

5 claves de la inocuidad de los Alimentos



Serie de Recomendaciones para prevenir la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria. Son una herramienta para promover prácticas seguras que se pueden aplicar en todos los ámbitos donde se manipulan y elaboran alimentos, ya sea un hogar, un comedor comunitario o servicios de comida.

En cada etapa del proceso de elaboración





**CLAVE 1:
MANTENGA LA LIMPIEZA**

Lavado de manos.

Hábitos higiénicos de las personas.

Limpieza y desinfección de las superficies,
utensilios y equipos en contacto con
alimentos.

Protección de alimentos y ambientes
contra ingreso de insectos, mascotas y
otros animales.

¿Por qué es
importante
mantener la
higiene?

Condiciones para el personal que manipula alimentos

Estado de salud

Sin enfermedades respiratorias, de estómago, heridas o infecciones.

Es importante que el manipulador de alimentos:

- Comunique inmediatamente a un superior ante síntomas de cualquier enfermedad
- Ante una herida en las manos (cortadura, quemadura, ampolla) se deberá desinfectar, cubrir con una venda impermeable y colocar un guante



Higiene personal

Cabello

Microorganismos
existentes en el
Aire o polvo

Nariz, boca y garganta

Staphilococcus y
Streptococcus

Manos

Microorganismos que
vienen de la boca,
nariz, superficies
sucias, etc.

Intestino

Salmonellas,
coliformes fecales
Estreptococos.

Ropa y zapatos

Pueden contener muchos
Microorganismos del aire,
suelo, tierra, etc.



Ranking de ubicación de las bacterias

1º Lugar:
**CUERPO
HUMANO**

También pueden hallarse
en:

- Utensilios
- Equipamientos
- zonas sucias
- Alimentos



Vestimenta adecuada

✓ Uniforme

- De uso exclusivo para trabajo
- De colores claros
- Mantenerlos siempre limpios

✓ Cofia o gorro

- Debe cubrir todo el pelo

✓ Calzado

- Exclusivo de trabajo. No utilizarse para circular fuera del área de trabajo
- Cerrado, con suela de goma, cómodo y de fácil limpieza
- De color blanco o claro

✓ Guantes descartables

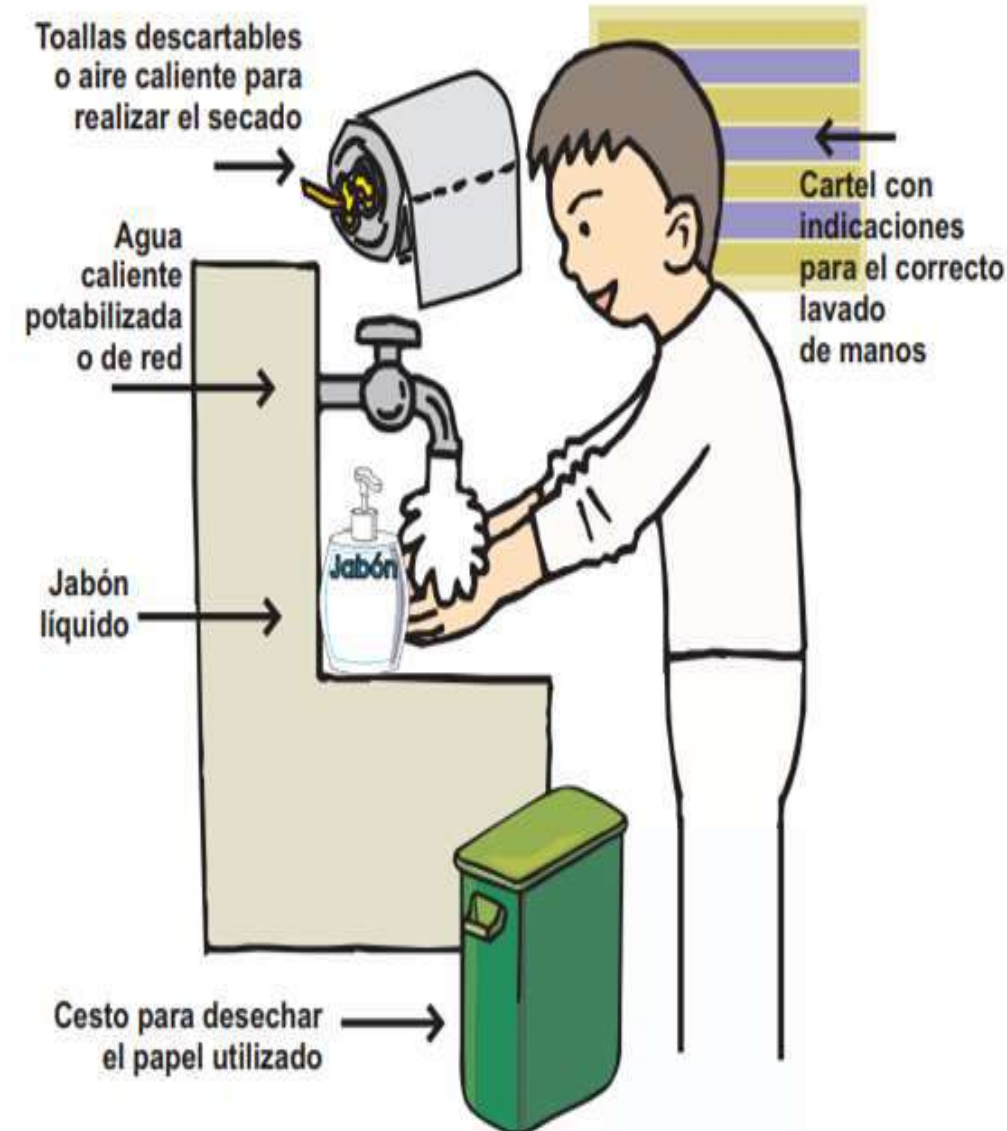
- Cambiar luego de cada acción que necesite del lavado de manos.
- No son sustitutos del lavado de manos
- Utilizar preferentemente para manipular los alimentos listos para consumir



Lavado de manos

Cuándo?

- Antes de manipular alimentos y con frecuencia durante su preparación
- antes de comer o amamantar
- después de ir al baño
- después de manipular carnes crudas
- después de cambiar el pañal a un bebé
- después de sonarse la nariz
- después de tocar basura
- después de manipular sustancias químicas
- después de tocar animales, llaves, dinero, pasamanos





D
B



Manejo de residuos

Los residuos que se generan en un establecimiento de alimentos contienen desechos de alimentos crudos, cocidos y deteriorados, y son fuente de contaminación; por lo tanto deben tener un tratamiento adecuado, se recomienda:

- No dejar que se acumule basura, desecharla con frecuencia.
- Mantener los tachos de basura bien tapados y debidamente identificados.
- Usar bolsas de plásticos descartables, impermeables y resistentes.
- Lavar los tachos de basura con frecuencia.
- No acumular basura en áreas no designadas.
- Cerrar bien las bolsas antes de remover la basura y evitar que se desparrame en el piso.



LIMPIEZA



DESINFECCIÓN

Eliminar suciedad visible: tierra, grasa, restos de comida



Reducción del número de microorganismos



LAVANDINA **APTA** PARA DESINFECCIÓN DE AGUA DE CONSUMO Y ALIMENTOS



LAVANDINA **NO APTA** PARA DESINFECTAR AGUA NI ALIMENTOS



Recordar !!!

- Seguir instrucciones de los productos de limpieza y desinfección de las etiquetas
- Verificar la vigencia de los mismos
- Cuidar que se conserven las etiquetas sanas y adheridas a los envases para prevenir confusiones
- Es obligatorio que estos productos estén registrados
- Guardarlos en depósitos específicos o **si es el mismo que el de materias primas en estanterías aparte.**
- No dentro de la sala de elaboración



- La lavandina debe enjuagarse (afecta las superficies metálicas)
- Puede usarse también como desinfectante alcohol al 70%, se evapora espontáneamente y no requiere secado, mayor costo y no es eficaz a través del tiempo como el agua clorada
- **No dejar equipos mojados** pueden proliferar MO en la capa de agua. El secado debe hacerse rápidamente al aire o utilizando toallas descartables



La mezcla de
detergente con
lavandina es tóxica,
se generan vapores
que dañan las
mucosas y vías aéreas
debido a una
reacción química
entre ambos
productos



DESINFECCIÓN DE VEGETALES Y FRUTAS



1) Lavar sólo con agua para retirar suciedad



2) Colocar sobre mesada limpia



3) Desinfectar la bacha con agua hervida



4) Llenar la bacha con agua potable fría, usar jarra medidora



5) Agregar la lavandina según proporción declarada en rótulo... N° gotas x litro de agua



6) Sumergir vegetales y frutas y dejar reposar 10 minutos

RECUERDE:
EL VINAGRE Y EL
BICARBONATO DE SODIO
NO DESINFECTAN

HIGIENIZACIÓN = Limpieza + Desinfección

Debe haber un programa de
limpieza y desinfección
Estos procedimientos
deben ser documentados por
escrito
+ Registros!!!

No todas las
personas
realizan
la misma
actividad de la
misma manera,
a menos que
sigan un
procedimiento



En el Procedimiento escrito debe constar

- **qué** es lo que hay que limpiar y desinfectar.
- **cómo** realizar la limpieza y desinfección.
- **cada cuánto**
- **quién** hará la limpieza y desinfección.



Control de plagas

Las plagas consisten en apariciones masivas y repentinas de cualquier animal o insecto no deseado (por ejemplo: ratas, ratones, pájaros, cucarachas, moscas y otros insectos) que compiten con el hombre en la búsqueda de agua y alimentos, invadiendo los espacios en los que se desarrollan las actividades humanas.

Son los más importantes vectores para la propagación de ETA



Control de plagas

Para proteger los alimentos contra las plagas es preciso

- mantener los alimentos cubiertos o en recipientes cerrados
- mantener cerrados los cubos de basura y tirar la basura con regularidad
- mantener en buen estado las zonas de preparación de los alimentos (reparar las grietas y los agujeros de las paredes)
- usar cebos o insecticidas para matar los insectos y otros animales molestos (cuidando de no contaminar los alimentos)
- mantener los animales domésticos fuera de las zonas de preparación/ expendio de alimentos



**CLAVE 2:
SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS
Y COCINADOS**



- Separar siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Usar equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

¿Por qué es importante separar alimentos crudos de cocidos?



CLAVE 2:
SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS
Y COCINADOS



En la heladera
colocar alimentos crudos en las partes
bajas y aquellos listos para consumir o
que no requieren cocción en la parte
superior





**CLAVE 2:
SEPARAR ALIMENTOS CRUDOS
Y COCINADOS**



- **Separar:** al realizar las compras, guardar los productos como carnes, aves y pescados en bolsas separados del resto de los alimentos. También separar los productos de limpieza de los comestibles
- **Proteger:** Colocar las carnes crudas en recipientes cerrados
- **Identificar Utensilios:** Usar recipientes y utensilios diferentes para manipular alimentos crudos y cocidos, o bien, lavarlos minuciosamente entre uso y uso
- **Limpiar:** Mantener todas las superficies, equipos y utensilios limpios



- Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Para carnes rojas y pollos cuidar que no queden partes rojas en su interior.
- Hervir los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 71°C.
- Recalentar completamente la comida cocinada.

¿Por qué es importante cocinar completamente?



- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Enfriar lo más rápido posible los alimentos cocidos y los perecederos (por debajo de los 5° C)
- Mantener bien caliente la comida lista para servir (arriba de los 60°C)
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente

¿Por qué es importante mantener las temperaturas seguras?



60° C

5° C



CLAVE 4:
MANTENGA LOS ALIMENTOS
A TEMPERATURAS SEGURAS



Transporte



Recepción



Almacenamiento



Manipulación



**Exposición y
venta**

Mantener Cadena de Frío

Congelados: -18°c

Refrigerados: de 0 a 5°c





Temperaturas seguras

- ★ **Almacenamiento en seco:** los alimentos secos y enlatados deberán conservarse a una temperatura entre 10°C y 21°C en ambiente protegido del sol y de la humedad.
- ★ **Temperaturas de refrigeración:** todos los alimentos que necesitan refrigeración deberán conservarse a una temperatura menor o igual a 5°C (menor a 2°C para carne fresca picada).
- ★ **Temperaturas de congelación:** los alimentos congelados deben mantenerse a temperaturas entre -12 °C y -18 °C, excepto que el rótulo aprobado del producto congelado especifique otra temperatura.
- ★ **Almacenamiento en caliente:** la temperatura del producto deberá mantenerse siempre por encima de los 60°C. La comida pre-cocida al ser recalentada debe alcanzar las temperaturas de cocción y luego ser mantenida por encima de los 60°C.



**CLAVE 5:
USE AGUA Y MATERIAS
PRIMAS SEGURAS**

- Agua segura: para beber, para lavar los alimentos y utensilios de cocina y para la preparación de alimentos.
- Todos los alimentos deben provenir de fuentes confiables.
- Registros!
- Condiciones de transporte o comercialización.
- Verificar las fechas de vencimientos.



**CLAVE 5:
USE AGUA Y MATERIAS
PRIMAS SEGURAS**

- Lavar las frutas y verduras frotándolas bajo chorro de agua segura.
- Desechar las latas abolladas, hinchadas o deterioradas con óxido.
- No comprar paquetes o envoltorios que han sido abiertos o que tienen humedad.
- No comprar frascos que tengan fisuras o tapas flojas.
- En el caso de las carnes o las aves, revisar que el paquete esté bien sellado y que los productos no goteen líquidos.
- En el caso de los huevos, revisar que no estén sucios ni rotos.

¿Cómo tratar el agua?

Opción A: Colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua, y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.

Cuadro de equivalencias para desinfección del agua con lavandina



Cantidad de lavandina a agregar

2 gotas
3 gotas
5 gotas
6 gotas



Capacidad del Envase

1 litro
1,5 litros
2,25 litros
3 litros

¿Cómo tratar el agua?



Opción B:

Hervirla hasta que salgan burbujas durante 3 minutos, y esperar a que se enfríe para consumirla.

De esta manera se logra desinfectar el agua de cualquier bacteria nociva, por ejemplo la que contagia el cólera.

Si el agua está muy sucia, antes de potabilizarla debe ser filtrada a través de una tela limpia, para retirarle las impurezas visibles

Limpieza y desinfección de tanques

En los establecimientos de alimentos deberá disponerse de un abundante abastecimiento de agua segura, a presión adecuada y a temperatura conveniente



con un adecuado sistema de distribución y con protección adecuada contra la contaminación



Rotulación

DIRECCIÓN
BROMATOLÓGICA



ROTULADO DE ALÉRGENOS Y SUSTANCIAS CAPACES DE PRODUCIR REACCIONES ADVERSAS EN INDIVIDUOS SUSCEPTIBLES EN PRODUCTOS ALIMENTICIOS ENVASADOS

Artículo 235 séptimo

FRUTAS SECAS:



Las frutas secas que se deben indicar son la/s que corresponda/n de acuerdo al artículo 894 del CAA. (Ver anexo II)

CONTIENE ... (indicar la/s fruta/s seca/s que corresponda/n)

CONTIENE DERIVADOS DE TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO

Ejemplos: harina de almendra, de nuez (u otras frutas secas), aceite de almendra, de nuez, etc.

CONTIENE DERIVADOS DE... (indicar la/s fruta/s seca/s que corresponda/n)

Derivados que se exceptúan: las frutas secas utilizadas para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas.

HUEVO



Ejemplos: Huevo entero, fresco , en polvo deshidratado, pasteurizado

Ejemplos: Yema, clara, ovoalbúmina, lisozima, lecitina de huevo

CONTIENE DERIVADOS DE HUEVO

NO hay excepciones para los derivados de huevo.

Leche
Huevo
Pescado y Crustáceos
Soja
Frutas secas
Trigo, Avena, Cebada, Centeno
Sulfitos
Frutos secos
Y TODOS SUS DERIVADOS

Ejemplos: aceite de maní, harina de maní, etc.

CONTIENE DERIVADOS DE MANÍ

NO hay excepciones para los derivados del maní (ni el aceite refinado)



Ejemplos: maní entero, partido, salado, frito, tostado, manteca o mantequilla de maní, pasta de maní, etc.

CONTIENE MANÍ

CONTIENE DERIVADOS DE LECHE

Recuerde !!!

5 claves de la inocuidad de los Alimentos

