

El manual del  
buen  
restauranero

Primera Parte

JORGE NICOLÁS SALCEDO RIVERO  
JULIÁN FRANCISCO MARTÍNEZ CABALLERO

# Introducción

En busca de la optimización de las cocinas tradicionales del pueblo de Bolívar y la permanencia de sus hitos gastronómicos con fines turísticos, se creó este manual de manipulación para que los restaurantes puedan mejorar con sus procesos operativos y evolucionar para lograr la inocuidad de los alimentos, basado en las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

Es válido aclarar que este manual se crea bajo los puntos críticos identificados en las visitas a los restaurantes de Bolívar como primer paso de superación y adecuación de restaurantes.



# Manipuladores de alimentos

- El aseo personal es importante antes de entrar en cocina: ducharse antes de ingresar a la cocina, mantener el cabello limpio sin grasa ni piojos o algún tipo de hongo.
- El cabello recogido y utilizar un gorro o cofia.
- El uso de loción o desodorante de aromas fuertes es prohibido ya que puede afectar los aromas y sabores en los alimentos.



# Manipuladores de alimentos

- Lavarse la boca muy bien.
- Evitar aretes, candongas y piercings cuando está en cocina.
- Los hombres deben presentarse bien afeitados con el cabello recogido si lo tienen largo.



# Manipuladores de alimentos

- Las mujeres no deben utilizar maquillaje en las cocinas.
- Utilizar el uniforme completo: pantalón, filipina, gorro, zapatos de cocina, delantal.
- Antes de entrar a la cocina deben lavarse muy bien las manos.

# Manipuladores de alimentos

- Tanto mujeres como hombres deben llevar las uñas limpias y cortas, evitar algún tipo de esmalte y cremas.
- No fumar antes y durante el turno de trabajo.
- No ingerir algún tipo de bebida alcohólica durante el turno de trabajo.
- No llegar en estado de alicoramamiento o por alguna sustancia alucinógena.



# Utensilios

- Utensilios de cocina ya sean de madera u acero tales como: cucharas, espátulas, tablas, sartenes, ollas, entre otros; Estos deben ser tratadas con cuidado antes y después de su utilización en cocina, se deben lavar bien los utensilios evitando dejar restos de alimentos, después de lavar los utensilios se deben escurrir dejando en un lugar seco, evitar empozamientos de agua para evitar proliferación de bacterias y algunos insectos.

# Utensilios

- Antes de trabajar en una tabla esta debe tener un paño como base para evitar que la tabla se resbale.
- Siempre tener recipientes de acero inoxidable en la cocina, evitar el plástico y el aluminio.
- Las cocinas de leña deben estar ubicadas en lugar abierto y con su respectivo tubo de humo para evitar que el establecimiento se ahumé y pueda incomodar a los clientes.
- Las cocinas deben estar revisadas con la entidad correspondiente de gas del pueblo.

# Productos

- Realizar rotulación de los alimentos: hora, fecha, nombre, temperatura.
- Los productos deben estar en canastillas, cajas, que no tengan contacto directo con el piso.
- Los productos que tengan la necesidad de permanecer en frío deben estar identificados y evitar que pierdan su cadena.
- Se deben separar alimentos crudos o procesados: pollo, carne, pescados, charcutería.

# Productos

- Cada vez que se manipule un alimento se debe realizar la respectiva limpieza a los utensilios.
- Si los productos son de refrigeración y congelación deben perder el menor tiempo posible de sus rangos de temperatura.
- Los alimentos que sufrieron algún cambio organoléptico se deben rotular y llevar de inmediato a la nevera si este lo amerita.
- Cada empleado debe tener su lugar limpio y ordenado evitando la proliferación de plagas y malos olores.

# Productos

- Durante la manipulación de los alimentos es necesario que se cubran con vinipel evitando que algunas plagas puedan tener contacto con en el alimento.
- Deben guiarse por la receta estándar de cada preparación.
- Revisar que las trampas establecidas para el control de roedores estén en funcionamiento y no tengan ningún problema.
- La clasificación de las basuras debe ser realizada para evitar problemas con salubridad.



# Establecimiento

- Localización y acceso debe estar alejado de focos de insalubridad y sus alrededores deben permanecer limpios y ordenados.
- Diseño y construcción de fácil limpieza y desinfección.
- Abastecimiento de agua la cual debe ser potable y debe contar con un tanque adecuado.
- La ventilación del lugar debe evitar la acumulación de polvo y que las plagas ingresen al lugar para esto se recomienda utilizar anegeo o algún tipo de protección que sea de fácil limpieza.

# Establecimiento

- Las cocinas deben contar con un piso adecuado y de fácil limpieza, los drenajes ubicados en lugares específicos, los pisos deben ser antideslizantes, los techos y paredes deben ser contruidos en material no tóxico impermeable, de color claro o blanco.
- Ubicar las canecas de basura fuera del área de manipulación de alimentos.
- Los cuáles serán removidos después de cada jornada o si es necesario cada media jornada.