



PRUEBAS SELECTIVAS DEL SERVICIO MURCIANO DE SALUD

**TEMARIO
TURNO ESPECÍFICO DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL
PERSONAL DE SERVICIOS/
OPCIÓN PINCHE**

**TEMA 3
PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE EN EL
SERVICIO DE COCINA. EL EMPLATADO Y LA
DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS HASTA PLANTA**

TEMA 3

Prácticas correctas de higiene en el servicio de cocina. El emplatado y la distribución de comidas hasta planta.

OBJETIVOS

- Conocer los procedimientos para una manipulación segura e higiénica de los alimentos.
- Conocer la ropa de trabajo que se debe utilizar en el servicio de cocina.
- Conocer cómo se debe realizar un emplatado correcto.
- Conocer el procedimiento de distribución de las comidas en las plantas del hospital

CONTENIDOS

1. Prácticas correctas de higiene en el servicio de cocina.
 - Ropa de trabajo
 - Cuidado de manos
 - Prácticas correctas del manipulador
 - Cocina de dietas especiales.
 - Prácticas higiénicas en el emplatado
2. El emplatado.
 - 2.1. Prácticas correctas de higiene
 - 2.2. Temperatura adecuada.
 - 2.3. Elementos de la fase de emplatado.
3. La distribución de comidas hasta planta.

1. PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE EN EL SERVICIO DE COCINA.

La manipulación de cualquier alimento debe hacerse siguiendo unas medidas estrictas de higiene para evitar la contaminación y la transmisión de enfermedades.

Hay que evitar la “contaminación cruzada”, que se produce cuando un alimento entra en contacto con otro alimento y se contaminan al intercambiar sustancias. Por ejemplo, si un alimento ya cocinado entra en contacto con un alimento crudo como la carne.

Y hay que evitar que los trabajadores de la cocina que tengan alguna enfermedad la contagien al manipular alimentos que luego son consumidos por otras personas.

Si hablamos de una cocina hospitalaria, hay que tener en cuenta, además, que los pacientes que van a consumir esos alimentos son personas enfermas que pueden ser más sensibles a las infecciones y a las intoxicaciones alimentarias.

Por eso, los pinches de cocina deben cumplir estrictas medidas de higiene general y personal que en otras profesiones pueden no ser tan importantes.

3



Además, con estas mismas medidas también se lucha contra la propagación del virus que produce la Covid-19.



A continuación se exponen las indicaciones más relevantes del documento de **Prácticas correctas de higiene en el servicio de cocina del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca** y que se pueden aplicar en cualquier cocina hospitalaria:

INSTRUCCIÓN DE PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE DEL MANIPULADOR SERVICIO DE COCINA HCUVA

4

**NORMAS BÁSICAS DE PRÁCTICAS HIGIÉNICAS
CORRECTAS PARA UNA MANIPULACIÓN SEGURA
DE LOS ALIMENTOS**

**LA SALUD DE LAS PERSONAS PARA LAS QUE PREPARAMOS ALIMENTOS
ESTÁ EN NUESTRAS MANOS**

CUIDADO DE MANOS

OBJETIVO:



Evitar la transmisión de gérmenes de la persona al alimento. Las manos del manipulador de alimentos están en continuo y directo contacto con los alimentos. El manipulador es el defensor más importante de la seguridad de los alimentos, y **lavarse las manos es el primer paso para la de defensa contra enfermedades de transmisión alimentaria.**

TÉCNICA DEL LAVADO RUTINARIO:

1. **Humedecer las manos** con agua caliente corriente y aplicar jabón.
2. Distribuir el **jabón frotando**:



Palma sobre palma



Palmas sobre dorsos con dedos entrelazados



Palmas sobre palma con dedos entrelazados



Dedos cerrados sobre palmas



Rodear el pulgar con la palma y frotar rotando



Frotar los dedos sobre las palmas hacia delante y detrás

3. **Frotar con el cepillo exclusivo para uñas** por encima de la uña y por debajo.
4. **Aclarado** con abundante agua corriente
5. Secado con **toalla de papel de un solo uso**
(cerrar el grifo o abrir la puerta con la toalla de papel utilizada)

¿CUÁNDO HAY QUE LAVARSE LAS MANOS O CAMBIARSE LOS GUANTES?

- **ANTES DE COMENZAR EL TRABAJO**
- **CUANDO SE CAMBIE DE ACTIVIDAD**
- **ANTES Y DESPUÉS DEL ALMUERZO, Y AL SALIR Y VOLVER AL ÁREA DE TRABAJO**
- **DESPUÉS DE MANIPULAR ALIMENTOS CRUDOS COMO CARNE, POLLO, PESCADO, HUEVOS U OTROS ALIMENTOS.**
- **DESPUÉS DE UTILIZAR LOS ASEOS**
- **DESPUÉS DE TOCARSE PELO, NARIZ, BOCA, ETC.**
- **DESPUÉS DE TOCAR: BASURAS, CUBO DE BASURA, DINERO, MÓVILES, ÚTILES DE LIMPIEZA O CUALQUIER SUPERFICIE QUE PUEDA SUPONER RIESGO DE CONTAMINACIÓN CRUZADA**
- **SIEMPRE QUE LAS CIRCUNSTANCIAS LO REQUIERAN.**



Los manipuladores **NO** pueden llevar puestos efectos personales que puedan entrar en contacto directo con los alimentos, como **ANILLOS, PULSERAS, RELOJES, COLGANTES, PENDIENTES, PIERCING** u otros objetos.



Las uñas se deben llevar cortas y **SIN ESMALTES.**



El uso de guantes no es en, ningún caso, una excepción para realizar el lavado de manos.



ROPA DE TRABAJO



EL UNIFORME PUEDE SUPONER UN FUENTE DE CONTAMINACIÓN CRUZADA.

ES MUY IMPORTANTE CUIDAR EL ESTADO DE LIMPIEZA DEL UNIFORME Y EVITAR ACTUACIONES QUE PUEDAN CONVERTIR AL UNIFORME EN UN VEHÍCULO DE CONTAMINACIÓN.

- La ropa es de uso **EXCLUSIVO DE TRABAJO** y se llevará siempre **LIMPIA**. En caso que el uniforme presente insuficiente estado de limpieza que se requiere para la manipulación, bien sea por motivos de manchas durante la jornada o por otros motivos, **DEBERÁ SER CAMBIADO POR OTRO LIMPIO**. En caso de prolongar la jornada, el manipulador deberá asearse y cambiar su uniforme por uno limpio al cambiar de turno.
- El uniforme será, en todo caso, el facilitado por el Hospital, no pudiendo utilizar ninguna prenda diferente. Se prestará atención a no llevar **NINGÚN ELEMENTO DE ADORNO** enganchado en el uniforme ni elementos personales en bolsillos superiores que puedan caer al alimento.
- **NO** se podrá usar la ropa de trabajo **PARA SALIR FUERA DE LA INSTALACIÓN**.

En caso de salir a la calle durante la jornada de trabajo, el uniforme completo se deberá cambiar o protegerse con bata y calzas desechables, que se depositarán en la basura una vez se retorne al servicio.



- **LAVADO DE UNIFORME:** Al finalizar la jornada de trabajo, el uniforme deberá ser colocado en los depósitos de ropa sucia ubicados en los vestuarios, que se destinarán a su limpieza y desinfección por parte del Servicio de Lavandería del Hospital.



En caso de que el proceso de limpieza y desinfección del uniforme sea llevado a cabo personalmente por el manipulador, éste debe ser realizado a máquina, a una temperatura igual o superior a 60º y en ausencia de suavizante.

ROPA DE TRABAJO

- El **CALZADO** será de **uso exclusivo de trabajo**, en modelo facilitado por el Hospital y que sirve para la protección del trabajador frente a algunos riesgos que hay que la cocina.



- Se cambiará el **DELANTAL** tras realizar operaciones en las zonas sucias y/o que puedan suponer un riesgo de contaminación cruzada: entrada de tren de lavado, retirada de residuos, manipulación de alimentos crudos u otros. Se recomienda delantal desechable (de un solo uso) y se desechará: al abandonar dichas tareas, al cambiar de actividad y en cualquier situación que pueda suponer un riesgo de contaminación cruzada.

- En la manipulación de **ALIMENTOS PARA PACIENTES ALÉRGICOS** se ha de usar **PROTECCIÓN desechable sobre el uniforme**, que se han de cambiar cada vez que pueda existir riesgo de que esta indumentaria haya podido ser contaminada por el alérgeno (un alérgeno es una sustancia a la que algunas personas son alérgicas).



- El **personal externo** que acceda a las instalaciones del Servicio de Cocina deberá ir provisto de **gorro, bata y calzas desechables**, que estarán ubicadas en las entradas de cocina. Cualquier persona que detecte la presencia de personal ajeno al servicio, le deberá recordar la obligatoriedad de la protección requerida en este punto.

PRÁCTICAS CORRECTAS DEL MANIPULADOR

- Los manipuladores **NO PODRÁN USAR MAQUILLAJE NI PERFUMES**, ya que pueden impregnar la comida con aromas, y suponen un riesgo de contaminación química y por alérgenos (un alérgeno es una sustancia a la que algunas personas son alérgicas).



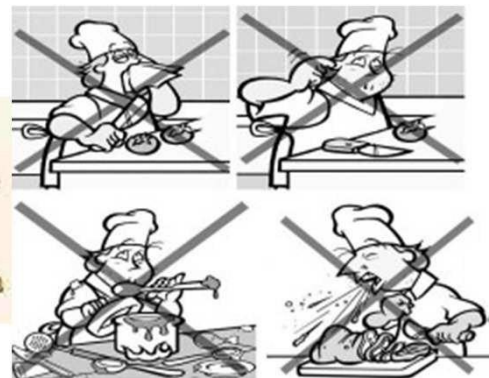
- El **gorro cubrirá completamente el pelo** (la expresión completamente incluye flequillo y pelo de la nuca) y se colocará desde el momento de la entrada a las instalaciones, incluido la zona de descanso y la zona de desbarase (donde se quitan de las bandejas los platos, vasos, cubiertos y restos de comida).
- Los manipuladores que lleven barba o bigote usarán un cubrebarbas que cubra la totalidad del pelo.

- Para la **cata de alimentos se usa cuchara de un solo uso** que se desecha tras la cata. NUNCA se realiza ENCIMA de los alimentos ni puede entrar en contacto con el alimento una cuchara que ya ha sido usada para catar (lleva saliva del catador).



- No comer, beber ni mascar chicle fuera de la zona de descanso del personal. Nunca se debe hacer durante los procesos de manipulación de alimentos y emplatado.
- El descanso del personal se realizará en la zona destinada a ello.

- **No toser, estornudar, soplar, o hablar sobre los alimentos.** En caso de necesitar toser/estornudar, hacerlo de forma lateral colocando un pañuelo de un solo uso. Usar la mascarilla en caso de tos continua. **El uso correcto de la mascarilla, en todo caso, es la de cubrir totalmente nariz y boca.**



PRÁCTICAS CORRECTAS DEL MANIPULADOR

- **No tocarse pelo, nariz o boca** y, en su caso, lavar inmediatamente las manos y cambiar los guantes. En caso de herida, cubrirla con un vendaje impermeable, y si la herida está en las manos de manipulador además se usarán guantes.



- Durante toda la jornada, las **zonas de manipulación** han de estar limpias y **despejadas de cualquier objeto ajeno a la actividad** (vasos, cucharas, cafetera, objetos personales, bolsos, ropa, móviles, otros.). En ningún caso se hará uso de estos elementos DURANTE LA REALIZACIÓN DE LOS PROCESOS. En caso de necesidad, hacer uso de ellos en la zona de descanso del personal y proceder al cambio de guantes y lavado de manos una vez se vuelva a la actividad.

- Comunicar al superior inmediatamente jerárquico cualquier mala práctica observada en la manipulación o cualquier defecto en instalaciones y/o maquinaria que pueda suponer un riesgo de contaminación.
- Cualquier persona que padezca una enfermedad de transmisión alimentaria o que esté afectada, entre otras patologías, de infecciones cutáneas o diarrea, que puedan causar la contaminación directa o indirecta de los alimentos con microorganismos patógenos, deberá informar al superior jerárquico.



- Al personal ajeno al servicio que visite la cocina, la entrada y salida por dicha entrada, donde están ubicados los elementos de protección que deberán llevar durante la visita (GORRO, BATA Y CALZAS).

- Los manipuladores prepararán todo lo necesario de su puesto de trabajo antes de iniciar su actividad para evitar abandonar el puesto durante la misma, evitando así contaminaciones cruzadas microbianas y por ALÉRGENOS.
- Las **tablas, cuchillos y demás herramientas serán exclusivos de cada zona o tarea** y respetando el código de color que se haya establecido. Por ejemplo:

VERDE para VEGETALES



BLANCO para PRODUCTO ELABORADO



AZUL para PESCADO



ROJO para CARNE



- La **apertura de latas de conserva** se realizará teniendo en cuenta lo siguiente:

- Hay que **comprobar que el envase está intacto**. Es decir, que no está oxidado, que sigue siendo hermético, que no está abombado, o que no tiene otros signos que puedan suponer que el alimento no está bien conservado.
- Hay que **LIMPIAR EL EXTERIOR DE LA TAPA** de la lata con un papel de un solo uso empapado en solución desinfectante y posteriormente enjuagarlo con otro papel empapado en agua corriente.
- **IMPORTANTE DESINFECTAREL ABRELATAS TRAS CADA USO.**



- **Cambiar frecuentemente las bolsas de basuras** y depositarlas en el cuarto de basuras. En la manipulación de residuos, y para evitar riesgo de contaminación del uniforme, se usará delantal que se cambiará tras finalizar dicha manipulación, junto con el cambio de guantes y lavado de manos.





- Todas las superficies y maquinaria quedarán **TOTALMENTE DESPEJADAS**, limpias y desinfectadas, siguiendo las instrucciones de limpieza y desinfección ubicadas en cada zona. Estas instrucciones incluyen el producto de limpieza a utilizar y la metodología de trabajo a seguir. En caso de duda preguntar al responsable jerárquico.
- Limpiar y desinfectar profundamente las superficies y maquinaria de trabajo cuando se cambie de grupos de alimentos, y al finalizar la actividad, **NUNCA REALIZAR LA LIMPIEZA EN PRESENCIA DE ALIMENTOS**.

- **IMPORTANTE** utilizar el método de bayeta para la limpieza de maquinaria y superficies. No usar la manguera o cubos de agua para la limpieza de maquinaria eléctrica o superficies que contienen esta maquinaria, de forma que no se mojen las partes eléctricas de los aparatos y evitar las frecuentes averías por este motivo.



- Recordar el **lavado frecuente de manos y cambio de guantes**, así como elementos de protección como **el delantal**.

- Todas estas zonas dispondrán **SIEMPRE** de **jabón líquido y papel secamanos** de un solo uso, por lo que se debe estar pendiente de **REPONER CUANDO SE GASTEN**.



COCINA DE DIETAS ESPECIALES (“COCINILLA”)

OBJETIVO:

Espacio destinado a elaboraciones especiales destinadas a pacientes cuyo menú requiere de un **TRATAMIENTO ESPECIAL** a la hora de su elaboración, como es el caso, entre otros, de MENÚS PARA PACIENTES ALÉRGICOS.

Por ello, en este espacio se adoptarán unas **MEDIDAS ESPECIALES DE PRECAUCIÓN**, que se cumplirán de forma rigurosa por todos los trabajadores.

MEDIDAS:



ESPECIALMENTE EN ESTA ZONA los manipuladores prepararán todo lo necesario de su puesto de trabajo antes de iniciar su actividad para evitar abandonar el puesto durante la misma, evitando así contaminaciones cruzadas (microbianas y por ALÉRGICOS)



Seguir las buenas prácticas de manipulación de alimentos alérgicos, haciendo en primer lugar las elaboraciones libres de alérgicos y entrando el alérgico en la zona de elaboración una vez se hayan protegido e identificado los platos elaborados para pacientes alérgicos.

- La cocina de dietas especiales dispone de equipamiento exclusivo (báscula, termómetro, menaje, utensilios, film, caja de guantes) y también de un menaje de uso exclusivo de esta zona.
- El termómetro será **EXCLUSIVO** de esta zona, no pudiendo ser utilizado en ninguna otra zona ni usar otro termómetro diferente.
- El personal destinado en esta zona usará indumentaria de **PROTECCIÓN DESECHABLE DE USO EXCLUSIVO DENTRO DEL ÁREA**, que se deberá cambiar cada vez que salga fuera, o bien depositarla dentro y volver a usarla una vez retorne al puesto. Esta medida se adoptará ante cualquier situación que requiera salida de la zona (Por ejemplo: salida para descanso, salida para buscar materia prima).
- Al área de cocina de dietas especiales (“Cocinilla”) **NO PODRÁ ENTRAR NINGÚN TRABAJADOR DISTINTO** a los destinados en ese puesto.
- **En ningún caso podrá ser utilizada para tareas distintas a las que allí se realizan.**
- Las áreas de trabajo estarán **TOTALMENTE DESPEJADAS** de objetos distintos de los necesarios para la realización las tareas de elaboración durante la jornada de trabajo.

2. EL EMPLATADO.

El emplatado es la distribución de los alimentos en raciones individuales para su consumo.



2.1. Prácticas correctas de higiene en la fase de emplatado.

En esta fase también hay que seguir unas prácticas correctas de higiene y manipulación. El documento **Prácticas correctas de higiene en el servicio de cocina del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca** se refiere a las siguientes:

- La fase de emplatado se ha de realizar en **SILENCIO**, prestando **atención a lo que indican las tarjetas** de menú de cada bandeja, pues hay que recordar que hay diferentes dietas según el paciente de que se trate.



- El uniforme deberá estar completamente limpio, pudiéndose usar la protección de delantal limpio o desechable.



- La mascarilla cubrirá completamente la boca y nariz, no pudiendo hablar en ningún caso sobre los alimentos sin la mascarilla debidamente colocada.

- Cualquier persona que se encuentre en las zonas de emplatado y alrededores deberá cumplir la condición de **uso adecuado de mascarilla**. Las tareas de emplatado de alimentos elaborados que se realizan fuera de la zona de emplatado, como son ensaladas, postres o preparación de cubiertos, se realizarán en las condiciones descritas en este punto.



- El **emplatado de platos para pacientes que tienen reducida su capacidad para combatir infecciones y otras enfermedades (inmunodeprimidos)** se hará en las mismas condiciones de indumentaria (uniforme limpio, manos y guantes limpios, gorro y mascarilla), en el **MOMENTO JUSTO DE FINALIZACIÓN DE LA ELABORACIÓN**, sin esperar al inicio del proceso de emplate general.

- En ningún caso se cogerá para consumo personal **ingredientes o alimentos preparados HASTA QUE NO SE HAYA TERMINADO EL PROCESO DE EMPLATADO**, de forma que primero se atenderá el servicio a los pacientes.



- El personal comerá en el **ESTAR DE PERSONAL**, y en ningún caso se podrán sacar de las instalaciones alimentos para consumo personal.

- En la **PREPARACIÓN DE CUBIERTOS** se atenderá a las condiciones de **uso de la mascarilla**.

- Las bolsas de cubiertos desechables se **ABRIRÁN CON TIJERA**, de forma que la bolsa no quede rasgada con posibilidad de desprender trozos de plástico que puedan suponer un riesgo de contaminación física por cuerpos extraños.



- Durante el tiempo que no se están preparando cubiertos, estos deben **PERMANECER COMPLETAMENTE TAPADOS dentro del recipiente que los contenga.**
- Antes de cada inicio de la preparación de cubiertos, la superficie de apoyo donde se va a realizar debe ser desinfectada. Si se interrumpe la tarea por cualquier motivo, el puesto debe quedar completamente recogido y los cubiertos protegidos hasta el reinicio de la misma.
- Los recipientes donde se encuentra la comida que se va emplatando deben **destaparse EL TIEMPO INDISPENSABLE** durante el servicio y deberá estar **TAPADOS mientras no se está sirviendo.**

➤ Los alimentos se emplatarán con pinzas y espátulas, y en ningún caso se harán con la mano, ni con guantes.

- **IMPORTANTE** seguir el principio de “MARCHA HACIA ADELANTE” en las operaciones de trabajo, desde operaciones más sucias hacia operaciones más limpias. (Explicado en el tema 1)



- Atender al cambio de guantes y lavado de manos cada vez que se toque algún elemento que contenga microorganismos que se puedan trasladar al alimento y contaminarlo.



2.2. Otro aspecto importante del emplatado es que **LA COMIDA LLEGUE AL PACIENTE A LA TEMPERATURA ADECUADA**. Por eso, hay que procurar que el tiempo de espera entre la producción de la comida y el emplatado sea lo menor posible. Es decir, se deben emplatar las comidas **INMEDIATAMENTE ANTES DEL SERVICIO**, evitando el acúmulo de platos ya preparados con el objetivo de favorecer que los alimentos lleguen al paciente a una temperatura segura y agradable.

2.3. ELEMENTOS QUE SE UTILIZAN EN LA FASE DE EMPLATADO:

Para la fase de emplatado, en una cocina hospitalaria se suelen utilizar dos elementos:



1º. Cintas de emplatado:

Son dispositivos móviles utilizados para el desplazamiento de las bandejas hacia adelante y sin detenerse.

2º. Bandejas isotérmicas:

a) Son bandejas que llevan compartimentos y vajilla para cada alimento. Cuando se han servido los alimentos, la bandeja se cubre con una tapa.



- b) La división de la bandeja en compartimentos permite que la comida se mantenga a la temperatura adecuada: la comida caliente se mantiene caliente y las ensaladas y postres se mantienen fríos.



- c) Al servir la comida a los pacientes de esta manera no hay que hacer ninguna manipulación de los alimentos porque las bandejas se entregan cerradas y eso evita riesgos de contaminación.

¿Cómo se realiza el emplatado utilizando estos dos elementos?



- A cada lado de la cinta de emplatado se colocan los pinches.

- Los pinches tienen cerca las mesas o carros con los utensilios y las comidas ya preparadas para su consumo.



- Los alimentos calientes estarán en carros de baño maría con agua caliente (80° mínimo).

- Cada pinche tiene que servir un tipo de alimento (uno sirve la sopa, otro el pescado a la plancha, etc...)



- Cuando la bandeja queda enfrente del pinche, entonces coge el alimento que tiene que servir y lo deposita en el lugar de la bandeja que corresponda.



- Cuando la bandeja llega al final de la cita, se recoge y se tapa para que mantenga la temperatura.



- Después se colocan en unos carros de transporte para llevarlos a las plantas donde están los pacientes.

Las dietas

- Los menús hospitalarios están orientados a cada paciente y sus necesidades, hasta el punto de que, muchas veces, las dietas forman parte del tratamiento médico.
- Por eso, cuando se realiza el emplatado, se tiene en cuenta, para cada paciente, cómo debe estar preparado el alimento en relación con su estado de salud: cantidades de grasa, sal, azúcar y otros elementos que influyan en su organismo.
- Por ejemplo, los pacientes con diabetes, celíacos, hipertensos o alérgicos deben ser tratados con especial cuidado.
- El nutricionista responsable de la cocina elabora las dietas adecuadas para cada tipo de paciente y cada bandeja lleva **una nota con la información del paciente y del tipo de dieta** al que corresponde el menú que lleva en su bandeja.



3. LA DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS HASTA PLANTA.

Al final de la cita de emplatado estarán situados los carros en los que se pondrán las bandejas para ser llevadas a las plantas del hospital.



- Las bandejas, como se ha indicado, irán señalizadas para saber cuál es la de cada paciente.
- Una vez que el carro está completo, se transporta hasta la planta y se reparte inmediatamente entre los pacientes para evitar que se enfríen los alimentos calientes.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Editorial MAD. Pinche. Temario específico. Sevilla: 7 Editores; 2019.
2. ICB Editores. Cocina hospitalaria para pinches. Málaga: ICB, S.L. (Interconsulting Bureau); 2012.
3. Consellería de Sanidade . Xunta de Galicia. Guía de Implantación de sistemas de autocontrol en la restauración hospitalaria. Plan de análisis de peligros y puntos control crítico. La Coruña: Consellería de Sanidade, Xunta de Galicia; 2003.
4. Márquez García AG, García Maldonado T, Nieto Pérez TM, Márquez García L. Cocina hospitalaria. SANUM. 2017; 54-59.
5. Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca. Instrucción de prácticas correctas de higiene del manipulador. Murcia: Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca; 2018.