



Guía de Auto-verificación Buenas Prácticas Sanitarias en la Elaboración de Alimentos y/o Bebidas Preparados en Establecimientos Fijos

INTRODUCCIÓN

Un alimento puede ser muy atractivo, nutritivo, delicioso, pero si no es un alimento higiénicamente preparado pierde todo su valor. Los alimentos perecederos y que requieren mucha manipulación, son los más frecuentemente involucrados en brotes de enfermedades transmitidas por alimentos, sobresaliendo entre ellos los productos lácteos y cárnicos.

Esta contaminación es un indicador de prácticas de higiene deficientes en la preparación y almacenamiento de los alimentos. De igual forma, **las principales fuentes de contaminación de los alimentos son:**

1. La materia prima
2. Los utensilios utilizados para su preparación
3. Las personas involucradas en el manejo, durante la preparación y la venta
4. El medio ambiente que los rodea.

Y los factores que constituyen la contaminación son:

- ◆ Falta de una fuente de calor apropiada para la preparación y recalentamiento.
- ◆ Combinación inadecuada de los factores tiempo y temperatura. El tiempo que transcurre entre la preparación y el consumo.
- ◆ Falta de refrigeración, almacenamiento inadecuado.
- ◆ Uso de materia prima (incluyendo el agua), de calidad deficiente.
- ◆ Acumulación de basura, que favorece la presencia de roedores e insectos.

Para prevenir la contaminación microbiológica es necesaria una buena higiene personal, así como llevar a cabo prácticas higiénicas durante el manejo y preparación de los alimentos. A continuación se presenta la Cédula de Autoverificación el cual contiene una lista para verificar las áreas de mayor interés en su puesto, y que puede servir como una guía básica para ayudarlo a conservar o mejorar el cumplimiento de los requisitos sanitarios y asegurar que solamente productos de buena calidad lleguen a su cliente.





1. RECEPCIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.

1.1 Refrigerador

Las carnes, embutidos, leche, lácteos, verduras, se conservan a 7°C o menos a excepción del huevo

.....	SI	NO
Termómetro visible y funcionando en refrigerador	SI	NO
Refrigerador limpio y en buen estado	SI	NO
Alimentos crudos colocados en parte inferior	SI	NO
Alimentos almacenados en recipientes cerrados	SI	NO

1.2 Abarrotes y secos

Anaqueles y tarimas a 15 cm. sobre nivel del piso	SI	NO
Materias primas se colocan en anaqueles o tarimas	SI	NO
Latas con abombamiento, abolladuras o corrosión se separan para su rechazo	SI	NO
Envases de granos y productos secos que presentan agujeros, rasgaduras se separan para su rechazo	SI	NO
Galletas, panes o tortillas con presencia de mohos	SI	NO
Detergente y productos químicos almacenados en lugar separado al de manipulación o almacén de Alimentos	SI	NO

2. ÁREA DE COCINA

2.1 Manipulación de alimentos

Descongelación de alimentos en refrigerador o al chorro de agua fría	SI	NO
Lavado de verduras con agua, jabón y estropajo según el caso, y posterior desinfección con yodo, cloro o plata coloidal	SI	NO
Alimentos preparados para su venta están cubiertos	SI	NO
Temperatura interna de carne de cerdo a 66°C o más	SI	NO
Temperatura interna de aves y carnes rellenas a 74°C o más	SI	NO
Platillos recalentados a 74°C de temperatura o más	SI	NO
Alimentos fríos se mantienen a 7°C o menos	SI	NO
Alimentos calientes se mantienen a 60°C o más	SI	NO
Se revisa el estado en que se encuentran las materias primas antes de emplearse en la preparación de platillos a base de pescados, mariscos, carnes crudas	SI	NO
Utensilios y recipientes empleados para servir salsas y similares, se lavan frecuentemente	SI	NO
El personal evita escupir, toser o estornudar en el área de cocina	SI	NO
Se evita que personas con diarreas, gripe, tos, o infecciones de la piel labore en el área de cocina y almacén	SI	NO





2.2 Equipos y utensilios

2.2.1 Equipo para cocción

Estufas limpias en todas sus partes	SI	NO
Horno limpio y en buen estado	SI	NO
Freidora limpia	SI	NO
Vaporeras limpias en todas sus partes	SI	NO
Mesas de trabajo y barras de servicio limpias	SI	NO

2.2.2 Equipo eléctrico

Licuadora, mezcladoras, rebanadoras, molinos y similares lavados después de cada uso	SI	NO
Las superficies en contacto con los alimentos, del equipo para cocción y eléctrico, se lavan y desinfectan al final de la jornada	SI	NO

2.2.3 Utensilios

Lavado y desinfección de cuchillos, palas, pinzas, etc.	SI	NO
Lavado y desinfección de tablas y cuchillos para alimentos crudos o antes de usarlos en alimentos cocidos	SI	NO
Almacenamiento de utensilios en área limpia y específica	SI	NO
Lavado y desinfección de trapos y jergas exclusivos para mesas y superficies de trabajo	SI	NO
Mesas de trabajo, entrepaños, gavetas y repisas con superficies limpias	SI	NO

2.3 Instalaciones físicas

Pisos limpios, secos sin grietas con dedive a coladera	SI	NO
Coladeras, canaletas con rejillas, limpios	SI	NO
Paredes limpias y lisas, en buen estado y de fácil lavado	SI	NO
Existencia de botes para basura con bolsa plástica	SI	NO
Estaciones de lavado de manos equipada	SI	NO

2.4 Ventilación

Cocina libre de humo o vapores excesivos	SI	NO
Campana de extracción y extractores limpios	SI	NO





2.5 Lavado de loza y cubiertos

La escamocha se elimina previamente al lavado de la loza	SI	NO
Se lava pieza por pieza a chorro de agua potable	SI	NO
Uso de detergentes y desinfectantes	SI	NO
Área y equipo de lavado limpio y funcionando	SI	NO
Almacenamiento de loza y cubiertos en un área específica y limpia	SI	NO

3. **ÁREA DE SERVICIO Y COMEDOR**

3.1 Manejo de alimentos

Uso de utensilios para el servicio de cada alimento	SI	NO
Área de servicio limpia y en buen estado	SI	NO
Mesas de servicio limpias	SI	NO
Alimentos fríos (ensaladas, embutidos, quesos, etc.) conservados a 7°C o menos	SI	NO
Alimentos calientes conservados a 60°C o más	SI	NO

3.2 Hielo

Hielo en rol para consumo en bebidas, preparado con agua potable	SI	NO
Se utilizan cucharones o pinzas para manipular el hielo, limpios y desinfectados	SI	NO
Se almacena en recipientes limpios y desinfectados	SI	NO

3.3 Instalaciones

Mesas y sillas limpias y en buen estado	SI	NO
Área para depósitos de desperdicio separada y cubierta	SI	NO

4. **INSTALACIONES SANITARIAS**

Depósitos de agua potable (aljibe, tinaco) de capacidad suficiente para cubrir la demanda de todo el local	SI	NO
Tarjas y llaves en funcionamiento y en buen estado, con agua fría y caliente	SI	NO
Desagües con buen funcionamiento, sin basura	SI	NO

4.1 Servicios sanitarios

Sanitarios limpios, funcionando y en buen estado	SI	NO
Existencia de jabón, papel sanitario y toallas desechables para las manos, en los sanitarios	SI	NO
Existencia de depósitos para basura con bolsa de plástico y tapadera, en los sanitarios	SI	NO





4.2 Manejo de basura

Depósitos limpios de tamaño suficiente con bolsas de plástico, en buen estadoSI NO
 Área general de basura, limpia y separada, sin malos olores y libre de insectos y roedoresSI NO

5. CONTROL DE PLAGAS

Ausencia de moscas, cucarachas, otros insectos, ratones, gatos, perros, aves, en el localSI NO
 Accesos y ventanas en todas las áreas con protección a prueba de insectos y roedores (mosquiteros o mallas de alambre)SI NO

6. PERSONAL DE ÁREA DE PREPARACIÓN

6.1 Personal

Apariencia limpia en su ropa y su aspecto físicoSI NO
 Uniforme completo, limpio y en buen estadoSI NO
 Ausencia de aretes, anillos, pulseras, adornos en cabello en el personal de ésta áreaSI NO
 Cabello cubierto completamente.....SI NO
 Manos limpias.....SI NO
 Uñas cortadas al ras y sin esmalte.....SI NO
 El personal evita comer, escupir o toser en el área de preparación de alimentos.....SI NO
 Ausencia de personal enfermo en el área de preparaciónSI NO

6.2 Lavado de manos

Se lava las manos hasta la altura de los codos, con agua, jabón y desinfectante frotando vigorosamente, y cepillándose las uñas, enjuagando posteriormente con agua limpia.SI NO
 Se lava las manos antes de iniciar laboresSI NO
 Se lava las manos después de manipular alimentos crudosSI NO
 Se lava las manos después de cualquier Interrupción de laboresSI NO





RECUERDA

EL A B C DE LOS REQUISITOS MÍNIMOS A CUBRIR EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS:

PERSONAL:

- Uso de uniforme, protección del cabello y presentarse aseado al inicio y durante sus labores.
- Lavado de manos tantas veces como sea necesario.
- Uñas cortas, no relojes, no anillos, no alhajas, no presentarse enfermo.

ALIMENTOS:

- Uso de materias prima de buena calidad.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras antes de ser preparadas:
 - Utilizar 5 gotas de cloro (Cloralex) por cada litro de agua.
 - Introducir las frutas y verduras en la solución preparada.
 - Dejar reposar por un lapso de 30 minutos.
 - Enjuagar y proceder a su preparación
- Prepare los alimentos en el área destinada en el interior del establecimiento, no en la vía pública.
- Proteja y conserve adecuadamente los alimentos:
 - Alimentos en frío, refrigerados a temperatura inferior de 7° C.
 - Alimentos en caliente a temperatura mayor a 60° C
 - Alimentos almacenados en recipientes cubiertos.

¡No tener alimentos preparados expuestos a temperatura ambiente!

INSTALACIONES FÍSICAS:

- No ubicarse cerca de fuentes de contaminación (agua encharcada, contenedores de basura, arroyos, caimanes, centros de exposición ganadera, etc.)
- Mantener siempre aseadas las diferentes áreas del establecimiento.
- Limpieza y desinfección de equipos y utensilios.

SERVICIOS:

- Contar con suficiente agua que cubra todas las necesidades de su establecimiento.
- Basura y desechos orgánicos.
 - Deposítala en recipientes cubiertos con tapa y retírala cuantas veces sea necesario.
 - Desechos orgánicos ¡No los deposites en los caimanes y alcantarillas!

CONTROL DE FAUNA NOCIVA

- Control físico (registros tapados para evitar entrada de plagas, mosquiteros, etc.)
- Servicio de control de plagas (Constancia de empresas autorizadas).

FUNDAMENTO LEGAL: Ley General de Salud. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. NOM 251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.





Guía de Auto-verificación Buenas Prácticas Sanitarias en la Elaboración de Alimentos y/o Bebidas Preparados en Establecimientos Semi-Fijos

INTRODUCCIÓN

Un alimento puede ser muy atractivo, nutritivo, delicioso, pero si no es un alimento higiénicamente preparado pierde todo su valor.

Los alimentos perecederos y que requieren mucha manipulación, son los más frecuentemente involucrados en brotes de enfermedades transmitidas por alimentos, sobresaliendo entre ellos los productos lácteos y cárnicos.

Esta contaminación es un indicador de prácticas de higiene deficientes en la preparación y almacenamiento de los alimentos.

De igual forma, las principales fuentes de contaminación de los alimentos son:

5. La materia prima
6. Los utensilios utilizados para su preparación
7. Las personas involucradas en el manejo, durante la preparación y la venta
8. El medio ambiente que los rodea.

Y los factores que constituyen la contaminación son:

- Falta de una fuente de calor apropiada para la preparación y recalentamiento.
- Combinación inadecuada de los factores tiempo y temperatura.

El tiempo que transcurre entre la preparación y el consumo.

- Falta de refrigeración, almacenamiento inadecuado.
- Uso de materia prima (incluyendo el agua), de calidad deficiente.
- Acumulación de basura, que favorece la presencia de roedores e insectos.

Para prevenir la contaminación microbiológica es necesaria una buena higiene personal, así como llevar a cabo prácticas higiénicas durante el manejo y preparación de los alimentos. A continuación se presenta la Cédula de Autoverificación el cual contiene una lista para verificar las áreas de mayor interés en su puesto, y que puede servir como una guía básica para ayudarlo a conservar o mejorar el cumplimiento de los requisitos sanitarios y asegurar que solamente productos de buena calidad lleguen a su cliente.

1. RECEPCIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.

1.1 Refrigerador

Las carnes, embutidos, leche, lácteos, verduras, se conservan a 7°C o menos a excepción del huevo

.....	SI	NO
Termómetro visible y funcionando en refrigerador.....	SI	NO
Refrigerador limpio y en buen estado	SI	NO





Alimentos crudos colocados en parte inferiorSI NO
Alimentos almacenados en recipientes cerradosSI NO

1.2 Abarrotes y secos

Materias primas se colocan en anaqueles o tarimasSI NO
Latas con abombamiento, abolladuras o corrosión se separan para su rechazo
.....SI NO
Envases de granos y productos secos que presentan agujeros, rasgaduras se separan para su rechazo
.....SI NO
Galletas, panes o tortillas con presencia de mohosSI NO
Detergente y productos químicos almacenados en lugar separado al de manipulación o almacén de
alimentosSI NO

2. ÁREA DE COCINA

2.1 Manipulación de alimentos

Descongelación de alimentos en refrigerador o al chorro de agua fría
.....SI NO
Lavado de verduras con agua, jabón y estropajo según el caso, y posterior desinfección con yodo,
cloro o plata coloidalSI NO
Temperatura interna de carnes a 66°C o másSI NO
Temperatura interna de aves y carnes rellenas a 74°C o más
.....SI NO
Platillos recalentados a 74°C de temperatura o másSI NO
Alimentos fríos se mantienen a 7°C o menosSI NO
Alimentos calientes se mantienen a 60 °C o másSI NO
Se revisa el estado en que se encuentran las materias primas antes de emplearse en la preparación de
platillos a base de pescados, mariscos, carnes crudasSI NO
Utensilios y recipientes empleados para servir salsas y similares, se lavan frecuentementeSI NO

2.2. Equipos y utensilios

2.2.1 Equipo para cocción

Estufas limpias en todas sus partesSI NO
Horno limpio y en buen estadoSI NO
Freidora limpiaSI NO
Vaporeras limpias en todas sus partesSI NO
Mesas de trabajo y barras de servicio limpiasSI NO

2.2.2 Equipo eléctrico

Licuadora, mezcladoras, rebanadoras, molinos y similares lavados después de cada usoSI NO





Las superficies en contacto con los alimentos, del equipo para cocción y eléctrico, se lavan y desinfectan al final de la jornada SI NO

2.2.3 Utensilios

Lavado y desinfección de cuchillos, palas, pinzas, etc.....SI NO
 Lavado y desinfección de tablas y cuchillos para alimentos crudos o antes de usarlos en alimentos cocidosSI NO
 Almacenamiento de utensilios en área limpia y específicaSI NO
 Lavado y desinfección de trapos y jergas exclusivos para mesas y superficies de trabajoSI NO
 Mesas de trabajo, entrepaños, gavetas y repisas con superficies limpiasSI NO

2.3 Instalaciones físicas

Pisos limpios, secos sin encharcamientos de aguaSI NO
 Paredes limpias y lisas, en buen estado y de fácil lavadoSI NO
 Existencia de botes para basura con bolsa plásticaSI NO
 Estaciones de lavado de manos equipadaSI NO

2.4 Ventilación

Cocina libre de humo o vapores excesivos.....SI NO
 Campana de extracción y extractores limpios.....SI NO

2.5 Lavado de loza y cubiertos

La escamocha se elimina previamente al lavado de la loza.....SI NO
 Se lava pieza por pieza a chorro de agua potable.....SI NO
 Uso de detergentes y desinfectantesSI NO
 Área y equipo de lavado limpio y funcionando.....SI NO
 Almacenamiento de loza y cubiertos en un área específica y limpiaSI NO

3. ÁREA DE SERVICIO Y COMEDOR

3.1 Manejo de alimentos

Uso de utensilios para el servicio de cada alimento.....SI NO
 Área de servicio limpia y en buen estadoSI NO
 Mesas de servicio limpiasSI NO
 Alimentos fríos (ensaladas, embutidos, quesos, etc.) conservados a 7°C o menos.....SI NO
 Alimentos calientes conservados a 60°C o más.....SI NO

3.2 Hielo

Hielo en rol para consumo en bebidas, preparado con agua potable SI NO
 Se utilizan cucharones o pinzas para manipular el hielo, limpios y desinfectadosSI NO
 Se almacena en recipientes limpios y desinfectados.....SI NO





3.3 Instalaciones

Mesas y sillas limpias y en buen estado	SI	NO
Área para depósitos de desperdicio separada y cubierta	SI	NO

4. INSTALACIONES SANTARIAS

Depósitos de agua potable (aljibe, tinaco) de capacidad suficiente para cubrir la demanda de todo el local	SI	NO
Tarjas y llaves en funcionamiento y en buen estado, con agua fría y caliente	SI	NO
Desagües con buen funcionamiento, sin basura	SI	NO

4.1 Servicios sanitarios

Sanitarios limpios, funcionando y en buen estado	SI	NO
Existencia de jabón, papel sanitario y toallas desechables para las manos, en los sanitarios ..	SI	NO
Existencia de depósitos para basura con bolsa de plástico y tapadera, en los sanitarios	SI	NO

4.2 Manejo de basura

Depósitos limpios de tamaño suficiente con bolsas de plástico, en buen estado	SI	NO
---	----	----

5. CONTROL DE PLAGAS

Ausencia de moscas, cucarachas, otros insectos, ratones, gatos, perros, aves, en el local	SI	NO
---	----	----

6. PERSONAL DE ÁREA DE PREPARACIÓN

6.1 Personal

Apariencia limpia en su ropa y su aspecto físico	SI	NO
Uniforme completo, limpio y en buen estado	SI	NO
Ausencia de aretes, anillos, pulseras, adornos en cabello en el personal de ésta área	SI	NO
Cabello cubierto completamente	SI	NO
Manos limpias	SI	NO
Uñas cortadas al ras y sin esmalte	SI	NO
El personal evita comer, escupir o toser en el área de preparación de alimentos	SI	NO
Ausencia de personal enfermo en el área de preparación	SI	NO
El personal evita comer, escupir o toser en el área de preparación de alimentos	SI	NO
Ausencia de personal enfermo en el área de preparación	SI	NO

6.2 Lavado de manos

Se lava las manos hasta la altura de los codos, con agua, jabón y desinfectante frotando vigorosamente, y cepillándose las uñas, enjuagando posteriormente con agua limpia	SI	NO
Se lava las manos antes de iniciar labores	SI	NO
Se lava las manos después de manipular alimentos crudos	SI	NO
Se lava las manos después de cualquier Interrupción de labores	SI	NO





RECUERDA

EL A B C DE LOS REQUISITOS MÍNIMOS A CUBRIR EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS:

PERSONAL:

- Uso de uniforme, protección del cabello y presentarse aseado al inicio y durante sus labores.
- Lavado de manos tantas veces como sea necesario.
- Uñas cortas, no relojes, no anillos, no alhajas, no presentarse enfermo.

ALIMENTOS:

- Uso de materias prima de buena calidad.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras antes de ser preparadas:
 - Utilizar 5 gotas de cloro (Cloralex) por cada litro de agua.
 - Introducir las frutas y verduras en la solución preparada.
 - Dejar reposar por un lapso de 30 minutos.
 - Enjuagar y proceder a su preparación
- Prepare los alimentos en el área destinada en el interior del establecimiento, no en la vía pública.
- Proteja y conserve adecuadamente los alimentos:
 - Alimentos en frío, refrigerados a temperatura inferior de 7°C.
 - Alimentos en caliente a temperatura mayor a 60°C
 - Alimentos almacenados en recipientes cubiertos.

¡No tener alimentos preparados expuestos a temperatura ambiente!

INSTALACIONES FÍSICAS:

- No ubicarse cerca de fuentes de contaminación (agua encharcada, contenedores de basura, arroyos, caimanes, centros de exposición ganadera, etc.)
- Mantener siempre aseadas las diferentes áreas del establecimiento.
- Limpieza y desinfección de equipos y utensilios.

SERVICIOS:

- Contar con suficiente agua que cubra todas las necesidades de su establecimiento.
- Basura y desechos orgánicos.
 - Deposítala en recipientes cubiertos con tapa y retírala cuantas veces sea necesario.
 - Desechos orgánicos ¡No los deposites en los caimanes y alcantarillas!

CONTROL DE FAUNA NOCIVA

- Control físico (registros tapados para evitar entrada de plagas, mosquiteros, etc.)
- Servicio de control de plagas (Constancia de empresas autorizadas).

FUNDAMENTO LEGAL: Ley General de Salud. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. NOM 251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

