TESTING-US

VALIDÁ TU APRENDIZAJE

5 °C
60 °C
70 °C

CUADERNILLO DE ESTUDIO · NIVEL BÁSICO

Manipulación de alimentos

cocinar y servir sin riesgos

Peligros y ETA, higiene personal, contaminación cruzada, temperaturas seguras, recepción y almacenamiento, con los contenidos del Carnet de Manipulador de Alimentos.

1 Peligros y ETA

2 Higiene personal

3 Contaminación cruzada

4 Temperaturas seguras

5 Recepción y almacenamiento

+ Ejercicios con respuestas

Testing-US · Validá tu aprendizaje
testing-us.com

Edición octubre 2026

Antes de empezar

Cada persona que prepara, sirve, guarda o transporta alimentos tiene en sus manos la salud de quienes los van a comer. Este cuadernillo resume las prácticas básicas para trabajar con alimentos de forma segura, siguiendo los contenidos mínimos del curso del Carnet de Manipulador de Alimentos y las Cinco claves de la OMS.

CÓMO APROVECHARLO

- Mirá tu lugar de trabajo (o tu cocina) con los ojos de un inspector: ¿qué cambiarías?
- Conseguí un termómetro de cocina y probá medir la heladera y una comida recién hecha.
- Hacé los ejercicios del final de cada tema antes de mirar las respuestas.
- Cuando termines, rendí la evaluación **Manipulación segura de alimentos** en testing-us.com.

TIP Las cinco claves de la OMS resumen todo: mantené la limpieza, separá crudos y cocidos, cociná completamente, mantené los alimentos a temperaturas seguras y usá agua y materias primas seguras.

Contenido

1 **Alimentos seguros y ETA**
Peligros, bacterias, SUH, botulismo y el Carnet de Manipulador.

2 **Higiene personal**
Lavado de manos, ropa, hábitos y salud del manipulador.

3 **Contaminación cruzada, limpieza y plagas**
Crudos y cocidos, limpieza y desinfección, plagas, sin TACC.

4 **Temperaturas seguras**
Zona de peligro, cocción, frío, descongelado y recalentado.

5 **Recepción, almacenamiento y rotulado**
Control de mercadería, rótulo, PEPS y agua potable.

TEMA 1

1 Alimentos seguros y enfermedades transmitidas por alimentos

LO QUE VAS A APRENDER

- Saber qué es un alimento inocuo.
- Distinguir los tres tipos de peligros.
- Reconocer las ETA más importantes.
- Conocer el Carnet de Manipulador.

Qué es un alimento seguro

- Un alimento es **inocuo** cuando no hace daño a quien lo come. La **calidad** (sabor, aspecto) no alcanza: un alimento puede verse y oler bien y estar contaminado.
- La responsabilidad es de toda la **cadena**: producción, transporte, almacenamiento, elaboración y servicio. El **manipulador** es cualquier persona que está o puede estar en contacto con alimentos.

Los tres tipos de peligros

- **Biológicos:** bacterias, virus, parásitos y hongos. Son la causa más frecuente de enfermedades.
- **Químicos:** restos de productos de limpieza, plaguicidas o sustancias que pasan de envases no aptos.
- **Físicos:** objetos extraños, como pelos, vidrios, astillas, piedras, alhajas o curitas.

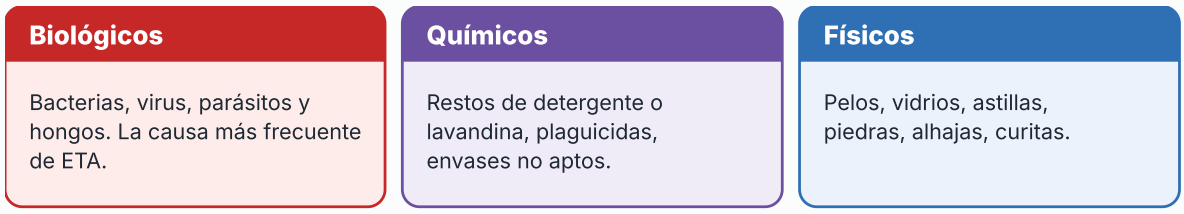


Figura 1.1 Biológicos, químicos y físicos.

Cómo crecen las bacterias

- Necesitan **alimento**, **humedad**, **temperatura** templada y **tiempo**. En buenas condiciones, su número se duplica cada 20 minutos aproximadamente.
- Los alimentos de **mayor riesgo** son los húmedos y ricos en proteínas: carnes, pollo, pescados, huevos, lácteos, cremas, arroz y pastas cocidas.

Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)

- Se producen al comer alimentos o beber agua contaminados. Los síntomas más comunes son **diarrea, vómitos, dolor abdominal y fiebre**. Son más graves en niños, embarazadas, personas mayores y con defensas bajas.
- **Síndrome urémico hemolítico (SUH):** lo causa una bacteria (*E. coli* productora de toxina Shiga) y puede dañar los riñones, sobre todo en niños. La Argentina tiene una de las tasas más altas del mundo. Se previene cocinando bien la **carne picada** (sin partes rosadas en el centro) y evitando la contaminación cruzada.
- **Botulismo:** toxina que se forma en **conservas caseras** mal elaboradas. No hay que usar latas abombadas, oxidadas o con pérdidas.

- **Triquinosis:** parásito del **cerdo** y los chacinados sin control sanitario. Se previene comprando productos con control y cocinando bien.
- **Salmonelosis:** frecuente por **huevos** y pollo mal cocidos, o preparaciones con huevo crudo, como la mayonesa casera.

OJO Ante una lata abombada, oxidada o con pérdidas, no la abras ni la pruebes: descartala.

El Carnet de Manipulador de Alimentos

- Lo exige el **art. 21 del Código Alimentario Argentino** a toda persona que trabaja en contacto con alimentos. Lo emite la **autoridad sanitaria** de cada jurisdicción y vale en **todo el país**.
- Se obtiene aprobando un **curso de al menos 7 horas** (presencial o virtual), con una **evaluación presencial**. Dura **3 años** y para renovarlo hay que aprobar un examen (la autoridad puede pedir también un curso de actualización).

Para practicar

1. Clasificá estos peligros: un trozo de vidrio, restos de lavandina en un plato, Salmonella en un huevo.
2. ¿Por qué la carne picada es más riesgosa que un bife entero?
3. Nombrá tres alimentos de alto riesgo.
4. ¿Cuánto dura el Carnet de Manipulador y qué hace falta para renovarlo?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 2

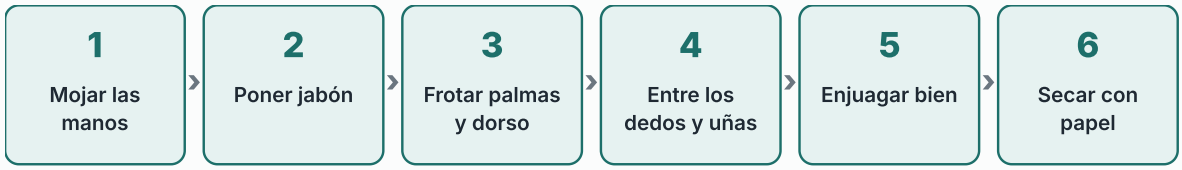
2 Higiene personal

LO QUE VAS A APRENDER

- Lavarse las manos correctamente.
- Saber cuándo lavarse las manos.
- Usar bien la ropa de trabajo.
- Qué hacer si estás enfermo o lastimado.

El lavado de manos

- Las manos son el principal vehículo de contaminación. El lavado correcto con **agua y jabón** dura entre **40 y 60 segundos**: mojar, enjabonar, frotar palmas, dorso, entre los dedos, uñas y muñecas, enjuagar y secar con **toalla descartable** o aire caliente.
- **Cuándo lavarse:** al empezar a trabajar; antes de manipular alimentos listos para comer; después de tocar alimentos crudos, ir al baño, tocar residuos, dinero, el celular o la cara, sonarse la nariz, fumar o limpiar.
- El **alcohol en gel** no reemplaza el lavado con agua y jabón cuando las manos están sucias.



En total, entre 40 y 60 segundos. El alcohol en gel no reemplaza el agua y el jabón si hay suciedad.

Figura 2.1 Los pasos del lavado de manos.

Ropa y presentación

- **Ropa de trabajo** limpia y de uso exclusivo, que se pone en el lugar de trabajo. El **cabello recogido y cubierto** con cofia o gorro.
- **Uñas cortas, limpias y sin esmalte**; sin **alhajas** (anillos, pulseras, relojes, aros): acumulan suciedad y pueden caer en la comida.
- Los **guantes** no reemplazan el lavado de manos: se cambian con la misma frecuencia con que habría que lavarse las manos.

Hábitos en el área de trabajo

- No comer, beber, fumar, masticar chicle ni usar el celular mientras se manipulan alimentos. No toser ni estornudar sobre los alimentos: si hace falta, alejarse, cubrirse con el codo y lavarse las manos.
- Para **probar** una preparación, usar una cuchara limpia cada vez.

Salud del manipulador

- Quien tiene **diarrea, vómitos, fiebre**, dolor de garganta con fiebre o heridas infectadas tiene que **avisar al responsable** y no manipular alimentos hasta recuperarse.
- Los **cortes** se cubren con un apósito impermeable de color visible (para encontrarlo si se cae en un alimento) y, encima, un guante.

TIP Avisar que estás enfermo no es una falta: es cuidar a los clientes y a tus compañeros.

Para practicar

1. Nombrá cinco momentos en los que tenés que lavarte las manos.
2. ¿Por qué no se usan anillos ni relojes en la cocina?
3. ¿Qué hacés si te cortás un dedo pero podés seguir trabajando?
4. ¿Los guantes reemplazan el lavado de manos? ¿Por qué?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 3

3 Contaminación cruzada, limpieza y plagas

LO QUE VAS A APRENDER

- Reconocer la contaminación cruzada.
- Ordenar la heladera.
- Limpiar y desinfectar en el orden correcto.
- Preparar alimentos sin TACC.

Contaminación cruzada

- Es el paso de microorganismos de un alimento **crudo** o de una superficie sucia a un alimento **listo para comer**.
- **Directa:** cuando un alimento crudo toca uno cocido (por ejemplo, la carne cruda que gotea sobre una ensalada en la heladera).
- **Indirecta:** a través de **manos, tablas, cuchillos, trapos** o mesadas que tocaron un alimento crudo y después uno listo para comer.
- **Cómo evitarla:** usar tablas y utensilios **distintos** para crudos y cocidos (por ejemplo, por colores), guardar los crudos **abajo** y los cocidos o listos para comer **arriba** en la heladera, y lavarse las manos entre una tarea y otra.

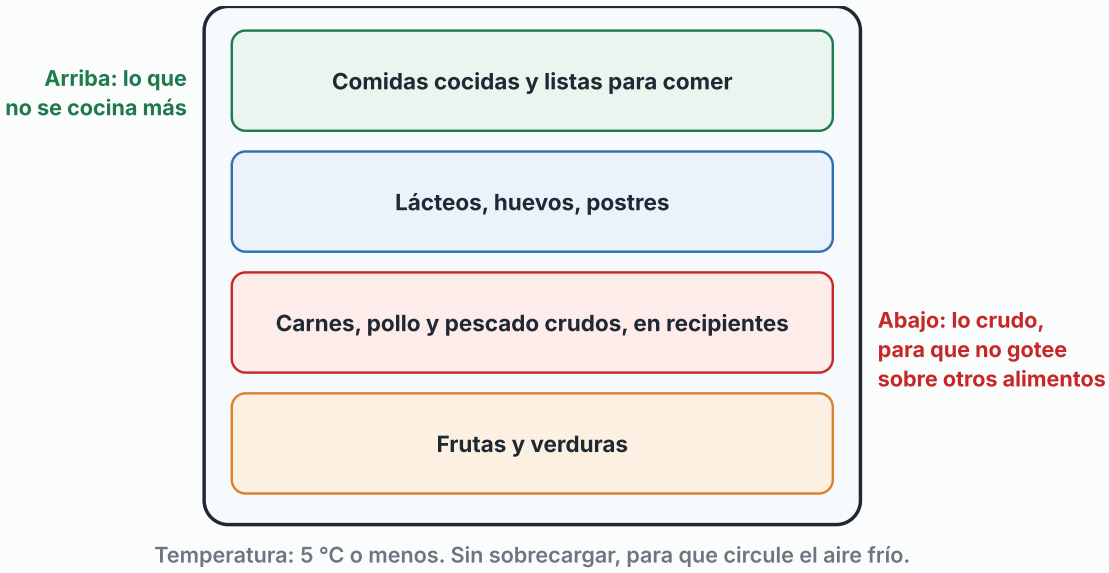


Figura 3.1 Cómo ordenar la heladera para evitar la contaminación cruzada.

Limpieza y desinfección

- **Limpiar** es sacar la suciedad visible con agua y detergente. **Desinfectar** es reducir los microorganismos a un nivel seguro. Primero se limpia y después se desinfecta: sobre la suciedad, el desinfectante no actúa bien.
- Las frutas y verduras que se comen crudas se lavan una por una bajo el agua y después se sumergen en agua con **lavandina apta para alimentos**, en la dosis y el tiempo que indica el rótulo, y después se **enjuagan con abundante agua potable**.

- **No se mezclan** productos de limpieza (por ejemplo, lavandina con detergente o con amoníaco): pierden efecto o liberan gases tóxicos.
- Los **productos de limpieza** se guardan **lejos de los alimentos**, en su envase original y bien rotulados. Nunca se usan envases de alimentos para guardarlos.
- Los **trapos** acumulan bacterias: conviene usar papel descartable o trapos que se lavan y desinfectan con frecuencia.

Plagas

- Moscas, cucarachas, roedores y aves transmiten enfermedades. Las señales de alerta son excrementos, alimentos roídos, manchas o nidos.
- Se previenen con **telas mosquiteras**, puertas cerradas, sin restos de comida, con los **residuos** en recipientes con tapa y retirados con frecuencia. El control con venenos lo hace una **empresa habilitada**.

Alimentos sin TACC

- Las personas **celíacas** no pueden consumir gluten (trigo, avena, cebada y centeno: **TACC**). Incluso una miga puede hacerles daño.
- Los alimentos libres de gluten llevan el **símbolo oficial "Sin TACC"**. Se preparan **antes** o en un espacio separado, con utensilios, tablas y aceite **exclusivos**, para evitar el **contacto cruzado**.

OJO El aceite donde se frieron milanesas con pan rallado común ya tiene gluten: no sirve para freír alimentos sin TACC.

Para practicar

1. Da un ejemplo de contaminación cruzada directa y uno de indirecta.
2. ¿Por qué primero se limpia y después se desinfecta?
3. ¿Qué señales indican que hay roedores?
4. ¿Qué cuidados tenés que tener para preparar un plato sin TACC?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 4

4 Temperaturas seguras

LO QUE VAS A APRENDER

- Conocer la zona de peligro.
- Cocinar a la temperatura correcta.
- Conservar en frío y en caliente.
- Descongelar y recalentar bien.

La zona de peligro

- Entre **5 °C y 60 °C** las bacterias se multiplican rápido. Por eso los alimentos tienen que estar **fríos (5 °C o menos)** o **calientes (más de 60 °C)**.
- Un alimento cocido **no debe quedar más de 2 horas** a temperatura ambiente.

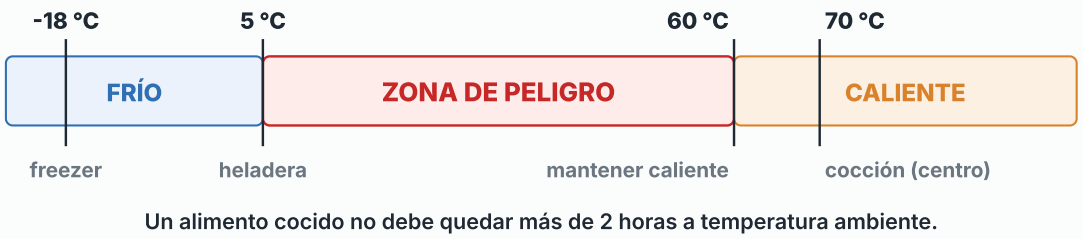


Figura 4.1 Las temperaturas clave.

Cocción

- Hay que cocinar hasta que el **centro** del alimento llegue a **al menos 70 °C**. El **termómetro de pinche** es la forma segura de controlarlo.
- La **carne picada**, el pollo y el cerdo se cocinan por completo: sin partes rosadas y con jugos claros. Los huevos, hasta que la yema y la clara estén firmes.

Frío

- La **heladera** tiene que estar a **5 °C o menos**, y el **freezer** a **-18 °C** o menos. El frío **frena** el crecimiento de las bacterias, pero no las mata.
- La comida cocida que se va a guardar se **enfría rápido**, en recipientes chicos y poco profundos, y se lleva a la heladera lo antes posible.

Descongelar y recalentar

- **No se descongela a temperatura ambiente.** Se descongela en la **heladera**, o en el **microondas** si se cocina enseguida.
- Un alimento descongelado **no se vuelve a congelar** crudo.
- Las preparaciones se **recalientan una sola vez**, hasta que estén bien calientes en todo su interior.

Mantener en caliente y en frío

- En un servicio o buffet, lo caliente se mantiene a **más de 60 °C** y lo frío a **5 °C o menos**. Hay que controlar las temperaturas con termómetro y anotarlas.

Para practicar

1. ¿Entre qué temperaturas está la zona de peligro?
2. Sobró un guiso del mediodía. ¿Cómo lo enfriás y lo guardás?
3. Nombrá dos formas seguras de descongelar.
4. ¿Por qué la heladera no hace seguro un alimento contaminado?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 5

5 Recepción, almacenamiento y rotulado

LO QUE VAS A APRENDER

- Controlar la mercadería al recibirla.
- Leer un rótulo.
- Aplicar PEPS.
- Guardar los alimentos correctamente.

Recepción de la mercadería

- Comprar a **proveedores habilitados**, con productos rotulados y con registro sanitario: RNE y RNPA en los envasados; en carnes y otros productos de origen animal, el sello o certificado de **SENASA**.
- Al recibir, **controlar**: temperatura (refrigerados a 5 °C o menos, congelados a -18 °C o menos), fecha de vencimiento, envases sanos y limpios, y aspecto, color y olor normales.
- **Rechazar** latas abombadas, oxidadas o golpeadas, envases rotos, productos vencidos o sin rótulo, y congelados con escarcha o signos de haberse descongelado.

El rótulo

- Tiene que indicar, entre otros datos, la **denominación** del producto, los **ingredientes**, el **contenido neto**, el **lote**, la **fecha de vencimiento**, el registro (**RNE** del establecimiento y **RNPA** del producto) y las instrucciones de conservación.
- Los alimentos que preparás y guardás también se **rotulan**: qué son, fecha de elaboración y fecha hasta la que se pueden usar.

Almacenamiento

- **Primero en entrar, primero en salir (PEPS):** lo que ingresó antes se usa primero. Y siempre se controla el **vencimiento**: lo que vence antes sale primero.
- Los productos **vencidos** no se usan, aunque se cocinen.
- En el depósito seco, los alimentos se guardan **sobre estantes o tarimas**, separados del piso y de la pared, en un lugar fresco, seco y limpio.
- Los alimentos abiertos se pasan a **recipientes aptos, con tapa** y rotulados. No se guardan alimentos en latas abiertas.
- En la heladera no hay que **sobrecargar**: el aire frío tiene que circular.



Figura 5.1 Primero en entrar, primero en salir (PEPS).

El agua

- Solo se usa **agua potable** para cocinar, lavar alimentos, hacer hielo y limpiar. Los tanques de agua se limpian periódicamente.

Para practicar

1. Nombrá tres motivos para rechazar mercadería.
2. ¿Qué significan RNE y RNPA?
3. ¿Qué datos ponés en el rótulo de una salsa que guardás en la heladera?
4. ¿Por qué los alimentos no se apoyan en el piso del depósito?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

PARA CONTROLAR

Respuestas de los ejercicios

Tema 1

1. Vidrio: físico. Lavandina: químico. Salmonella: biológico.
2. Al picarla, las bacterias de la superficie pasan al interior, que es lo que menos se cocina.
3. Por ejemplo: carnes, pollo, huevos, lácteos, cremas, arroz o pastas cocidas.
4. 3 años. Para renovarlo hay que aprobar un examen (y la autoridad puede pedir un curso de actualización).

Tema 2

1. Al empezar, después de tocar crudos, ir al baño, tocar residuos, dinero o el celular, y antes de tocar alimentos listos para comer.
2. Porque acumulan suciedad y pueden caer en la comida.
3. Lo cubrís con un apósito impermeable de color visible y encima un guante.
4. No: se contaminan igual que las manos. Hay que lavarse antes y cambiarlos con la misma frecuencia.

Tema 3

1. Directa: carne cruda que gotea sobre una ensalada. Indirecta: usar la misma tabla para pollo crudo y para tomate.
2. Porque sobre la suciedad el desinfectante no actúa bien.
3. Excrementos, bolsas o alimentos roídos, manchas o nidos.
4. Prepararlo antes o aparte, con utensilios, tablas y aceite exclusivos, y usar productos con el símbolo Sin TACC.

Tema 4

1. Entre 5 °C y 60 °C.
2. Lo repartís en recipientes chicos y poco profundos, lo llevás a la heladera lo antes posible y lo rotulás.
3. En la heladera, o en el microondas si se cocina enseguida.
4. Porque el frío frena las bacterias pero no las mata.

Tema 5

1. Por ejemplo: latas abombadas, productos vencidos o sin rótulo, congelados con escarcha o refrigerados a más de 5 °C.
2. Registro Nacional de Establecimiento y Registro Nacional de Producto Alimenticio.
3. Qué es, la fecha de elaboración y la fecha hasta la que se puede usar.
4. Para evitar humedad, suciedad y plagas, y para poder limpiar.

Validá lo que aprendiste

Rendí la evaluación **Manipulación segura de alimentos** en **testing-us.com**. Es gratis: en cada intento te tocan 10 preguntas al azar, dos de cada tema de este cuadernillo. Tenés 15 minutos y aprobás con 70%.

Si aprobás, recibís un certificado con código de verificación que podés sumar a tu currículum y compartir con quien te contrate.

MIS NOTAS

© 2026 Testing-US. Material de estudio propio. Se permite imprimirlo y compartirlo sin modificaciones y sin fines comerciales.

Referencias: Código Alimentario Argentino, art. 21 (Resolución Conjunta 12/2019) y Guía de implementación del art. 21 de ANMAT (2019); Organización Mundial de la Salud, "Cinco claves para la inocuidad de los alimentos"; Ley 26.588 (celiaquía) y símbolo oficial Sin TACC. Consultados en octubre de 2026. Este material no reemplaza el curso oficial ni el Carnet de Manipulador de Alimentos, que emite la autoridad sanitaria de cada jurisdicción.

El certificado de Testing-US acredita la aprobación de una evaluación de conocimientos. No es un título oficial ni habilita para el ejercicio profesional.