



PAUTAS DE

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

CONTRA EL COVID-19

PARA TRABAJAR EN

EMPRESAS DE
RESTAURACIÓN

ÍNDICE

DE CONTENIDOS

- 1 ¿Cómo se transmite el COVID-19 (Coronavirus)?
- 2 ¿Se transmite el COVID-19 por los alimentos?
- 3 Buenas prácticas de higiene para las personas que van a trabajar en el sector gastronómico
- 4 ¿Que deberían hacer las empresas de restauración para comenzar a trabajar después de la cuarentena?
- 5 Referencias

NOTA:

Este trabajo se basa en la información actualizada del 23/04/20. No conocemos todos los datos que afectan a esta pandemia y la información sanitaria evoluciona de una manera vertiginosa. Es posible que las recomendaciones pierdan eficacia o sea necesario su modificación posterior.

INTRODUCCIÓN

El coloquialmente conocido “Coronavirus”, es un agente biológico bautizado como SARS-CoV-2, el cual ocasiona la enfermedad COVID-19. Según la información de las autoridades sanitarias, la transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias de una persona enferma. La exposición al coronavirus puede ocurrir por vía aérea, cuando las personas tosen, estornudan o, simplemente, por gotitas de saliva que se expulsan al hablar (gotas de Flügge). En esas situaciones, las personas u objetos que estén cerca pueden ser impregnados y transmitir el coronavirus. Por tanto, además de por vía aérea, también, por contacto con superficies contaminadas, nuestras manos se pueden ver impregnadas y al tocarnos la boca, nariz y ojos, se transmita el virus (no hay evidencia de que se transmita por la piel). Hasta el momento, parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 2 metros.

Las autoridades sanitarias ya han establecido recomendaciones y guías para que se refuercen las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición.

Tal y como se establecen en esas recomendaciones, las empresas facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan respetarlas en su totalidad. En particular, se destacan las siguientes medidas:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
- Etiqueta respiratoria o cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo en un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca y practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Mantener distancia entre las personas de 2 metros.

Estas medidas afectan a cualquier lugar de trabajo y afectarán a los restaurantes, cuando, en su momento, se levante la suspensión de actividades recogidas en el Estado de alarma regulado en el Real Decreto 463/2020. La higiene y la seguridad alimentaria serán unas de las grandes prioridades de los restaurantes en la nueva normalidad. Afectarán a todos los procesos de trabajo (cocina y sala) y estarán dirigidas a evitar al máximo los riesgos de contagio.

Dado que todavía no existen protocolos oficiales publicados, pero sí un conocimiento y métodos suficientes para anticipar cómo pueden ser los protocolos de higiene y seguridad alimentaria, desde Basque Culinary Center y Eurotoques hemos querido publicar esta Guía para que sirva de referencia formación a los y las estudiantes de Basque Culinary Center, a los asociados de Eurotoques, así como a cualquier estudiante o profesional de la gastronomía que quiera reforzar sus conocimientos en este ámbito.

La guía ha sido elaborada en base al conocimiento técnico del Profesor de Basque Culinary Center - Facultad de Ciencias Gastronómicas, Miguel Ángel López, coautor del libro de referencia en este ámbito de la higiene y seguridad alimentaria, "Diseño y gestión de cocinas. Manual de higiene alimentaria".

Es una guía que deberá ser completada conforme vayan aprobándose nuevas recomendaciones, pero comenzar a prepararnos, comenzar a formarnos para hacer frente a la nueva normalidad del COVID-19, es una prioridad que debemos afrontar. Ese es el objetivo de esta Guía.

Joxe Mari Aizega
Director general de Basque Culinary Center

Andoni Luis Aduriz
Presidente de Eurotoques



1 ¿CÓMO SE TRANSMITE EL COVID-19 (CORONAVIRUS)?

Los coronavirus se transmiten de persona a persona. Se cree que el origen del COVID-19 es animal, aunque se desconoce la forma en la que se ha podido transmitir de los animales a las personas. El virus se transmite:

DIRECTAMENTE

A través del contacto con los fluidos corporales de una persona infectada (gotas en suspensión provenientes de la tos o estornudos).

INDIRECTAMENTE

A través del contacto con superficies o cualquier elemento contaminado por las gotas en suspensión provenientes de la tos o estornudo de una persona infectada.

El virus puede sobrevivir varias horas en superficies. Cualquier detergente de uso habitual doméstico acabaría con el virus.

2 ¿SE TRANSMITE EL COVID-19 POR LOS ALIMENTOS?

- Las experiencias de anteriores brotes de coronavirus afines, SARS-CoV o el MERS-CoV, indican que no se produjo transmisión a través del consumo de alimentos.
- No hay pruebas en la actualidad que indiquen la transmisión por alimentos.
- El virus puede quedarse, por contaminación directa de personas enfermas, en la superficie de un alimento. Aunque el virus no se desarrolle, puede producir contaminación.
- El COVID-19 se mantiene activo en superficies en presencia de humedad y de materia orgánica.
- Las temperaturas de congelación y refrigeración mantienen los virus y se cree que son factores importantes que aumentan su persistencia en el medio ambiente.
- El calor y la desecación pueden usarse para inactivar a los virus.
- Las temperaturas de cocción eliminarían los virus. Temperaturas superiores a 70 grados durante 2 minutos (temperatura de pasteurización) eliminarían el virus. Para alimentos en los que no se realice cocción es necesario la limpieza y desinfección de la materia prima antes de la elaboración del plato (ensaladas, fruta, etc.)

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

PARA LAS PERSONAS QUE VAN A
TRABAJAR EN EL SECTOR GASTRONÓMICO

Por las características del virus sabemos que personas sin síntomas o con síntomas leves pueden transmitir la enfermedad a través del contacto directo con otras personas o contaminando las superficies de trabajo por tos o manos contaminadas.

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

4 PASOS DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



RESPETAR LAS NORMAS
HIGIÉNICAS **GENERALES**

L A V A R

UTENSILIOS MANOS SUPERFICIES ALIMENTOS CRUDOS

SEPARAR ALIMENTOS

C A L E N T A R
+ E N F R I A R
A L I M E N T O S



3.1 NORMAS HIGIÉNICAS GENERALES

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección que se hará preferentemente con agua y jabón, y siguiendo la técnica correcta.
- El lavado de manos debe realizarse de manera frecuente, y siempre a la salida y llegada a casa, al inicio de la actividad, después de usar el baño, después de los descansos, antes de ingerir cualquier alimento, entre dos manipulaciones de materias primas o productos diferentes, cuando se hayan tocado objetos no limpios (dinero, llaves, etc.), tras fumar, y después de haber tenido contacto con residuos sólidos o desperdicios.
- El uso del móvil ha de ser nulo, pero si, por extrema necesidad es usado, se debe proceder automáticamente a una nueva higiene de manos.
- Se evitará toser o estornudar sobre los alimentos o superficies de trabajo. En el caso de posibles golpes de tos o estornudos, hay que colocar un pañuelo de un solo uso sobre la boca y nariz y, posteriormente, lavarse las manos.
- Evitar tocarse el pelo, los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión. Si lo hacemos, posteriormente, hay que lavarse las manos.
- El haber utilizado guantes, no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.
- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo, debiendo cubrirse con gorro.
- El personal con cualquier lesión cutánea deberá llevar una protección con vendaje impermeable coloreado, y en el caso de que padezca alguna enfermedad gastrointestinal o respiratoria deberá informar a su inmediato superior.
- No se permitirá la entrada a las áreas de manipulación de alimentos a ninguna persona ajena al servicio, o que perteneciendo al servicio, no se encuentre en su horario de trabajo. Las visitas a las áreas de elaboración siempre se realizarán con equipamiento de protección e indumentaria adecuada.



BUENAS
PRÁCTICAS
DE HIGIENE

3.2 LAVAR

Es importante asegurar una correcta limpieza de las instalaciones, equipos y superficies por lo que después de cada servicio, se deberá realizar limpieza y desinfección, sin olvidarnos de los pomos de las puertas y cámaras y, en general, de cualquier superficie que haya podido ser tocada con las manos.

LAVADO DE MANOS

- Debemos lavar las manos con agua y jabón, durante al menos 20 segundos, antes de manipular alimentos, y, siempre que sea necesario, mientras los manipulamos.
- En cuanto al uso de guantes para manipular alimentos, pueden dar una falsa sensación de seguridad y llevar a relajar las medidas higiénicas. Hay que lavarse las manos exactamente igual que si no lleváramos guantes.

LAVADO DE UTENSILIOS

- También debemos lavar con frecuencia los utensilios que empleamos para manipular los alimentos. Para ello basta con utilizar agua y jabón adecuado para ese uso (jabón lavavajillas convencional). Si en lugar de lavar a mano utilizamos el lavavajillas, la seguridad será aún mayor porque el efecto limpiador del jabón se suma a la elevada temperatura del agua (normalmente es de, al menos, 60°C), que contribuye a destruir microorganismos patógenos como bacterias y virus.



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LAS SUPERFICIES

- Eliminar restos de alimentos por métodos físicos, papel de cocina, bayeta específica, etc. Lavar a continuación con agua y detergente. Si fuera necesario aplicar posteriormente un desinfectante para eliminar los posibles restos de microorganismos patógenos.
- Existen muchos productos comerciales a base de cloro (lejía), amoníaco, fenoles, yodos, peróxidos, amonios cuaternarios. Todos funcionan. El más utilizado es el hipoclorito sódico.
- La dilución para producir desinfección en superficies es un 5% de dilución en un litro de agua. Esto significa que utilizando solo lejía de uso para desinfección de agua de bebida (sin detergentes), necesitaríamos una mezcla capaz de producir 70 ppm de hipoclorito para producir el efecto de desinfección. Esto se consigue para lejías de 40 gr/litro (domesticas) en 1,8 ml/litro. O mucho mejor, una cucharada de postre, de lejía, en tres litros de agua. Siempre en agua fría. En agua caliente desaparece su eficacia.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ALIMENTOS CRUDOS

- Todos los alimentos que se van a consumir en crudo se deben lavar y desinfectar antes de su consumo.

¿CÓMO DESINFECTAMOS LOS ALIMENTOS CRUDOS?

- Por las características específicas que tiene el coronavirus, se reconoce que los métodos tradicionales de desinfección acaban con él. Para ello el método recomendado es el uso de lejía apta para uso alimentario (así debe especificarlo en su etiqueta). Debemos seguir además las recomendaciones concretas para este fin que se muestran en el etiquetado. Las recomendaciones generales ofrecidas por AESAN consisten en lo siguiente:
 - *Utilización de lejía sin detergentes.*
 - *Una cucharada de postre (unos 4,5 ml) por cada tres litros de agua.*
 - *Sumergir los alimentos en la dilución durante al menos cinco minutos.*
 - *Aclarar bien con abundante agua corriente.*



¿ES NECESARIO DESINFECTAR LOS ENVASES DE LOS ALIMENTOS?

El COVID-19 puede permanecer activo durante horas o incluso hasta 3 días (quizá más), dependiendo de factores como la temperatura, la humedad y las características de la superficie en la que se encuentra (por ejemplo, permanece durante más de 24 horas sobre cartón y más de tres días en plástico y acero inoxidable).

Las empresas elaboradoras y de distribución han mejorado las medidas para evitar contaminaciones de los alimentos y envases. Hoy no se puede evitar la posibilidad de que la superficie de un alimento pueda contener virus, por la manipulación o el contacto directo de una persona enferma, por lo que se deben de tomar una serie de medidas con respecto a los alimentos que llegan a nuestro domicilio:

- Eliminar envases externos no necesarios: Cartones, cajas, plásticos, etc.
- Eliminar las bolsas de plástico no reutilizables y lavar las reutilizables (siempre en lavadora).
- Limpiar y desinfectar los envases de cristal, plástico y metal (hipocloritos, alcohol, o agua oxigenada).

¿QUÉ OCURRE CON LOS ALIMENTOS QUE SE COMERCIALIZAN SIN ENVASE Y QUE NO SE PUEDEN DESINFECTAR CON AGUA?

En el caso de productos de venta a granel, como puede ser la panadería, bollería, legumbres o frutos secos, no se puede tomar ningún tipo de medida ante la posibilidad de una contaminación de esos productos.

Se deben extremar las medidas de higiene general en los puntos de venta teniendo especial cuidado en:

- Proteger los alimentos de tal manera que no se pueda toser o estornudar en los alimentos.
- Manipularlos con manos o guantes de uso exclusivo siempre limpios.
- Evitar las contaminaciones cruzadas. Sobre todo, con el dinero, tarjetas, móviles, datáfonos, etc.

3.3 SEPARAR

- Separar alimentos crudos o sin descontaminar de los alimentos descontaminados y listos para consumo (elaborados).
- Organización de cámaras, almacenes, estanterías o zonas de almacenamiento de alimentos.
- Utilización de contenedores, envases y embalajes limpios que protejan los alimentos.
- Control de utensilios para evitar contaminaciones cruzadas: tablas de corte, cuchillos, palas, cazos, etc.



3.4 CALENTAR

Las altas temperaturas reducen o eliminan las cargas microbiológicas. Por eso para eliminar la posibilidad de un alimento con contaminación superficial por coronavirus y otros gérmenes se recomienda:

- Cocinar los alimentos a temperatura de pasteurización (70 grados 2 minutos en el interior del alimento).
- Almacenamiento de alimentos en caliente siempre por encima a 65°C (Virus a 65° durante 4 minutos se elimina).
- El microondas puede no calentar de forma uniforme el alimento y quedarse a temperaturas que no afectan a los microorganismos.
- En estos momentos, consumir y elaborar con precaución alimentos crudos como ostras crudas, cebiches, tartar, carpacio, sushi, sashimi, yemas crudas o salsas a base de huevo crudo, que entrañan más riesgos en su elaboración.

3.5 ENFRIAR

- Las materias primas, así como los alimentos elaborados, no deben estar almacenados a temperaturas de crecimiento de los microorganismos patógenos.
- Ningún alimento que necesite almacenamiento frigorífico deberá estar más de dos horas sin control de temperatura.
- Al bajar bruscamente la temperatura desde el final de la cocción se asegura que el alimento no va a sufrir crecimiento de los microorganismos.
- Enfriar no elimina, ni bacterias ni virus, pero impide su crecimiento exponencial.

Temperaturas de almacenamiento, conservación, transporte, venta y, en su caso, servicio de las comidas preparadas conservadas a temperatura regulada. (RD 34/84/2000)

a) Comidas congeladas $\leq -18^{\circ}\text{C}$.

b) Comidas refrigeradas con un período de duración inferior a 24 horas $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

c) Comidas refrigeradas con un período de duración superior a 24 horas $\leq 4^{\circ}\text{C}$.

d) Comidas calientes $\geq 65^{\circ}\text{C}$.

No obstante, lo previsto en el párrafo anterior, los responsables de los establecimientos podrán fijar unas temperaturas distintas, siempre que estén basadas en evidencia científica o técnica y hayan sido verificadas por la autoridad competente.

4

¿QUE DEBERÍAN HACER LAS EMPRESAS DE RESTAURACIÓN PARA COMENZAR A TRABAJAR DESPUÉS DE LA CUARENTENA?

RECUPERAR LA CONFIANZA

- Sabemos que el COVID-19 se puede mantener activo en superficies en condiciones de temperatura y humedad ambientales durante bastante tiempo, por lo que es imprescindible la limpieza y desinfección profunda de las instalaciones de la empresa.
- Todas las instalaciones, suelos, paredes, techos, maquinaria, mobiliario y utensilios. En especial en zonas de entrada y permanencia de los clientes, aseos y vestuarios.
- En especial donde se pueda producir mayor contaminación por toses, estornudos o contacto de manos sucias: pomos, interruptores, barras, móviles, datafonos, registradoras, etc.
- La limpieza se debe realizar de una manera metódica, continuada y con verificación.
- Mejorar las condiciones de ventilación de los locales. Ventilación después de cada servicio o mantener un nivel de ventilación lo más elevado posible. Revisión y limpieza de filtros del aire acondicionado.
- Instalación de geles de hidroalcohol para trabajadores y clientes.
- Lavado y aclarado de utensilios, contenedores de almacenamiento de alimentos y vajilla a 80º C de temperatura.
- Lavado de mantelería, servilletas y ropa de trabajo en lavadoras capaces de lavar a 60º C.
- Eliminar trapos de cocina y sustituirlo por papel. Bayetas solo para el lavado final.
- Lavado y desinfección de todas las materias primas en especial la de consumo en crudo: ensaladas, fruta, verdura no cocida, etc.

MEJORAR LA HIGIENE DURANTE EL TRABAJO



- Todos los alimentos deben estar protegidos de toses, estornudos o manipulación incorrecta o contaminación cruzada.
- Gestionar correctamente el trabajo con guantes y mascarillas (elaboraciones en crudo y emplatados).
- Gestionar las distancias en barra con respecto a los alimentos (distancia mínima 1,5 m).
- En el caso de bufés o autoservicios, limitar lo máximo posible el contacto directo del cliente con los alimentos crudos.
- Ropa de uso exclusivo para el trabajo, incluido gorro protector o cualquier sistema que evite caída de sudor o pelo a la comida.
- Generar un sistema de autocontrol real basado en el análisis de riesgos. [Guía para realizar un sistema de autocontrol.](#)
- Desarrollar planes de control que te facilite el trabajo: Limpieza y plagas, mantenimiento, control de proveedores, control de temperaturas, formación del personal, etc..
- Formación, formación y formación.

RECUPERAR LA CONFIANZA

MEJORAR LAS
PRÁCTICAS DE
HIGIENE

5. REFERENCIAS

CORONAVIRUS Y ALIMENTOS

- Estrategias de gestión del coronavirus para cocinas de colectividades. <https://www.restauracioncolectiva.com/n/estrategias-de-gestion-para-evitar-la-transmision-del-coronavirus-desde-las-cocinas>
- Como evitar la presencia de coronavirus en los alimentos <http://www.gominolasdepetroleo.com/2020/04/como-evitar-la-presencia-de-coronavirus.html>
- Coronavirus y Seguridad alimentaria. Elika Seguridad Alimentaria <https://seguridadalimentaria.elika.eus/coronavirus-y-seguridad-alimentaria/>
- <http://www.efsa.europa.eu/es/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>.
- https://www.bfr.bund.de/en/can_the_new_type_of_coronavirus_be_transmitted_via_food_and_objects_-244090.html.
- <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>
- <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- [https://www.who.int/es/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/es/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov))
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>
- <https://www.epa.gov/coronavirus>
- <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- <https://www.epa.gov/coronavirus/frequent-questions-about-coronavirus-disease-covid-19#Q3>
- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/laboratory-biosafety-novel-coronavirus-version-1-1.pdf?sfvrsn=912a9847_2
- <https://cen.acs.org/biological-chemistry/infectious-disease/How-we-know-disinfectants-should-kill-the-COVID-19-coronavirus/98/web/2020/03>
- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/coronavirus.htm
- [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-\(mers-cov\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/middle-east-respiratory-syndrome-coronavirus-(mers-cov))
- <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr31/en/>
- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/Coronavirus_act.htm
- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/rgsa_buscador_productos.htm
- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/frutas_verduras.htm

- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/contaminacion_cruzada.htm
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor_1584386553767
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>
- <https://www.fsai.ie/faq/coronavirus.html>
- <https://www.livescience.com/coronavirus-food-risk.html>
- <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/safety/Pages/NOVEL-CORONAVIRUS-AND-FOOD-SAFETY.aspx>
- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_publicaciones/es_publi/adjuntos/primaria/Uso_adequado_guantes_sanitarios.pdf
- https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/protocolo_covid19/es_def/adjuntos/PROTOCOLO-Flota-Agricultura-Alimentacion_DEF.pdf
- <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/desinfeccion-superficies-espacios-coronavirus>
- <https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/environmental-cleaning-and-disinfection-principles-for-covid-19.pdf>
- <https://www.foodstandards.gov.scot/consumers/food-safety/coronavirus>
- https://www.bfr.bund.de/en/can_the_new_type_of_coronavirus_be_transmitted_via_food_and_objects_-244090.html
- <https://www.anses.fr/en/system/files/SABA2020SA0037-1EN.pdf>
- <https://theconversation.com/coronavirus-conociendo-al-enemigo-134489>
- https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLI_COVID-19.pdf

PATROCINADO POR:

