

# NORMAS DE HIGIENE

Higiene para antes de ingresar a la cocina.



**ina** Instituto Nacional de Aprendizaje  
Línea de Proyectos

## 1 USAR JABÓN LÍQUIDO DE BUENA CALIDAD.

Humedezca las manos con agua y ponga un poco de jabón líquido, luego frote entre las manos y antebrazos al menos unos tres minutos, y luego enjuague con abundante agua hasta retirar el jabón completamente.



## 2 SECARSE LAS MANOS CON UNA TOALLA DE PAPEL.



Cuando haya terminado de enjuagarse las manos y antebrazos, tome el papel necesario para secar el agua que nos queda y luego deposite el papel basurero.

## 3 USAR ROPA LIMPIA EN TODAS LAS OCACIONES, QUE ESTEMOS EN UNA COCINA.

En el caso de las personas que trabajan en una cocina, es importante recordar que no se debe viajar al trabajo con el uniforme puesto, debido a que recogerían del aire todo tipo de partículas tales como, virus, bacterias, moho, smog, hollín, y radicales libres.



## 4 RECORDEMOS OTRAS NORMAS IMPORTANTES DE HIGIENE:

- Bañarse una vez todos los días.
- Para los que trabajan en una cocina, se les recomienda bañarse unas dos veces al día.
- Lavase los dientes todos los días después de cada comida.
- Se debe usar uñas cortas, pelo corto o recogido (hombres sin barbas).
- Se prohíbe el uso de; maquillaje, esmaltes, aretes, anillos y todo uso de accesorios que eventualmente puedan caer en una preparación.



[DAR CLIC AQUÍ PARA VER MAS](#)

[DAR CLIC AQUÍ PARA VER MAS](#)



Elaborado por: Manuel Sánchez C.

