



MANUAL DEL CURSO

Manipulador de Alimentos de Alto Riesgo

Formación en higiene y seguridad alimentaria conforme al Reglamento (CE)
852/2004 · 10 horas · 10 unidades

Social Chef Formación

Curso con tutor titulado · Dudas por WhatsApp
hola@socialchefformacion.com · socialchefformacion.com

el examen y el certificado se obtienen en la web.

Índice del curso

- Unidad 1** El manipulador de alimentos y la normativa
- Unidad 2** Peligros y contaminación de los alimentos
- Unidad 3** Enfermedades de transmisión alimentaria
- Unidad 4** Higiene personal y hábitos del manipulador
- Unidad 5** Recepción, almacenamiento y transporte
- Unidad 6** Preparación, cocinado y conservación
- Unidad 7** Limpieza, desinfección y control de plagas
- Unidad 8** Autocontrol: el sistema APPCC y la trazabilidad
- Unidad 9** Alérgenos e información al consumidor
- Unidad 10** Prevención de pérdidas y desperdicio alimentario

Cómo usar este manual: lee las unidades en orden, cada una te llevará entre 10 y 15 minutos. Al final de cada unidad encontrarás una idea clave. Cuando termines, haz el examen en la web (10 preguntas, una por unidad; se aprueba con 8 aciertos). Si apruebas, podrás solicitar tu Certificado + Carnet.

UNIDAD 1 DE 10

El manipulador de alimentos y la normativa

Se considera **manipulador de alimentos** a toda persona que, por su actividad laboral, tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro o servicio. Cocineros, camareros, reponedores, repartidores, monitores de comedor o personal de una panadería son manipuladores.

Las normas que lo regulan

- **Reglamento (CE) 852/2004**, relativo a la higiene de los productos alimenticios: es la norma básica europea. Obliga a las empresas a aplicar procedimientos basados en el sistema APPCC y a garantizar que sus manipuladores reciben formación en higiene adecuada a su trabajo.
- **Reglamento (CE) 178/2002**: principios generales de seguridad alimentaria y obligación de trazabilidad.
- **Real Decreto 109/2010**: derogó el antiguo Real Decreto 202/2000 y con él el «carnet de manipulador» expedido por la Administración. Desde entonces no existe un carnet oficial: la responsabilidad de formar a los manipuladores es de la empresa alimentaria.
- **Real Decreto 1021/2022**: requisitos de higiene en el comercio minorista de alimentación.
- **Reglamento (UE) 1169/2011 y Real Decreto 126/2015**: información al consumidor y alérgenos.
- **Ley 1/2025**: prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario.

Obligaciones de la empresa

Elaborar y aplicar un plan de formación para su personal, implantar un sistema de autocontrol (APPCC), llevar registros y garantizar la trazabilidad de los alimentos. En una inspección sanitaria, la empresa debe poder demostrar que sus trabajadores han recibido formación en higiene alimentaria: este certificado es la prueba documental que guarda la empresa.

Obligaciones del manipulador

- Recibir formación y aplicar lo aprendido en el día a día.
- Cumplir las normas de higiene personal.
- Comunicar al responsable cualquier enfermedad que pueda transmitirse por los alimentos (vómitos, diarrea, fiebre, infecciones de la piel).
- Acreditar documentalmente su formación cuando se le requiera.

Idea clave: la formación del manipulador debe ser continuada y adecuada a su puesto. Aunque la ley no fija una caducidad, se recomienda renovarla cada 4 años o cuando cambie de actividad.

UNIDAD 2 DE 10

Peligros y contaminación de los alimentos

Un alimento está **contaminado** cuando contiene sustancias o microorganismos que pueden alterarlo o suponer un riesgo para la salud de quien lo consume. Puede estar contaminado sin que cambie su aspecto, su olor ni su sabor.

Tipos de peligros

- **Biológicos:** bacterias (Salmonella, Listeria, E. coli...), virus (norovirus, hepatitis A), parásitos (anisakis) y mohos. Son la causa más frecuente de toxiinfecciones.
- **Químicos:** restos de productos de limpieza, plaguicidas, metales, aceites degradados, alérgenos no declarados.
- **Físicos:** cristales, metales, huesos, espinas, pelos, plásticos, trozos de envases.

Cómo llega la contaminación

- **De origen:** el alimento ya viene contaminado (tierra, agua, animales).
- **Cruzada:** los microorganismos pasan de un alimento, normalmente crudo, a otro listo para consumir. Puede ser directa (contacto entre alimentos o goteo en la cámara) o indirecta (manos, tablas, cuchillos, paños, superficies).
- **Por el manipulador:** manos sucias, toser sobre los alimentos, heridas, ropa de calle.

Qué necesitan las bacterias para multiplicarse

Nutrientes, humedad, tiempo y, sobre todo, **temperatura**. Entre **5 °C y 65 °C** (la «zona de peligro») las bacterias se multiplican rápidamente; en condiciones favorables una bacteria puede convertirse en millones en pocas horas. Por debajo de 5 °C su crecimiento se frena; por encima de 65 °C empiezan a destruirse.

Alimentos de alto riesgo

Carnes y aves, pescados y mariscos, huevos y salsas con huevo, leche y derivados, platos cocinados, arroz y pasta cocidos, germinados y productos listos para el consumo. Con ellos hay que extremar el control de tiempo y temperatura.

Regla de oro: frío-frío y caliente-caliente. Los alimentos no deben permanecer en la zona de peligro más tiempo del imprescindible.

UNIDAD 3 DE 10

Enfermedades de transmisión alimentaria

Las enfermedades de transmisión alimentaria se producen al consumir alimentos contaminados. Se distinguen las **infecciones** (el microorganismo vivo llega al organismo y se multiplica), las **intoxicaciones** (lo que enferma es la toxina que el microorganismo ha producido en el alimento, aunque este ya se haya cocinado) y las **toxiinfecciones** (mezcla de ambas).

Las más habituales

- **Salmonella:** huevos y salsas con huevo crudo, aves, carnes poco hechas. Fiebre, diarrea y vómitos entre 6 y 72 horas después.
- **Staphylococcus aureus:** vive en la nariz, la garganta, la piel y las heridas del manipulador. Contamina alimentos muy manipulados (cremas, ensaladillas, bocadillos). Su toxina resiste el calor.
- **Listeria:** crece incluso en frío; embutidos, quesos de leche cruda, ahumados y platos refrigerados listos para consumir. Muy peligrosa para embarazadas, mayores e inmunodeprimidos.
- **Escherichia coli:** carne picada poco cocinada, leche cruda, vegetales mal lavados.
- **Campylobacter:** pollo crudo y contaminación cruzada en cocina.
- **Clostridium botulinum:** conservas caseras mal esterilizadas; su toxina es muy grave.
- **Bacillus cereus:** arroz o pasta cocidos dejados a temperatura ambiente.
- **Anisakis:** parásito del pescado. Se previene cocinando el pescado por completo o congelándolo antes de consumirlo crudo o poco hecho (boquerones en vinagre, sushi, ceviche).
- **Norovirus y hepatitis A:** manipulador enfermo, agua o moluscos contaminados.

Personas vulnerables

Niños, embarazadas, personas mayores y personas con las defensas bajas sufren consecuencias más graves. En comedores escolares, residencias y hospitales el control debe ser máximo.

Si el manipulador está enfermo

Con vómitos, diarrea, fiebre, heridas infectadas o lesiones en la piel: **avisar al responsable, no manipular alimentos y acudir al médico**. Nunca «aguantar» con un medicamento mientras se sigue trabajando con comida.

UNIDAD 4 DE 10

Higiene personal y hábitos del manipulador

El manipulador es, a la vez, la principal barrera y la principal fuente de contaminación de los alimentos. Sus hábitos marcan la diferencia.

Lavado de manos

Cuándo: al empezar el trabajo y al volver de un descanso, después de ir al baño, tras tocar alimentos crudos, basura, dinero, el móvil o la cara, después de toser, estornudar o sonarse, al cambiar de tarea y antes de tocar alimentos listos para consumir.

Cómo: con agua caliente y jabón, frotando palmas, dorsos, entre los dedos, uñas y muñecas durante 40-60 segundos; aclarar y secar con **papel de un solo uso** o secador de aire, nunca con un paño de cocina ni con la ropa.

Ropa y aspecto

- Ropa de trabajo exclusiva, limpia, de muda frecuente y preferiblemente de color claro; se cambia al llegar y no se usa en la calle.
- Gorro o redecilla que recoja todo el pelo; calzado cerrado y antideslizante.
- Sin anillos, pulseras, relojes ni pendientes; uñas cortas, limpias, sin pintar y sin uñas postizas.
- Barba cubierta o recortada; sin perfumes intensos.

Heridas y guantes

Cualquier herida en las manos se cubre con un apósito impermeable y de color visible (azul) y, encima, un guante. Los guantes **no sustituyen al lavado de manos**: se usan limpios, se cambian al cambiar de tarea y se tiran al terminar.

Hábitos prohibidos mientras se manipulan alimentos

- Comer, beber, fumar o mascar chicle en la zona de trabajo.
- Toser o estornudar sobre los alimentos; tocarse la nariz, la boca o el pelo.
- Probar la comida con los dedos o con la misma cuchara varias veces.
- Usar el móvil en la zona de elaboración sin lavarse después las manos.

Recuerda: las manos limpias evitan más intoxicaciones que cualquier producto desinfectante.

UNIDAD 5 DE 10

Recepción, almacenamiento y transporte

Recepción de mercancía

Al recibir un pedido se comprueba la **temperatura** (refrigerados a 5 °C o menos, congelados a –18 °C o menos), el **estado de los envases** (sin golpes, abombamientos ni roturas), el **etiquetado** (nombre, lote, fechas, alérgenos) y la limpieza del vehículo. Lo que no cumpla se rechaza y se anota.

Fechas

- **Fecha de caducidad** («caduca el...»): alimentos muy perecederos. Pasada la fecha, el alimento puede no ser seguro y **no debe consumirse**.
- **Fecha de consumo preferente** («consumir preferentemente antes de...»): indica hasta cuándo el alimento conserva todas sus cualidades. Pasada la fecha puede seguir siendo seguro si se ha conservado bien, aunque haya perdido sabor o textura.

Almacenamiento

- **Seco**: lugar fresco, ventilado y limpio; productos a más de 10 cm del suelo y separados de la pared; sin contacto con productos de limpieza.
- **Refrigeración**: entre 0 y 5 °C, con termómetro visible. Crudos separados de cocinados; si comparten cámara, los cocinados arriba y los crudos abajo, todo tapado y etiquetado.
- **Congelación**: –18 °C o menos. No sobrecargar las cámaras ni abrirlas más de lo necesario.
- **Rotación PEPS (FIFO)**: lo primero que entra es lo primero que sale. Colocar lo nuevo detrás.
- **Productos abiertos**: trasvasar las conservas a recipientes aptos con tapa, etiquetar con la fecha de apertura y refrigerar. Las semiconservas (anchoas) necesitan frío siempre.

Transporte

Vehículos limpios y, si hace falta, con frío; mantener la cadena de frío; no transportar alimentos junto a productos no alimentarios o de limpieza; proteger los alimentos del sol y del polvo.

Registro: anotar las temperaturas de las cámaras cada día es parte del autocontrol y la prueba ante Sanidad de que se vigila la cadena de frío.

UNIDAD 6 DE 10

Preparación, cocinado y conservación

Descongelación

Siempre en el frigorífico, en un recipiente que recoja el líquido y en la parte baja de la cámara; o en microondas si se cocina de inmediato. **Nunca a temperatura ambiente ni en agua caliente.** Un alimento descongelado no se vuelve a congelar crudo.

Cocinado

El calor destruye la mayoría de los microorganismos si llega al centro del alimento. Como regla, el interior debe alcanzar **al menos 70 °C**; en aves y carne picada se recomienda llegar a 75 °C. Un termómetro de sonda es la mejor herramienta de la cocina.

Mantenimiento y enfriamiento

- Lo que se sirve caliente se mantiene a **65 °C o más** (baños maría, mesas calientes).
- Lo que se va a guardar en frío se enfría **lo más rápido posible** (abatidor, recipientes bajos, baño de agua fría) y se refrigera tapado y etiquetado con fecha; nunca se deja enfriar toda la noche a temperatura ambiente.
- Recalentar **una sola vez** y hasta al menos 70 °C; lo que sobra tras recalentar, se desecha.

Casos especiales

- **Huevo y salsas con huevo** (mayonesas, alioli): en restauración se elaboran con ovoproductos pasteurizados o alcanzando 70 °C; se conservan en frío y se consumen en 24 horas.
- **Pescado crudo o poco cocinado**: congelación previa para prevenir el anisakis.
- **Aceite de fritura**: filtrar, no superar los 180 °C y sustituir cuando esté oscuro, espumoso o humeante.
- **Agua y hielo**: solo agua potable; máquinas de hielo limpias y con pala exclusiva.
- **Verduras y frutas**: lavar bajo el grifo y, si se consumen crudas en colectividades, desinfectar con producto autorizado.

Orden de trabajo: primero lo limpio y listo para consumir, después lo crudo; nunca al revés sin limpiar y desinfectar entre medias.

UNIDAD 7 DE 10

Limpieza, desinfección y control de plagas

Limpiar no es desinfectar

Limpiar es eliminar la suciedad visible (restos, grasa, polvo) con agua y detergente. **Desinfectar** es eliminar los microorganismos con un producto desinfectante o con calor. La desinfección no funciona sobre una superficie sucia: primero se limpia, se aclara y después se desinfecta, respetando el tiempo de actuación que indica el producto, y se aclara de nuevo si procede.

El plan de limpieza y desinfección

Todo establecimiento debe tener por escrito **qué** se limpia, **cómo**, **cuándo**, **con qué** producto y dosis, y **quién** lo hace, y un registro de que se ha hecho. La limpieza de suelos, paredes y techos se realiza cuando no se están manipulando alimentos.

Productos y utensilios

- Productos autorizados para uso alimentario, guardados en un lugar separado, identificados y **en su envase original**; nunca en botellas de agua ni junto a los alimentos.
- Paños de un solo uso o lavados a diario; estropajos y bayetas renovados con frecuencia.
- Tablas de corte por colores (rojo carne cruda, azul pescado, verde verdura, amarillo aves, blanco cocinados) y cuchillos limpios entre tareas.
- Cámaras, campanas, filtros y desagües incluidos en el plan.

Residuos

Cubos con tapa y pedal, con bolsa, lejos de las zonas de elaboración y vaciados con frecuencia; el aceite usado se entrega a gestor autorizado; limpiar y desinfectar los cubos a diario.

Plagas

Insectos y roedores transmiten enfermedades. La mejor defensa es la **prevención**: mosquiteras, puertas cerradas, sin grietas ni huecos, alimentos tapados, basura controlada y orden. Si aparecen, se avisa a una **empresa de control de plagas autorizada**; el manipulador no aplica insecticidas por su cuenta en la cocina.

Comprobación rápida: ¿está escrito, se cumple y queda registrado? Si falta una de las tres, el plan no sirve ante una inspección.

UNIDAD 8 DE 10

Autocontrol: el sistema APPCC y la trazabilidad

Qué es el APPCC

El **Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico** es el sistema de autocontrol que exige el Reglamento (CE) 852/2004 a todas las empresas alimentarias. Consiste en analizar qué peligros pueden aparecer en cada fase del trabajo, decidir en qué puntos se pueden controlar y vigilar que se controlan. En establecimientos pequeños puede aplicarse de forma simplificada mediante guías de prácticas correctas de higiene.

Los prerequisites

Antes del APPCC hay que tener resueltas las bases: agua potable, plan de limpieza y desinfección, control de plagas, formación del personal, control de proveedores, trazabilidad, mantenimiento de instalaciones y equipos, y gestión de residuos.

Los siete principios

1. Identificar los peligros en cada fase.
2. Determinar los **puntos de control crítico** (PCC): fases donde un control es esencial para prevenir o eliminar un peligro (por ejemplo, la temperatura de cocinado o la de la cámara).
3. Establecer límites críticos (por ejemplo, «el centro del producto alcanza 70 °C»).
4. Vigilar los PCC (medir, observar, anotar).
5. Establecer medidas correctoras cuando se supera un límite.
6. Verificar que el sistema funciona.
7. Documentar todo: registros de temperaturas, limpieza, proveedores, formación, incidencias.

Trazabilidad

Es la capacidad de seguir el rastro de un alimento **un paso atrás** (de quién viene) y **un paso adelante** (a quién se ha vendido). Permite retirar rápidamente un producto si hay un problema. Se consigue guardando albaranes y etiquetas con el lote, y anotando a qué cliente se sirve en el caso de distribución.

Lo que pide Sanidad en la práctica: registros de temperaturas, plan y registros de limpieza, albaranes y proveedores, certificados de formación del personal y, si aplica, fichas de alérgenos. Todo al día y a mano.

UNIDAD 9 DE 10

Alérgenos e información al consumidor

Alergia, intolerancia y celiaquía

La **alergia** es una reacción del sistema inmunitario, puede aparecer con cantidades mínimas y llegar a ser mortal (anafilaxia). La **intolerancia** es un problema digestivo (por ejemplo, a la lactosa), molesto pero no inmunitario. La **celiaquía** es una enfermedad autoinmune provocada por el gluten que daña el intestino.

Los 14 alérgenos de declaración obligatoria

Según el anexo II del Reglamento (UE) 1169/2011: cereales que contienen **gluten**, **crustáceos**, **huevos**, **pescado**, **cacahuetes**, **soja**, **leche** (incluida la lactosa), **frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pistachos...), **apio**, **mostaza**, **sésamo**, **dióxido de azufre y sulfitos**, **altramuces** y **moluscos**.

Obligación de informar

Los alimentos envasados deben indicar los alérgenos destacados en la lista de ingredientes. En bares, restaurantes, comedores, panaderías y comercio con venta a granel (**Real Decreto 126/2015**) la información debe estar disponible por escrito en la carta, en un cartel o en fichas; puede darse oralmente solo si el cliente puede consultarla también por escrito y así se indica.

En la cocina

- Conocer la composición exacta de cada plato y tener fichas de recetas actualizadas.
- Evitar la **contaminación cruzada**: utensilios, tablas y superficies limpios o exclusivos; preparar antes o aparte los platos sin el alérgeno; no usar el mismo aceite de fritura; almacenar los ingredientes alergénicos cerrados e identificados.
- Nunca «quitar» el alérgeno de un plato ya elaborado: las trazas permanecen.
- Ante una duda, decir la verdad al cliente: es preferible no servir el plato.

Si un cliente sufre una reacción

Avisar al 112 de inmediato, no dejar sola a la persona, preguntar si lleva adrenalina autoinyectable y ayudar a usarla, y conservar el plato para su análisis. Después, registrar la incidencia y revisar el proceso.

UNIDAD 10 DE 10

Prevención de pérdidas y desperdicio alimentario

Qué dice la Ley 1/2025

La **Ley 1/2025, de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario**, obliga a las empresas de la cadena alimentaria, incluidas la hostelería y la restauración, a contar con un **plan de prevención** del desperdicio y a aplicar una **jerarquía de prioridades** con los alimentos que no se venden o no se consumen.

La jerarquía de prioridades

1. **Consumo humano:** aprovechar el alimento (transformarlo, reutilizarlo) y, si no, donarlo a entidades sociales.
2. Transformación en otros productos (zumos, mermeladas...).
3. Alimentación animal y fabricación de piensos.
4. Usos industriales (compost, biocombustibles).
5. Como último recurso, eliminación como residuo.

Obligaciones en bares, restaurantes y comedores

- Facilitar al cliente que se lleve lo que no ha consumido, sin coste adicional y en envases adecuados (salvo en bufés libres), e informar de ello de forma visible.
- Disponer del plan de prevención y colaborar con entidades de donación cuando sea posible.
- Formar al personal en buenas prácticas para reducir el desperdicio.

Buenas prácticas en cocina

- Comprar ajustado al consumo real y rotar el almacén (PEPS).
- Controlar las fechas y usar primero lo que caduca antes.
- Ajustar raciones y ofrecer medias raciones.
- Aprovechar recortes y sobrantes en nuevas elaboraciones, siempre con seguridad alimentaria.
- Medir cuánto se tira y por qué: lo que no se mide no se mejora.

Seguridad alimentaria y donación

Donar o aprovechar nunca puede romper las reglas de las unidades anteriores: mantener la cadena de frío, respetar las fechas de caducidad, etiquetar y registrar. Un alimento donado tiene que ser tan seguro como uno vendido.

Con esto termina el curso. Ya puedes hacer el examen: 10 preguntas, una por unidad. Si no apruebas, podrás repetirlo las veces que quieras.