidas de prevención:



Usa siempre la mascarilla.



Mantén una distancia de dos metros con los demás.



Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón o una solución hidroalcohólica.



Evita tocarte la cara, nariz, ojos y boca.



Tose o estornuda en un pañuelo desechable o en el hueco del codo.

POBLACIÓN VULNERABLE



Protege especialmente a los mayores y a personas con enfermedades crónicas.

Limpieza estricta:



Desinfecta a diario las superficies de contacto, sobre todo interruptores, tiradores, pomos, teléfonos, etc.



Extrema las medidas de protección y limpieza si convives con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

IMPORTANTE:



QUÉDATE EN CASA SI TIENES FIEBRE O SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19 Y SIEMPRE LLAMA

PREVIAMENTE POR TELÉFONO A TU CENTRO DE SALUD.

www.comunidad.madrid/coronavirus

 siempre con **mascarilla**



Comunidad de Madrid

CINCO CLAVES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA - Consejería de Sanidad

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/claves-seguridad-alimentaria>

Basado en las
Cinco claves para la inocuidad de los alimentos
de la **Organización Mundial de la Salud**.

© COMUNIDAD DE MADRID

Edita: Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria.
Dirección General de Salud Pública

Correo electrónico: seguridad.alimentaria@salud.madrid.org

Diseño y maquetación: BOCM

Imprime: BOCM

Tirada: 8.000 ejemplares

Edición: octubre 2016

Depósito legal: M-35188-2016

Impreso en España – Printed in Spain

Más información en www.madrid.org/seguridadalimentaria



Cinco claves de seguridad alimentaria



**Claves para prevenir enfermedades
transmitidas por alimentos**

1

Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de empezar y durante la preparación de la comida, así como después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y los utensilios empleados.
- Proteja los alimentos y las zonas de cocina de insectos, plagas, mascotas y otros animales.



¿Por qué?

Muchos microorganismos están presentes en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estas medidas evitan que se contaminen los alimentos o los utensilios empleados en su preparación con esos microorganismos.

2

Separe los alimentos crudos de los cocinados

- No utilice, sin haberlos limpiado adecuadamente, los mismos utensilios y superficies, como cuchillos y tablas de cortar, para preparar alimentos crudos y alimentos cocinados.
- Conserve los alimentos en recipientes separados.
- ¡Al descongelar los alimentos en la nevera, evite el goteo de líquidos sobre otros alimentos!



¿Por qué?

Los alimentos crudos, en especial las carnes rojas, la carne de aves y los pescados pueden contener microorganismos peligrosos, los cuales podrían contaminar los alimentos cocinados. Esos microorganismos podrían contaminar los alimentos cocinados o listos para el consumo (que no se van a tratar por calor) y producir enfermedades.

3

Cocine completamente los alimentos

- En las carnes rojas y el pollo, compruebe que al corte los jugos no son rosados, sino de color pardo.
- Asegúrese de que las sopas y guisos alcancen la ebullición.
- Recaliente por completo la comida ya cocinada.



¿Por qué?

Para inactivar la mayoría de los microorganismos se recomienda alcanzar 70°C en el centro del producto durante 30 segundos.

4

Conserve los alimentos a temperaturas seguras

- Evite dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de 5° C).
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente: hágalo en la nevera, utilizando el microondas o el horno.
- Si quiere conservar la comida en caliente para consumirla posteriormente, manténgala a 65°C o más. No guarde los alimentos ya cocinados durante más de 2 días en la nevera.



¿Por qué?

A temperatura ambiente los microorganismos se multiplican rápidamente y aumenta el riesgo de aparición de enfermedades. Al refrigerar se ralentiza su crecimiento y al congelar se detiene.

5

Utilice agua y alimentos seguros

- Use siempre agua potable para cocinar y beber.
- Lave y desinfecte las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No utilice alimentos después de la «**fecha de caducidad**». No obstante, el alimento sigue siendo seguro una vez superada la fecha de «**consumo preferente**», siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado.
- No consuma ni utilice alimentos que presenten signos de alteración (con malos olores, mohos, etc.) y deseche las conservas o envases abombados, con óxido, goteos, etc.

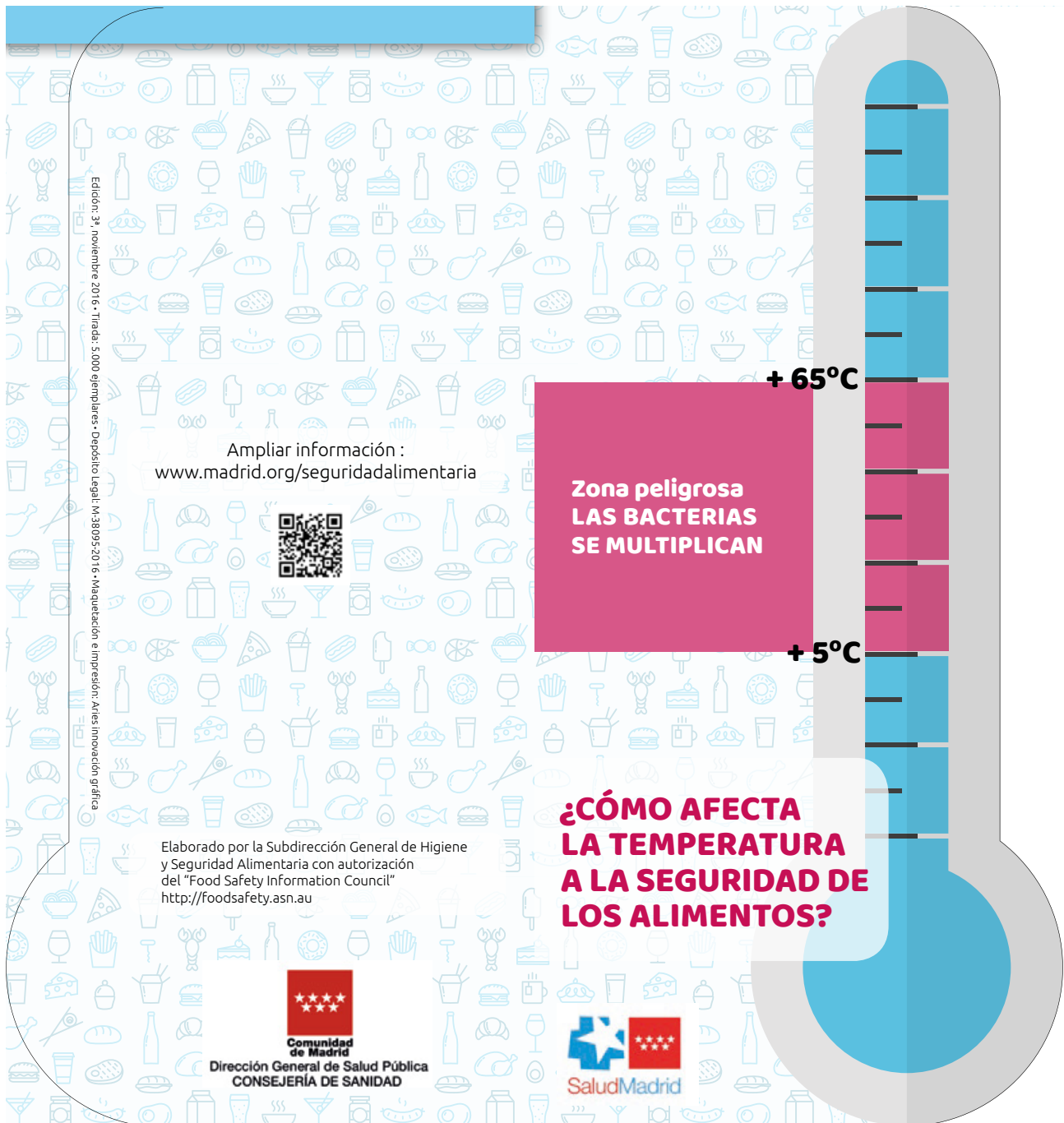


¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden contener microorganismos o sustancias químicas.

¿CÓMO AFECTA LA TEMPERATURA A LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS? - Consejería de Sanidad

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017923.pdf>



MANTÉN FRÍA LA COMIDA FRÍA Y MANTÉN CALIENTE LA COMIDA CALIENTE

¿POR QUÉ?



Las bacterias se multiplican rápidamente a temperaturas entre +5 y +65 °C. Por encima de 65°C mueren y por debajo de 5°C se multiplican más lentamente.



No dejes los alimentos perecederos a temperatura ambiente. Regula la nevera por debajo de 5°C y no la sobrecargues.



Si no se va a consumir en breve, mantén la comida cocinada en el horno, asegurándote de que está a una temperatura de al menos 65°C.



La comida que no vas a consumir en el momento, debe enfriarse lo más rápidamente posible: en la nevera o sumergiendo el recipiente que la contiene en agua fría.

REGLA DE LAS 2-4 HORAS

SI HAS DEJADO UNA COMIDA A TEMPERATURA AMBIENTE...



... **más de 4 horas**, no la consumas.



... **entre 2 y 4 horas**, consúmela inmediatamente.



... **menos de 2 horas**, tienes 3 opciones:

- Consumirla de inmediato.
- Enfriarla en la nevera o en el congelador.
- Calentarla a más de 65 °C.



VÍDEOS

- Cómo usar guantes de manera correcta frente al COVID-19.
<https://youtu.be/B8VoKyD0P8M>
- Cómo usar guantes de manera correcta frente al COVID-19.
<https://youtu.be/YXSxlwhVDII>
- Consejos para mantener una correcta higiene de manos.
<https://youtu.be/-OdZsqlhRFk>
- Recomendaciones para realizar una limpieza correcta de la casa, la vajilla o la ropa.
<https://youtu.be/1Pg1ADOIUcU>

REFERENCIAS GUÍA

NORMATIVA

- Plan de transición hacia la nueva normalidad, aprobado en Consejo de Ministros el 28 de abril de 2020.
<https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/Paginas/enlaces/280420-enlace-desescalada.aspx>
- Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado.
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/03/pdfs/BOE-A-2020-4793.pdf>
- Orden SND/386/2020, de 3 de mayo, por la que se flexibilizan determinadas restricciones sociales y se determinan las condiciones de desarrollo de la actividad de comercio minorista y de prestación de servicios, así como de las actividades de hostelería y restauración en los territorios menos afectados por la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/03/pdfs/BOE-A-2020-4791.pdf>
- Orden SND/422/2020, de 19 de mayo, por la que se regulan las condiciones para el uso obligatorio de mascarilla durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/20/pdfs/BOE-A-2020-5142.pdf>

GUÍAS Y RECOMENDACIONES

- Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo 13/04/2020. Medidas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad
<https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf>
- COVID-19 guía de buenas prácticas para los establecimientos y trabajadores del sector turístico. Ministerio de Industria, Comercio y Turismo.
<https://www.mincotur.gob.es/es-es/gabineteprensa/notasprensa/2020/documents/nueva%20gu%C3%ADa%20de%20buenas%20pr%C3%A1cticas%20covid-19.pdf>
- Guía de buenas prácticas para los establecimientos del sector comercial. Ministerio de Industria, Comercio y Turismo y Ministerio de Sanidad.
https://www.mincotur.gob.es/es-es/covid-19/documents/buenas_practicas_establecimientos_actualizado.pdf
- Pautas de desinfección de superficies y espacios habitados por casos en investigación, cuarentena, probables o confirmados de COVID-19. Viviendas, residencias, espacios de pública concurrencia (centros comerciales, supermercados, etc.) y transportes de viajeros. Consejería de Sanidad.
http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/samb/protocolo_desinfeccion_de_superficies_y_espacios_habitados.pdf
- COVID-19 e inocuidad de los alimentos: orientaciones para las empresas alimentarias. OMS, Organización Mundial de la Salud & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). orientaciones provisionales, 7 de abril de 2020. Organización Mundial de la Salud. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331856>
- COVID-19 and food safety. Questions and Answers. Comisión Europea.
https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/biosafety_crisis_covid19_qandas_en.pdf

PÁGINAS WEB SOBRE COVID-19

MINISTERIO DE SANIDAD

- Página web preguntas generales COVID-19.
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>
- FASES DEESCALADA.
<https://www.mscbs.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=4884>

AESAN

- Información en relación a la COVID-19.

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/coronavirus.htm

COMUNIDAD DE MADRID

- Información sanitaria sobre COVID-19.

<https://www.comunidad.madrid/coronavirus>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/covid-19-prevencion-consejos-ciudadania-preguntas-frecuentes>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/informacion-atencion-ciudadano/informacion-no-sanitaria-coronavirus>

- Alimentación y Coronavirus.

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentos-coronavirus>

- Desinfección de superficies y espacios con coronavirus.

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>

AYUNTAMIENTO DE MADRID

<http://madridsalud.es/actualidad-del-coronavirus/>

<http://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/03/RECOMENDACIONES-DEL-PROGRAMA-DE-ALIMENTACION.pdf>

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Informacion-y-medidas-especiales-en-tiempo-de-alarma-por-Coronavirus-COVID-19-/Preguntas-y-respuestas-durante-el-periodo-de-alarma-por-Coronavirus/?vgnextfmt=default&vgnnextchannel=d26c81d7c58e0710VgnVCM2000001f4a900aRCRD>



Ampliar información en:



madrid
salud



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD