

# EN EL PRESENTE MANUAL ENCONTRARÁ RECOMENDACIONES IMPORTANTES SOBRE:



## NORMAS DE HIGIENE:



## NORMAS DE HIGIENE SOBRE LA CAFETERÍA ESCOLAR:

La cafetería escolar es el lugar donde niños/as y maestros/as compran diariamente la merienda. Esta debe estar ubicada lejos de lugares que emitan olores o posibles fuentes de contaminación. Se recomienda un lugar de fácil acceso que facilite la circulación de los usuarios de este servicio.

Es muy importante tener presente como se eliminarán los desechos y basuras, acciones que deben realizarse tantas veces como sea necesario con un mínimo de dos veces por día.





Los zafacones deben estar provistos de fundas plásticas y tapados, deben ser lavados y desinfectados, al menos dos veces por semana o cuando sea necesario.

El contenedor de basura o lugar donde ésta se deposita debe estar alejado de la cafetería.

Una vez terminada la labor de venta ésta debe ser limpiada sin dejar desechos para el día siguiente y cuidando el almacenamiento de los alimentos del ataque de insectos, roedores y otros animales.

Es necesario inspeccionar regulamete (al menos dos veces por semana) la zona circundante a la cafetería para identificar posibles plagas (hormigas, moscas, ratones) y eliminarlas.

## 2. SOBRE EL PERSONAL

Debe tener un estado de salud compatible con la función que va a realizar, si transitoriamente sufre infecciones de la piel, respiratorias, diarreica o cualquier otra enfermedad posible de transmitir, deberá ser privado de atender la cafetería hasta que recupere su salud.

El lavado de las manos debe ser cuidadoso y con cepillo de uñas antes de iniciar la labor, después de ir al baño y tantas veces como sea necesario.

Debe mantener un cuidadoso aseo personal, manteniendo la ropa y el cuerpo limpios, usar delantal y gorro que cubra la totalidad del pelo. Las uñas deben estar cortas, limpias y sin esmalte.

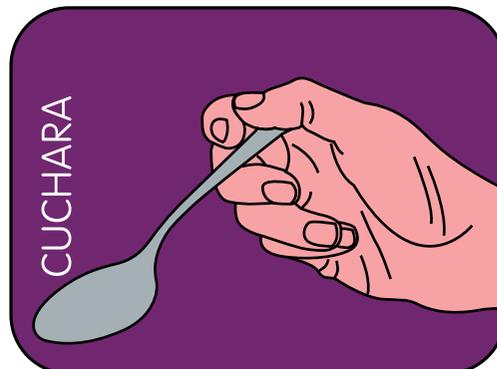
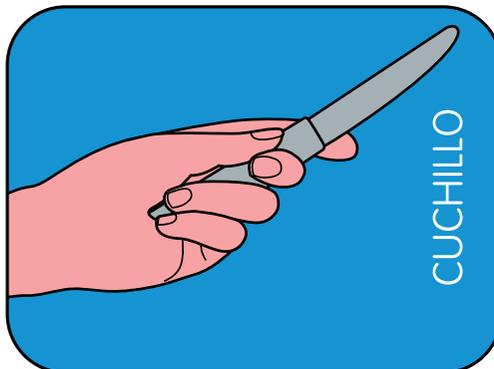
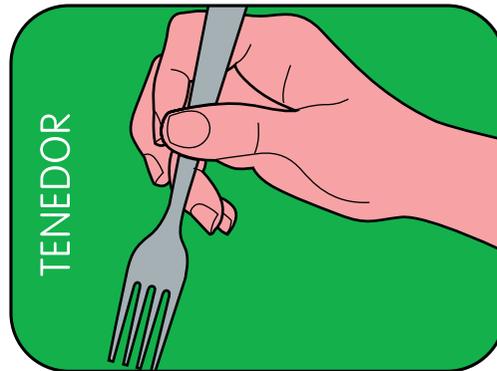
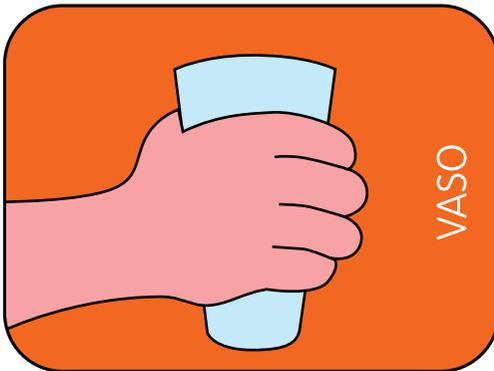
**Recuerda que tu presentación es el espejo de lo que produces y vendes.**



### 3. SOBRE LA ELABORACIÓN

- El lugar de preparación de los alimentos debe estar limpio.
- Usar siempre utensilios limpios.
- Todos los utensilios y equipos que se usan para preparar, servir y almacenar los alimentos se deben lavar y desinfectar adecuadamente.
- Deben asegurarse de lavar los utensilios y superficies de trabajo antes y después de utilizarlas, especialmente cuando se han usado en la preparación de alimentos crudos y luego se usarán en la preparación de alimentos cocinados.
- El lugar donde se guarda el equipo y los utensilios debe estar limpio y protegido de toda fuente de contaminación.
- Recuerde no tocar con los dedos las superficies que entrarán en contacto con los alimentos.
- Lavar todos los alimentos que se utilizarán en la preparación, de acuerdo a sus características.
- Lavar y desinfectar los alimentos que se consumen crudos. Por ejemplo: las lechugas, repollo, ect.

#### COMO TOMAR EL:

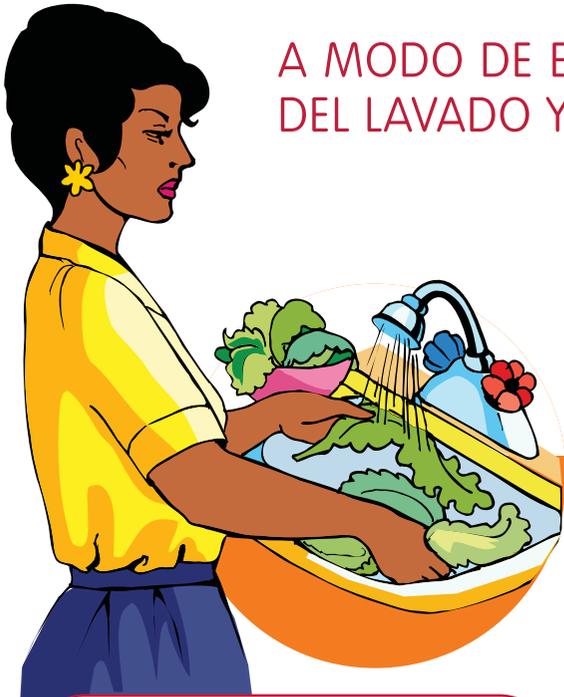


# ¿CÓMO SE DESINFECTA UN ALIMENTO?



La desinfección es el proceso que permite destruir la mayoría de los microbios presentes en los alimentos.

## A MODO DE EJEMPLO SE PRESENTAN LOS PASOS DEL LAVADO Y DESINFECCIÓN DE LAS LECHUGAS:



**1**

Seleccione las hojas que estén en buen estado y elimine las restantes. Lavar hoja por hoja bajo chorro de agua corriente.

**2**

Dejar desinfectar en una solución de agua con cloro, empleando 5 gotas de cloro o una cucharadita por galón de agua durante 5 a 10 minutos.

**3**

Enjuagar bien bajo chorro de agua potable (de botellón).

En el proceso de elaboración sólo debe utilizarse agua potable, para, la preparación y el lavado de los utensilios.

En la elaboración solo deben utilizarse alimentos e ingredientes en buen estado de conservación, debidamente identificados y de proveedores confiables.

Los productos terminados deben almacenarse en condiciones adecuadas de temperatura, humedad e higiene.

Los alimentos que requieren conservación en frío deben ser puestos en el refrigerador o nevera inmediatamente al llegar a la cafetería.

## 4. SOBRE LA VENTA

En lo posible la entrega del alimento y la recepción del dinero no deberán ser realizados por la misma persona.



Evite la presencia de perros, gatos, aves en la cafetería escolar

Los zafacones han de estar limpios, desinfectados y tapados

Control de plagas

¡Cuidado! Nunca rocíe insecticidas cuando haya alimentos expuestos, ya que son tóxicos y peligrosos para la salud.



Manejo y eliminación de basura

Combata las plagas: Cucarachas, moscas, ratones y hormigas dejan millones de microbios por donde pasan.



# LAS 10 REGLAS DE ORO DE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS



Lávese  
**SIEMPRE**  
las manos antes  
y después  
de manipular  
los alimentos,  
y después  
de usar el baño.

**INFÓRME**  
inmediatamente  
a su superior de  
cualquier  
problema  
de piel, nariz,  
garganta  
o estómago.

**PROTEJA**  
las heridas con  
curitas o guantes.

**MANTÉNGASE**  
limpio y use ropa limpia.

**NO FUME**  
en los locales de  
preparación de  
alimentos.

**MANTENGA**  
todos los equipos  
y el lugar  
de trabajo limpios.  
Deben lavarse los  
utensilios una vez  
finalizada la  
preparación de los  
alimentos.

**ASEGÚRESE**  
de que la basura  
siempre esté en su  
lugar.

**MANTENGA**  
siempre el zafacón  
tapado y lávese las  
manos después de  
tocarlo

**TOQUE**  
los alimentos  
lo menos posible.

**MANIPULE**  
en áreas separadas  
alimentos crudos, de  
alimentos cocinados.  
Mantenga los  
alimentos tapados.

**INFÓRME**  
a su superior  
si no puede cumplir  
estas reglas.



# MERIENDAS ESCOLARES SALUDABLES



## ¿Qué son meriendas escolares saludables?

Son preparaciones que se consumen entre comidas. (10 am- 3 pm).

Es decir no sustituyen ninguna de las tres comidas. (desayuno, almuerzo, cena)

Las meriendas no sustituyen el desayuno porque este permitirá:

- Cubrir parte de las necesidades nutricionales de energía y nutrientes del día.
- Desarrollar las actividades con mucha energía.
- Estar atento y motivado en clase.



El desayuno es una de las comidas más importantes del día porque favorece el rendimiento escolar. Acostumbre a su hijo/a a tomar un buen desayuno que incluya alimentos nutritivos tales como: pan, cereales o víveres, leche, queso, huevo, frutas o jugo de frutas.

## CARACTERÍSTICA QUE DEBE TENER LA MERIENDA ESCOLAR.

DEBE SER:

|   |   |  |  |                |
|---|---|--|--|----------------|
| <b>FÁCIL DE PREPARAR:</b><br>Utilizar alimentos de fácil preparación. | <b>PRÁCTICO DE LLEVAR:</b><br>Que permita el uso de envases simples e higiénicos. | <b>DE CONSUMO LIGERO:</b><br>Evitar comidas grasosas y abundantes. | <b>NUTRITIVA Y CON ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS:</b><br>Que aporte entre el 10% al 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar. | <b>VARIADA</b> |
|---|---|--|--|----------------|

LOS NIÑOS DEBEN SABER QUE:

Las meriendas nutritivas le dan al organismo sustancias necesarias para su crecimiento y desarrollo. Consumir meriendas a base de dulces y refrescos, no es saludable, porque el azúcar es su único elemento, y les daña los dientes, les quita el apetito, ocasionando pérdida de peso e incluso desnutrición, y cuando su consumo es en exceso, trae como consecuencia sobrepeso y obesidad. El lavado de las manos, utensilios y alimentos como las frutas, antes de comer, proteger su salud. Si desayuna y merienda de manera saludable tendrá un mayor rendimiento escolar. Se debe consumir al menos dos frutas al día, de preferencia las frutas de la temporada.

# UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



La alimentación saludable es la que incluye alimentos **VARIADOS Y SEGUROS EN CANTIDADES SUFICIENTES** para cubrir las necesidades nutricionales de (energía y nutrientes) macro y micronutrientes.

Cuando se dice **VARIADOS** significa que la alimentación debe incluir alimentos de todos los grupos tales como:

- **GRANOS:** (cereales y leguminosas), raíces, tubérculos y plátanos).
- **VEGETALES.**
- **FRUTAS.**
- **HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS.**
- **CARNES, PESCADOS Y MARISCOS.**
- **GRASAS, ACEITES Y AZÚCAR.**



PILÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CUANDO SE DICE **EN CANTIDADES SUFICIENTES** SE REFIERE A QUE LOS ALIMENTOS DEBEN SER CONSUMIDOS DE ACUERDO A LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA, SEGÚN:



CUANDO SE DICE **SEGUROS** SIGNIFICA QUE NO ESTÉ CONTAMINADO, CON MICROBIOS, BACTERIAS O SUSTANCIAS TÓXICAS.

La alimentación saludable es importante porque evita enfermedades como la anemia, las enfermedades del corazón, la diabetes, algunos cánceres, la obesidad y otras enfermedades.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PERMITE QUE TODA LA FAMILIA TENGA MEJOR NUTRICIÓN Y SALUD.