

**Contacto**

Fundación Academia Española de Nutrición y Dietética

C/Luis Morondo, 4 entreplanta derecha. Oficina 5.  
31006 Pamplona, Navarra, España.

Calle Consell de Cent, 314 ppal B.  
08007 Barcelona, España.

Teléfono:93 487 00 80

secretaria@academianutricion.org

**Visítanos**

[www.academianutricionydietetica.org](http://www.academianutricionydietetica.org)

**Autoría**

Grupo de Especialización en Restauración Colectiva

**Mayores contribuyentes:** Izaskun Gaubeka y Laura Soler

# El lavado de manos en restauración colectiva

El lavado de manos es vital en restauración colectiva ya que es una de las medidas básicas para preservar la inocuidad de los alimentos y así evitar toxiinfecciones alimentarias.

*“No soy lo que soy,  
soy lo que hago con  
mis manos.”*

LOUISE BOURGEOIS

## Destinado al manipulador de alimentos

El lavado de manos es la eliminación de la suciedad y parte de los microorganismos que pueden estar en las manos, utilizando agua y jabón no antiséptico.

## Los objetivos

**Concienciar** a los trabajadores del mundo de la restauración colectiva de la importancia del lavado.

**Promover** el lavado de manos al colectivo de hostelería.

**Informar** al personal de restauración colectiva sobre el lavado de manos.

**La promoción, la formación y la vigilancia se consideran las mejores vías para concienciar al personal manipulador de alimentos de la importancia de dicha práctica.**

## ¿Cómo lavarse las manos?



Duración del lavado:  
40-60 segundos

### Preparación

Aunque ya sabemos que en la restauración colectiva es obligatorio no llevar anillos, joyas, esmalte, relojes o cualquier tipo de adorno en las manos, cabe destacar también que las uñas han de estar cortas.

### Cuándo

#### Antes de:

- iniciar la jornada laboral
- ponerse guantes
- comer

#### Entre:

- tipos de manipulaciones

#### Después de:

- manipular basuras
- de ir al lavabo, vestuario
- manipular envases y/o embalajes
- quitarse los guantes
- tocar material contaminado con secreciones orgánicas
- manipular agentes químicos
- finalizar la jornada laboral

### Cómo y donde

La forma en que nos lavemos las manos va a determinar la eficacia del lavado.



1. Mójese las manos con agua.



2. Diposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



3. Frótese las palmas manos entre sí.



4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



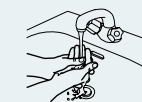
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarándose los dedos.



7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



9. Enjuáguese las manos con agua.



10. Séquese con una toalla desechable.



11. Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



12. Sus manos son seguras.



## Uso de guantes

El uso de guantes no sustituye en ningún caso el lavado de manos.

Los guantes, ya se utilicen como protección biológica, mecánica, térmica o eléctrica, se han de poner antes y después de un lavado de manos.

Los guantes nunca se pueden lavar y/o reutilizar.