2026

MANUAL DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

info@sanidadalimentaria.es

Tf: 912543944

Cómo utilizar este manual

VERSIÓN ACTUALIZADA · SEPTIEMBRE 2026

Adaptado para formación de manipuladores de alimentos en España y, especialmente, para actividades desarrolladas en la Comunidad de Madrid. El contenido debe ajustarse siempre al puesto y al sistema de autocontrol de cada empresa.

OBJETIVO

Que la persona manipuladora conozca los peligros asociados a los alimentos, sepa prevenir la contaminación y aplique prácticas correctas de higiene durante su actividad.

IMPORTANTE

En la actualidad no existe un “carné oficial” sanitario de manipulador de alimentos. La obligación es que la empresa garantice y supervise una formación o instrucción adecuada al puesto y pueda acreditarla documentalmente mediante la certificación pertinente emitida por el centro de formación homologado por la Consejería de Sanidad.

El recorrido formativo

01	**Estudia**	Accede al contenido y comprende los peligros.
02	**Prepárate**	Repasa las buenas prácticas y los puntos críticos.
03	**Evaluación**	Comprueba que has asimilado los contenidos.
04	**Aplicación**	Lleva lo aprendido al puesto de trabajo.
05	**Acreditación**	Conserva la documentación de la formación.
06	**Dudas**	Comunícate con nosotros: 91 254 39 44

Contenido

01 Conceptos generales y seguridad alimentaria

02 Enfermedades transmitidas por los alimentos

03 Contaminación física, química y biológica

04 Crecimiento microbiano y control del tiempo/temperatura

05 Conservación, descongelación y comidas preparadas

06 Materiales, envases y almacenamiento

07 Residuos y prevención de plagas

08 Higiene personal y hábitos del manipulador

09 Limpieza y desinfección

10 Alérgenos e información al consumidor

11 APPCC, autocontrol y cultura de seguridad alimentaria

12 Buenas prácticas por puesto y checklist final

A Anexo. Normativa y fuentes oficiales

Conceptos generales y seguridad alimentaria

La manipulación de alimentos es una de las etapas en las que pueden introducirse peligros que afecten a la seguridad del producto. La prevención exige controlar las condiciones del proceso y el comportamiento de las personas.

¿Quién es manipulador de alimentos?

Es la persona que, por su actividad laboral, entra en contacto directo o indirecto con alimentos en operaciones como preparación, fabricación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro o servicio.

Seguridad alimentaria: responsabilidad compartida

- La empresa debe garantizar que el personal recibe instrucción o formación adecuada a sus tareas y que esta se mantiene actualizada.
- La persona trabajadora debe aplicar las instrucciones, comunicar incidencias y mantener prácticas higiénicas correctas.
- La formación debe integrarse en el sistema de autocontrol y adaptarse a los peligros reales del establecimiento.
- La formación debe incluir los peligros relevantes, las buenas prácticas y las medidas a adoptar ante desviaciones.

CULTURA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

La normativa europea incorpora la cultura de seguridad alimentaria: compromiso de la dirección y de los trabajadores, conocimiento de los peligros, comunicación clara de incidencias, recursos suficientes y mejora continua.

Base normativa / fuente: Reglamento (CE) 852/2004, Anexo II, y modificación por Reglamento (UE) 2021/382.

Enfermedades transmitidas por los alimentos

Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden originarse por microorganismos, parásitos o toxinas. La prevención se basa en impedir la contaminación y evitar que los agentes presentes alcancen concentraciones peligrosas.

Microorganismos

- Bacterias: Salmonella, Listeria monocytogenes, Campylobacter, determinadas cepas de E. coli, Staphylococcus aureus, Clostridium botulinum, Bacillus cereus, entre otras.
- Virus: norovirus, hepatitis A y otros virus capaces de transmitirse mediante alimentos o agua contaminados.
- Hongos: mohos y levaduras; algunos mohos pueden producir micotoxinas.
- Parásitos: Anisakis y otros parásitos transmitidos por alimentos.

Infección, intoxicación y toxiinfección

Concepto	Qué ocurre	Prevención clave
Infección	Se ingieren microorganismos capaces de producir enfermedad.	Higiene, cocción cuando proceda, separación de crudos y cocinados.
Intoxicación	La enfermedad se debe a toxinas u otras sustancias presentes en el alimento.	Evitar crecimiento microbiano y contaminación química.
Toxiinfección	Intervienen microorganismos y/o sus toxinas tras la ingestión.	Control integral del proceso.

RECUERDA

Que un alimento parezca normal no garantiza que sea seguro: muchos peligros microbiológicos no modifican necesariamente el olor, color o sabor.

Contaminación física, química y biológica

La contaminación puede aparecer en cualquier etapa de la cadena alimentaria. El objetivo del manipulador es evitar que los peligros lleguen al alimento y, si llegan, impedir que se conviertan en un riesgo para la salud.

Tipos de contaminación

Tipo	Ejemplos	Cómo prevenir
Biológica	Bacterias, virus, parásitos, mohos y toxinas.	Higiene, temperaturas, cocción, separación y control de tiempos.
Química	Detergentes, desinfectantes, plaguicidas, lubricantes, contaminantes o alérgenos no declarados.	Almacenamiento separado, uso correcto y etiquetado.
Física	Vidrio, metal, plástico, piedras, pelos, objetos personales.	Inspección, mantenimiento, protección y prohibición de objetos innecesarios.

Contaminación cruzada

Se produce cuando un peligro pasa de un alimento, superficie, utensilio, equipo, persona o ambiente a otro alimento. Es especialmente importante separar alimentos crudos de alimentos listos para consumo.

- Usar utensilios y superficies limpios y, cuando proceda, diferenciados.
- Lavarse las manos al cambiar de tarea y después de manipular alimentos crudos.
- Mantener separados los alimentos crudos y los listos para consumo.
- Almacenar los productos de forma que se eviten goteos sobre alimentos preparados.
- Limpiar y desinfectar correctamente después de operaciones de riesgo.

Crecimiento microbiano y control del tiempo/temperatura

Los microorganismos necesitan condiciones favorables para multiplicarse. El manipulador debe controlar especialmente nutrientes, humedad, temperatura, tiempo y, según el microorganismo, disponibilidad de oxígeno.

La combinación tiempo + temperatura

No existe una única temperatura universal que sirva para todos los alimentos. Las condiciones legales dependen del producto, del proceso y de la normativa aplicable. Deben respetarse además las condiciones indicadas por el fabricante y las establecidas en el sistema de autocontrol.

Situación	Criterio práctico
Refrigeración	Mantener cada alimento dentro de su temperatura legal o indicada en su etiquetado/sistema de autocontrol.
Congelados	Como referencia legal para numerosos productos en comercio minorista: ≤ −18 °C.
Comidas preparadas refrigeradas	≤ 4 °C si la vida útil supera 24 h; ≤ 8 °C si es inferior a 24 h, salvo condiciones justificadas conforme a la normativa.
Comidas preparadas calientes	Mantener a ≥ 63 °C cuando se mantengan en caliente conforme al régimen aplicable.
Zona de peligro	Evitar mantener alimentos perecederos innecesariamente a temperatura ambiente.

NO GENERALICES

El antiguo criterio “todos los alimentos refrigerados a 0–5 °C” no debe utilizarse como regla legal universal. En 2026 deben consultarse las temperaturas específicas del producto y las normas aplicables.

Base normativa / fuente: Real Decreto 1021/2022, art. 4; Real Decreto 1086/2020, art. 30, y condiciones de conservación del fabricante.

Conservación, descongelación y comidas preparadas

La conservación segura combina el tratamiento adecuado con una correcta identificación, almacenamiento, control de temperaturas y gestión del tiempo.

Refrigeración y congelación

- La refrigeración ralentiza el crecimiento microbiano; no debe entenderse como un método que esteriliza el alimento.
- La congelación inhibe el crecimiento, pero los microorganismos pueden volver a multiplicarse al descongelar si las condiciones lo permiten.
- No se debe recongelar un alimento descongelado salvo los supuestos legalmente permitidos, por ejemplo cuando haya sufrido una transformación posterior.

Descongelación segura

1. Preferentemente en refrigeración, evitando el contacto de los líquidos de descongelación con otros alimentos.
2. Puede utilizarse microondas o agua corriente fría cuando el alimento se cocine inmediatamente después, si el proceso es adecuado.
3. Evitar la descongelación a temperatura ambiente salvo situaciones tecnológicas justificadas por el establecimiento.
4. Una vez descongelado, manipular el alimento como producto de mayor riesgo y evitar contaminaciones cruzadas.

Comidas preparadas

En restauración y comercio minorista deben cumplirse las condiciones específicas de elaboración, conservación y mantenimiento establecidas por la normativa y por el sistema de autocontrol. Para determinadas comidas preparadas refrigeradas, el Real Decreto 1086/2020 establece ≤4 °C cuando la vida útil es superior a 24 horas y ≤8 °C cuando es inferior a 24 horas. Las comidas preparadas congeladas se mantienen a ≤−18 °C.

COCCIÓN

La temperatura y el tiempo deben ser suficientes para lograr la seguridad del alimento. No se debe utilizar una cifra aislada como garantía universal: el proceso debe responder al alimento, al peligro y al sistema de autocontrol.

Base normativa / fuente: Real Decreto 1086/2020, art. 30, y Real Decreto 1021/2022.

Materiales, envases y almacenamiento

Los materiales que entran en contacto con alimentos deben ser aptos para ese uso y mantenerse en condiciones que eviten contaminación.

Materiales en contacto con alimentos

- Utilizar materiales destinados a contacto alimentario y seguir las instrucciones de uso.
- No utilizar recipientes alimentarios para guardar productos químicos ni recipientes de productos químicos para alimentos.
- Evitar materiales deteriorados, superficies con grietas, corrosión o suciedad que no pueda eliminarse adecuadamente.
- Los utensilios deben limpiarse y, cuando corresponda, desinfectarse antes de su uso.

Almacenamiento

- Aplicar FIFO/FEFO según proceda: rotar existencias y priorizar los productos con fecha más próxima.
- Separar alimentos de productos químicos y materiales no alimentarios.
- Mantener los alimentos protegidos de polvo, humedad, plagas y contaminación cruzada.
- No colocar productos directamente sobre el suelo cuando las condiciones higiénicas del establecimiento exijan separación.
- Comprobar envases, fechas, integridad, temperatura y condiciones de recepción.

RECEPCIÓN DE MERCANCÍAS

Antes de aceptar una entrega: comprobar proveedor, integridad del envase, fechas, temperatura cuando proceda, aspecto del producto y documentación relevante. Ante una desviación, aplicar el procedimiento de recepción y rechazo establecido.

Residuos y prevención de plagas

Los residuos y las plagas pueden convertirse en fuentes de contaminación. La prevención es más eficaz que la actuación una vez producida la infestación.

Gestión de residuos

- Mantener los residuos en recipientes adecuados, fáciles de limpiar y, cuando proceda, con cierre y apertura que evite contaminación de manos.
- Retirar los residuos con una frecuencia suficiente para impedir acumulaciones y malos olores.
- Evitar que los residuos crucen las zonas limpias o entren en contacto con alimentos.
- Gestionar aceites y otros residuos conforme a la normativa ambiental y al procedimiento del establecimiento.

Plagas

PREVENCIÓN

Cerrar huecos y accesos, mantener puertas y ventanas protegidas cuando proceda, conservar el orden y la limpieza, eliminar fuentes de alimento y agua para plagas y revisar periódicamente las instalaciones.

Si se detectan indicios de plagas —excrementos, roeduras, insectos, huevos, daños, capturas o huellas— deben comunicarse y registrarse según el sistema de autocontrol. Los tratamientos químicos deben realizarse de forma segura y por personal/empresas que cumplan los requisitos aplicables.

Higiene personal y hábitos del manipulador

Las manos y los hábitos del personal son factores esenciales en la prevención de la contaminación. La higiene debe adaptarse a las tareas y al riesgo.

Lavado de manos

5. Mojar las manos con agua y aplicar jabón.
6. Frotar cuidadosamente palmas, dorsos, entre los dedos, pulgares, puntas de los dedos y muñecas.
7. Aclarar con abundante agua.
8. Secar con un sistema higiénico, preferentemente toallas de un solo uso cuando sea el sistema establecido.
9. Evitar tocar superficies contaminantes inmediatamente después del lavado.

¿Cuándo?

- Antes de comenzar a manipular alimentos.
- Después de usar el aseo.
- Después de manipular residuos.
- Después de manipular alimentos crudos y antes de tocar alimentos listos para consumo.
- Después de toser, estornudar, sonarse, comer, fumar o tocarse cara/cabello.
- Después de manipular dinero u objetos potencialmente contaminantes, cuando la actividad lo requiera.

Ropa, cabello y objetos personales

- Mantener ropa de trabajo limpia y adecuada al puesto.
- Proteger el cabello cuando exista riesgo de caída sobre alimentos.
- Evitar joyas u objetos que puedan caer, contaminar o dificultar una higiene correcta.
- Mantener las uñas limpias y en condiciones higiénicas.
- Los guantes no sustituyen el lavado de manos; deben utilizarse correctamente y cambiarse cuando sea necesario.

Salud y lesiones

La persona trabajadora debe comunicar a la empresa cualquier situación que pueda afectar a la seguridad de los alimentos, especialmente síntomas o lesiones compatibles con un riesgo de contaminación. La empresa debe aplicar medidas basadas en el riesgo y en sus procedimientos. La normativa actual no establece como regla general un análisis médico anual de todos los manipuladores.

Limpieza y desinfección

La limpieza elimina suciedad y residuos; la desinfección reduce los microorganismos hasta niveles aceptables. La desinfección no sustituye a la limpieza.

Secuencia básica

10. Retirar restos y suciedad visible.
11. Aplicar detergente y realizar la limpieza según las instrucciones del producto.
12. Aclarar cuando corresponda.
13. Aplicar desinfectante en las condiciones indicadas: concentración, tiempo de contacto y superficie.
14. Aclarar si el producto lo exige y dejar secar/escurrir de forma higiénica.
15. Verificar y registrar según el programa de limpieza y desinfección.

El programa de L+D debe definir

Qué	Cómo	Quién	Cuándo	Verificación
Superficies, equipos y utensilios	Método, productos, concentraciones y condiciones de uso	Responsable de la tarea	Frecuencia definida según riesgo y uso	Quién comprueba y cómo se registra
Zonas de mayor riesgo	Procedimiento reforzado	Personal formado	Antes/después de operaciones críticas	Inspección, registros y, cuando proceda, controles

SEGURIDAD QUÍMICA

Nunca mezclar productos químicos. Mantenerlos identificados, separados de los alimentos y utilizar únicamente según etiqueta/ficha técnica. No trasvasar productos a envases que puedan confundirse con alimentos.

Alérgenos e información alimentaria

La gestión de alérgenos es parte de la seguridad alimentaria. El personal debe conocer los ingredientes relevantes y evitar contaminaciones cruzadas.

Los 14 grupos de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias

- 1. Cereales que contengan gluten.
- 2. Crustáceos.
- 3. Huevos.
- 4. Pescado.
- 5. Cacahuetes.
- 6. Soja.
- 7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
- 8. Frutos de cáscara.
- 9. Apio.
- 10. Mostaza.
- 11. Granos de sésamo.
- 12. Dióxido de azufre y sulfitos en las concentraciones establecidas.
- 13. Altramuces.
- 14. Moluscos.

Buenas prácticas de gestión de alérgenos

- Conocer la composición de las materias primas y consultar fichas/etiquetas.
- Mantener actualizada la información de alérgenos de cada elaboración.
- Evitar contaminación cruzada mediante organización, limpieza y separación cuando sea necesario.
- No improvisar respuestas a clientes: si no se dispone de información fiable, consultar al responsable.
- Garantizar que la información sobre alérgenos de alimentos no envasados esté disponible para el consumidor en la forma prevista por la normativa.

INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS SIN ENVASAR

El Real Decreto 126/2015 exige información sobre las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias para determinados alimentos sin envasar y establece cómo debe estar disponible para consumidores y autoridades.

Etiquetado: conceptos esenciales

- Denominación del alimento.
- Lista de ingredientes, cuando sea obligatoria.
- Alérgenos destacados conforme a la normativa aplicable.
- Cantidad neta, fechas y condiciones de conservación cuando correspondan.
- Información del operador y lote cuando proceda.
- Instrucciones de uso cuando sean necesarias.

Base normativa / fuente: Reglamento (UE) 1169/2011; Reglamento (UE) 2021/382; Real Decreto 126/2015.

APPCC, prerrequisitos y cultura de seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria actual se basa en la prevención. El establecimiento debe identificar sus peligros, establecer medidas de control y mantener registros y evidencias adecuados a su actividad.

Prerrequisitos / prácticas correctas de higiene

- Plan de formación.
- Plan de limpieza y desinfección.
- Control de agua.
- Control de temperaturas y cadena de frío.
- Control de proveedores y recepción.
- Control de plagas.
- Gestión de residuos.
- Mantenimiento de instalaciones y equipos.
- Trazabilidad.
- Gestión de alérgenos.
- Control de manipulaciones y contaminación cruzada.

Principios básicos del APPCC

16. Identificar los peligros.
17. Determinar los puntos de control crítico cuando corresponda.
18. Establecer límites críticos.
19. Establecer procedimientos de vigilancia.
20. Establecer acciones correctivas.
21. Establecer procedimientos de verificación.
22. Mantener documentación y registros apropiados.

FLEXIBILIDAD

La normativa permite adaptar los sistemas de gestión de seguridad alimentaria a la naturaleza y tamaño del establecimiento, sin reducir la seguridad del alimento. El Real Decreto 1021/2022 contiene disposiciones específicas para el comercio minorista y contempla flexibilidad del sistema APPCC.

Cultura de seguridad alimentaria

Desde 2021, la normativa europea exige una cultura de seguridad alimentaria adecuada. Esto implica compromiso de la dirección y del personal, conocimiento de los peligros, comunicación abierta de desviaciones, recursos suficientes, formación y supervisión, cumplimiento normativo y mejora continua.

Base normativa / fuente: Reglamento (UE) 2021/382, por el que se modifican los anexos del Reglamento (CE) 852/2004.

Buenas prácticas por puesto y checklist final

La formación solo es eficaz si se traduce en comportamientos concretos. Cada puesto debe aplicar las instrucciones del establecimiento y sus procedimientos de autocontrol.

Antes de empezar

- Estoy correctamente aseado y con ropa de trabajo adecuada.
- No tengo síntomas o lesiones que puedan suponer riesgo de contaminación sin haberlo comunicado.
- Tengo las manos limpias.
- Las superficies y utensilios están en condiciones higiénicas.
- Los equipos de frío funcionan y, cuando procede, están dentro de los límites establecidos.
- Los productos están identificados y en condiciones adecuadas.

Durante la manipulación

- Evito la contaminación cruzada.
- Mantengo separados crudos y listos para consumo.
- Controlo tiempo y temperatura.
- Mantengo los alimentos protegidos.
- Aplico correctamente el procedimiento de alérgenos.
- Comunico inmediatamente cualquier desviación.

Al finalizar

- Limpio y desinfecto según el programa.
- Retiro residuos y dejo la zona ordenada.
- Almaceno los alimentos en condiciones adecuadas.
- Compruebo cierres, cámaras y equipos según el procedimiento.
- Completo los registros que correspondan.

MENSAJE FINAL

Un alimento seguro no depende de una única acción. Es el resultado de muchas decisiones correctas: higiene personal, limpieza, temperaturas, tiempos, separación, información, formación y autocontrol.

Anexo · Normativa y fuentes oficiales

La normativa alimentaria se actualiza. Esta edición se ha revisado en septiembre de 2026 tomando como referencia fuentes oficiales de la Unión Europea, BOE y Comunidad de Madrid. Para actuaciones jurídicas o de inspección debe consultarse siempre el texto oficial vigente.

Reglamento (CE) 178/2002 — Principios y requisitos generales de la legislación alimentaria, trazabilidad y responsabilidad del operador. Fuente oficial:

Reglamento (CE) 852/2004 — Higiene de los productos alimenticios y obligaciones de formación de manipuladores. Fuente oficial

Reglamento (UE) 1169/2011 — Información alimentaria facilitada al consumidor y Anexo II de alérgenos. Fuente oficial

Reglamento (UE) 2021/382 — Gestión de alérgenos, redistribución de alimentos y cultura de seguridad alimentaria. Fuente oficial

Real Decreto 1086/2020 — Aplicación y flexibilización de normas de higiene; incluye requisitos de comidas preparadas. Fuente oficial

Real Decreto 1021/2022 — Requisitos de higiene en establecimientos de comercio al por menor; temperaturas, congelación, descongelación, huevo y otras actividades. Fuente oficial

Real Decreto 126/2015 — Información alimentaria para alimentos sin envasar y determinados alimentos envasados en comercio minorista; alérgenos. Fuente oficial

Ley 17/2011 — Seguridad alimentaria y nutrición; responsabilidades y control de la formación. Fuente oficial

Comunidad de Madrid · Manipuladores de alimentos — Criterios oficiales sobre formación, acreditación y responsabilidades de las empresas alimentarias. Fuente oficial

Ficha de repaso

Antes de realizar la evaluación, comprueba que puedes explicar con tus propias palabras:

- Qué es un manipulador de alimentos.
- Diferencia entre contaminación y alteración.
- Diferencia entre contaminación física, química y biológica.
- Qué es la contaminación cruzada y cómo prevenirla.
- Por qué el tiempo y la temperatura son factores esenciales.
- Cómo debe realizarse la descongelación.
- Qué significa “cultura de seguridad alimentaria”.
- Cuáles son los 14 grupos de alérgenos.
- Qué información debe gestionarse para alimentos sin envasar.
- Qué son los prerrequisitos y para qué sirve el APPCC.
- Qué debe hacer un trabajador ante una desviación o peligro.

DOCUMENTACIÓN DE LA FORMACIÓN

La empresa debe poder acreditar que la formación/instrucción se ha realizado, que es adecuada al puesto y que se mantiene actualizada. La forma concreta de acreditación puede incluir certificados, diplomas, fichas de formación, asistencia, contenidos, evaluaciones y registros.