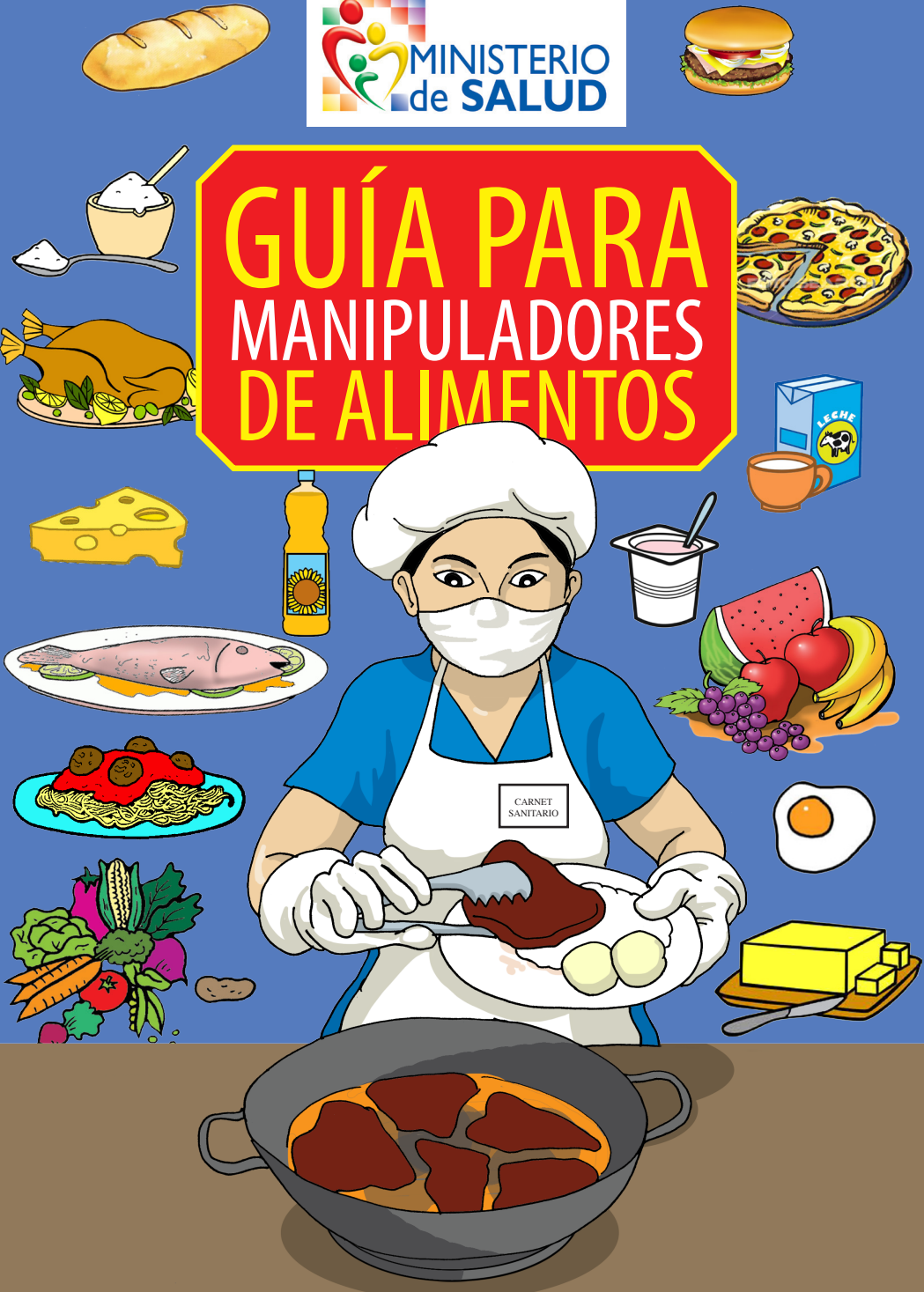


# GUÍA PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS



HOLA SOY MARÍA LES VOY A  
ACOMPañAR DURANTE TODA LA GUÍA  
PARA QUE JUNTOS LUCHEMOS CONTRA  
LAS DIARREAS, CON BUENAS PRÁCTICAS  
DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS,  
UTILIZANDO EL UNIFORME DE TRABAJO

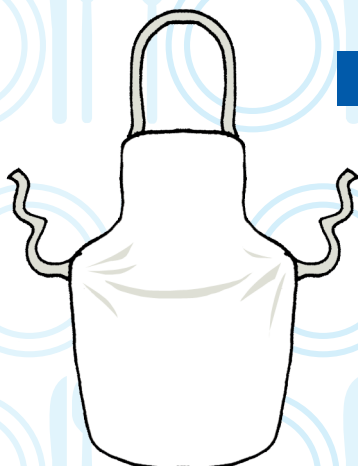
**Gorro**



**Barbijo**



**Mandil**



**Guantes**



PARA EMPEZAR, ES  
IMPORTANTE LA HIGIENE EN LA  
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



Preparar los alimentos en un lugar higiénico  
con las manos bien lavadas. Las mesas de la cocina  
y los utensilios deben estar muy limpios

LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE EMPLEANDO AGUA ABUNDANTE, SOBRE TODO ANTES DE COMENZAR A MANIPULAR LOS ALIMENTOS

**1.**

Mojarse las manos con agua



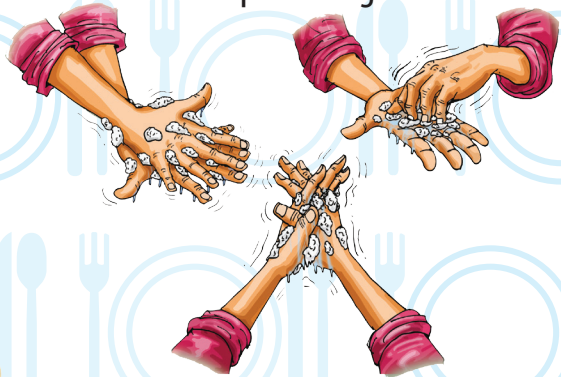
**2.**

Aplique jabón hasta cubrir toda la superficie de las manos



**3.**

Frote las manos, los dedos y las uñas por 20 segundos



**4.**

Enjuáguese con abundante agua



**5.**

Séquese las manos con una toalla





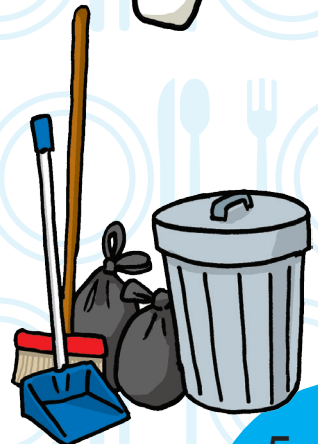
## Es importante tomar en cuenta la higiene a nivel personal y el uso de uniforme:

- Usar ropa de trabajo exclusiva y limpia para la manipulación de alimentos.
- Mantener las uñas cortadas, limpias de esmalte ,sin adornos, sin anillos, sin pulseras ni aretes.

Tener los pisos claros y limpios, evitar el contacto de los alimentos con las cucarachas, moscas, ratones y animales caseros, porque contaminan los alimentos.



Mantener la basura cubierta para evitar la contaminación.



TAMBIÉN EL AGUA  
DESINFECTADA - HERVIDA  
EVITA ENFERMEDADES  
Y POR ELLO HAY QUE  
MEJORAR LA CALIDAD  
DEL AGUA PARA EL  
CONSUMO

**Clorar el agua  
con 3 gotas de  
cloro al 5% en  
un litro de agua**



Los alimentos expuestos al público  
deben estar higiénicamente protegidos  
y separados los crudos de los cocidos a  
temperaturas favorables.



ES IMPORTANTE MANTENER LA LIMPIEZA

- UTILIZAR ESTANTES
- CONTROLAR LOS ENVASES, LAS FECHAS DE VENCIMIENTO.



**Los lugares donde se almacenan o venden productos alimenticios deben estar limpios e higiénicos.**

PARA EL DESPACHO DE ALIMENTOS ES IMPORTANTE:

- EL UNIFORME COMPLETO
- MANTENER ASEADO EL ESPACIO DE VENTA Y SUS ALREDEDORES.
- UTILIZAR PINZAS PARA EL SERVICIO DE COMIDAS.

CERTIFICADO  
SANITARIO  
AUTORIZADO





EL QUE COBRA, NO MANIPULA LOS ALIMENTOS, PORQUE AL RECIBIR DINERO Y SERVIR CON LA MANOS SIN LAVAR, CONTAMINAN LOS ALIMENTOS.



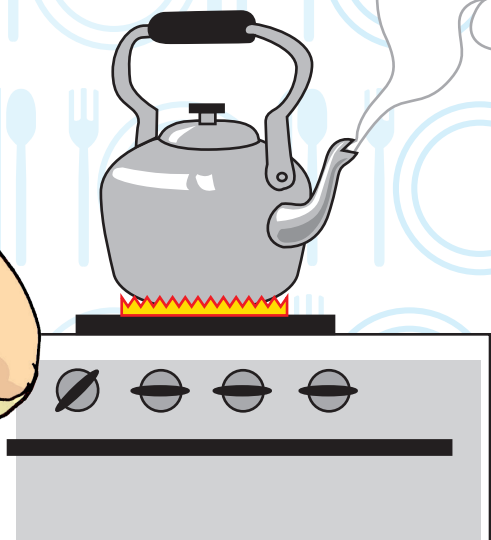
La calidad del agua y la salud depende del ambiente en que vivimos



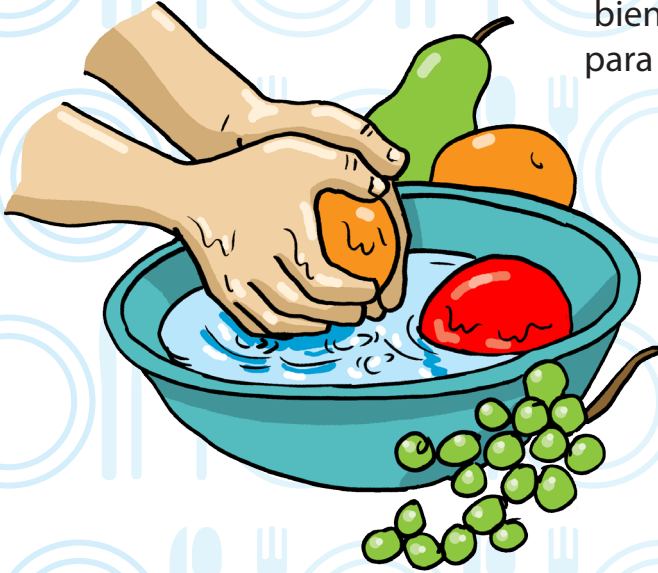
El agua desinfectada evita enfermedades



Tomar sólo agua hervida o clorada



Deben lavarse bien las frutas para comerlas.



Lavar los alimentos y desinfectar las verduras antes de comerlas (Dosificación 3 gotas de lavandina por litro de agua).



## IMPORTANTE

En los establecimientos que expenden alimentos debe existir la inocuidad alimentaria.

El manipulador de alimentos o vendedor debe contar con el carnet de salud

Los establecimientos que expenden alimentos deben contar con:

- Certificado sanitario
- Carnet sanitario
- Certificado de control de plagas

Emitidos a través de los Servicios Departamentales de Salud



# ¿DÓNDE PUEDES

## CONTACTARNOS

**PARA OBTENER  
EL CARNET DE SALUD?**

**Unidad de Vigilancia  
y Control de la Calidad e Inocuidad  
de los Alimentos (UVCCIA) – La Paz - INLASA**

Pasaje Rafaél Zubieta N° 1889,  
Lado Estado Mayor General del Ejercito  
Telf.: 2240082 – 2226048 – 2226670 Fax.: 2228254

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria – SEDES Beni**

Calle López casi - Esq. 18 de noviembre  
Telf.: 4621199 – Fax: 4622818

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria – SEDES Chuquisaca**

Calle Rosendo Villa N°202  
Telf.: 6435796 – Fax.: 6912720

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria  
SEDES Cochabamba**

Calle Aurelio Melean N° 485  
Telf.: 4233916 – Fax.: 4233779

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria – SERES El Alto**  
Av. Juan Pablo II (inicio) Edif. Centro de Referencia  
Ambulatorio (CRA)  
Telf.: 2825256 – Fax.: 2885256

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria  
SEDES La Paz CEVICOS**

Calle Méndez Arcos - Esq. Muñoz Cornejo N° 2702,  
Sopocachi Telf.: 2421042 – Fax.: 2440169

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria – SEDES Oruro**

Av. 6 de Octubre, entre San Felipe y Arce N° 6625  
Telf.: 5277202 – Fax.: 5275439

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria – SEDES Pando**

Av. 9 de Febrero Lado Plaza Humberto Terraza  
Telf.: 822286 – Fax.: 8421436

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria – SEDES Potosí**

Plaza Arce s/n esquina Frías  
Telf.: 6227449 – Fax.: 622 2346


**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria – SEDES Santa Cruz**

Calle Francisca López N° 636,  
Telf.: 3550893 – Fax.: 3630302

**Unidad de Salud Ambiental  
e Inocuidad Alimentaria – SEDES Tarija**

Av. Potosí entre Junín y Santa Cruz N°543  
Telf.: 6643266 - 6227448 – Fax.: 6643268





SIGUIENDO ESTOS  
CONSEJOS, PROTEGERÁS LA  
SALUD DE TODOS PORQUE  
LA LIMPIEZA ES SALUD Y  
LA SALUD ES VIDA

CARNET  
SANTARIO

**PROGRAMA NACIONAL  
DE PREVENCIÓN Y CONTROL DE CÓLERA  
Y ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR  
ALIMENTOS E INOCUIDAD ALIMENTARIA**

*INLASA (Instituto Nacional de Laboratorios de Salud)  
Pasaje Rafael Zubieta # 18889  
Lado Estado Mayor General del Ejército*