



**ANEP
CODICEN
PROGRAMA DE ANÁLISIS Y CONTROL
DE SITUACIONES DE RIESGO**



**MANEJO SEGURO
DE ALIMENTOS**

**ANEP
CODICEN**

Programa de Análisis y Control de Situaciones de Riesgo

Pablo de María 1442

Tel-Fax. 402 16 17

E Mail: programariesgos@adinet.com.uy

¿Qué es un alimento?



Pueden ser
de origen



Animal

carne
leche
huevos



Vegetal

frutas
verduras
hortalizas
cereales

Se pueden
consumir



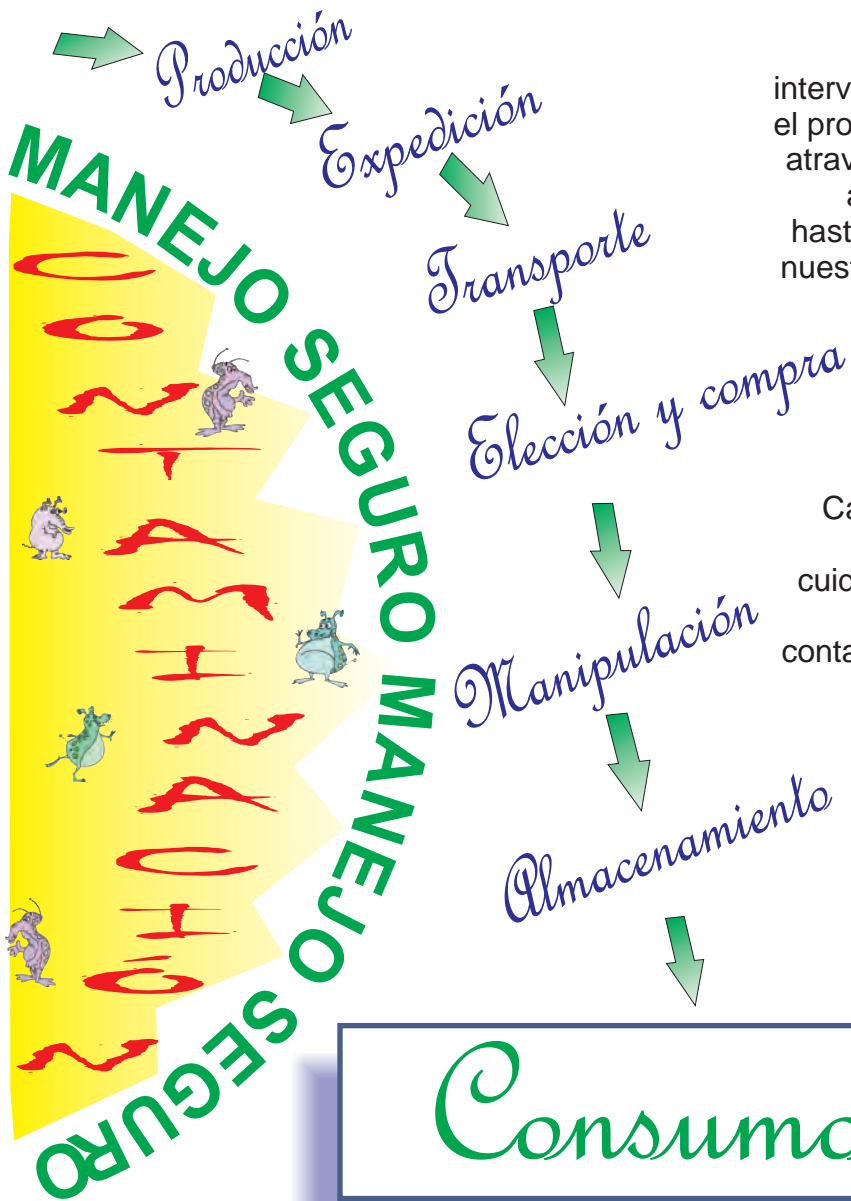
en forma natural



manufacturados

*La correcta
manipulación
de los
alimentos
durante todo
el proceso,
evita su
contaminación*

Los productos manufacturados pueden o no tener agregados aditivos, que son sustancias utilizadas con el fin de mejorar las condiciones de elaboración, presentación o conservación de los alimentos



Muchas personas intervienen en el proceso que atraviesan los alimentos hasta llegar a nuestra mesa.

Cada etapa requiere cuidados que eviten su contaminación

Desde el principio

La producción de alimentos



En esta etapa los plaguicidas son los elementos que presentan mayor riesgo de contaminación, por lo cual es necesario elegir y aplicar en forma adecuada el producto indicado, respetando los tiempos entre la aplicación y la cosecha.

De lo contrario, se obtendrán alimentos contaminados, es decir, que tendrán un índice no aceptable de sustancias tóxicas.

Hay que tener cuidado como se desechan los residuos de plaguicidas, para evitar la contaminación del medio ambiente en general, donde se crían animales o se cultivan productos para la alimentación humana.

La expedición

En lugares especialmente adaptados a tal fin dedicados exclusivamente a la distribución de alimentos y que cumplan con las normativas sanitarias vigentes



El transporte

En vehículos adaptados y utilizados exclusivamente para el transporte de alimentos según los requerimientos de cada alimento.

En comercios establecidos y con buen recambio de mercaderías que garanticen la calidad del producto vendido

Deben elegirse alimentos:

- ✦ De procedencia conocida.
- ✦ Recibidos en envases originales en buenas condiciones, con etiquetas donde figure toda la información referente al producto: fecha de vencimiento, recomendaciones, y formas de uso y componentes, etc.
- ✦ En lo posible de marcas o procedencias que ofrezcan garantías.

Elección y compra

La contaminación se produce por errores de manipulación durante cualquiera de las etapas del proceso que atraviesa el alimento, desde su producción hasta la mesa a través de:



Contaminantes Biológicos

Los contaminantes biológicos son virus (como el de la Hepatitis), bacterias, protozoarios, hongos microscópicos.

Las intoxicaciones con este tipo de contaminantes, son más frecuentes en temporadas de calor. Cuando se producen, en general afectan a un número importante de personas que generalmente son atendidas a tiempo, evitando el riesgo de vida en casi todos los casos, aunque es de destacar que en los niños pueden ser especialmente graves por las alteraciones que producen en el organismo.



Contaminantes Químicos

En esta categoría encontramos fundamentalmente contaminantes de uso agrícola veterinario, como plaguicidas y fertilizantes.

Los plaguicidas se utilizan para eliminar plagas a nivel agrícola, veterinario, doméstico, sanitario y humano. Todos ellos son tóxicos en mayor o menor grado, según sus formas de uso.

Los aditivos de uso alimentario también integran esta categoría, que pueden resultar tóxicos si son mal utilizados..



Otros Contaminantes

Pueden ser metales de diverso tipo como el plomo, así como sustancias generadas durante el procesamiento de los alimentos.

Cuidar la higiene
durante todo el proceso
asegura
alimentos no contaminados

Contaminación Cruzada

*Se produce cuando,
por errores de manipulación:*



***Evítelo
cuidando siempre la higiene***

- ✦ Lavándose las manos frecuentemente
- ✦ Lavando y desinfectando adecuadamente los utensilios de cocina antes y después de cada preparación, con abundante agua, detergente y desinfectante.
- ✦ Lavando correctamente las superficies donde se cortan, pican o preparan los alimentos.
- ✦ Utilizando como desinfectante agua con hipoclorito de sodio (Na) al 4%, una cucharadita de té (5 c.c.) por litro de agua dejando actuar durante 30 minutos
- ✦ Usando equipo diferente para los alimentos crudos y los cocidos

ATENCIÓN: *El consumo de alimentos contaminados produce enfermedades.*

**¡CUIDADO!
CUALQUIER
ALIMENTO
O BEBIDA
PUEDE
CONTAMINARSE**

Su consumo provoca
**INTOXICACIONES
ALIMENTARIAS**
tanto por las bacterias que
contiene como por las
toxinas que éstas generan.
Esta enfermedad se
manifiesta con diferentes
síntomas.

Las intoxicaciones alimentarias se pueden prevenir
ya que usualmente las contaminaciones se producen por
errores cometidos en las cocinas, en la fase final de producción.

No es lo mismo:

**ALIMENTO
CONTAMINADO**



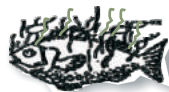
**ALIMENTO
DESCOMPUERTO**

Contienen sustancias
tóxicas pero
generalmente no cambian
el sabor, olor o apariencia
de los alimentos



Por ejemplo:

- * frutas o verduras regadas con aguas servidas
- * mariscos que crecieron en aguas contaminadas,



Presentan cambios en el
olor, color, sabor, textura,
etc., Fácilmente
identificables por los
sentidos.

Por ejemplo:

- * jamón verdoso
- * leche cortada
- * latas hinchadas

Manipulación de alimentos

Por su salud y la salud de los comensales, tenga en cuenta los principios básicos de seguridad en la manipulación de alimentos

1 Cuide su higiene personal

- ✦ Bañándose todos los días
- ✦ Conservando su cabello limpio y recogido
- ✦ Manteniendo sus uñas limpias, Cortas y sin esmalte

**Lavado de manos,
un hábito imprescindible**



- ✦ Lávese en una pileta exclusiva para tal fin (no lo haga en lugares donde se lava la fruta, verduras o utensilios de cocina)
- ✦ Suba las mangas hasta el codo lávese manos y antebrazos con abundante agua y jabón
- ✦ Limpie muy bien las uñas utilizando un cepillo adecuado (pues es allí donde se hace más difícil la remoción de los contaminantes)
- ✦ Séquese preferentemente con toallas de papel desechable

Hágalo siempre:

- ✦ Antes de iniciar las labores
- ✦ Después de tocar carne cruda,
- ✦ Antes de manejar otros alimentos
- ✦ Después de ir al baño
- ✦ Después de tocar heridas, cortaduras, quemaduras o vendajes, acné, (y en general después de tocar el cuerpo, cabeza, oídos, boca)
- ✦ Después de cada interrupción en el manejo de los alimentos, (sobre todo si se tocan objetos que normalmente manejan muchas personas o algo sucio como basureros, cajas, trapos, etc)
- ✦ Antes de poner la mesa



No use
Anillos,
pulseras
o relojes

2 Cuide la higiene de su ropa de trabajo y use siempre:

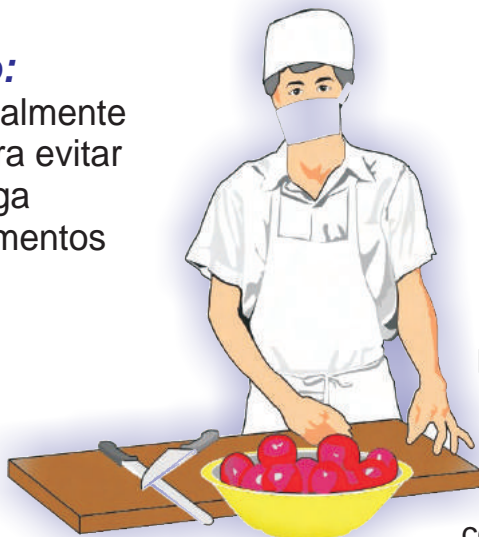
Tapaboca:

En la boca y en la garganta se encuentran algunos microorganismos que pueden contaminar la comida que usted está preparando si su saliva cae sobre ellos.

Cuide de no toser ni estornudar sobre los alimentos, aunque esté sano. Si padece cualquier afección en las vías respiratorias, diarrea o enfermedad gastrointestinal, o infecciones en la piel, refuerce las medidas utilizando también guantes

Gorro:

que cubra totalmente el cabello para evitar que caiga sobre los alimentos



Delantal:

para que cubra la ropa común de calle impidiendo su contacto con los alimentos

EVITE: Masticar chicle o comer mientras cocina

3 Su salud es importante

Recuerde:

- ✦ Realice periódicamente un examen médico
- ✦ Mantenga actualizado su Carné de Salud, realizado específicamente para manipulación de alimentos
- ✦ Adopte hábitos saludables que contribuyan a su bienestar

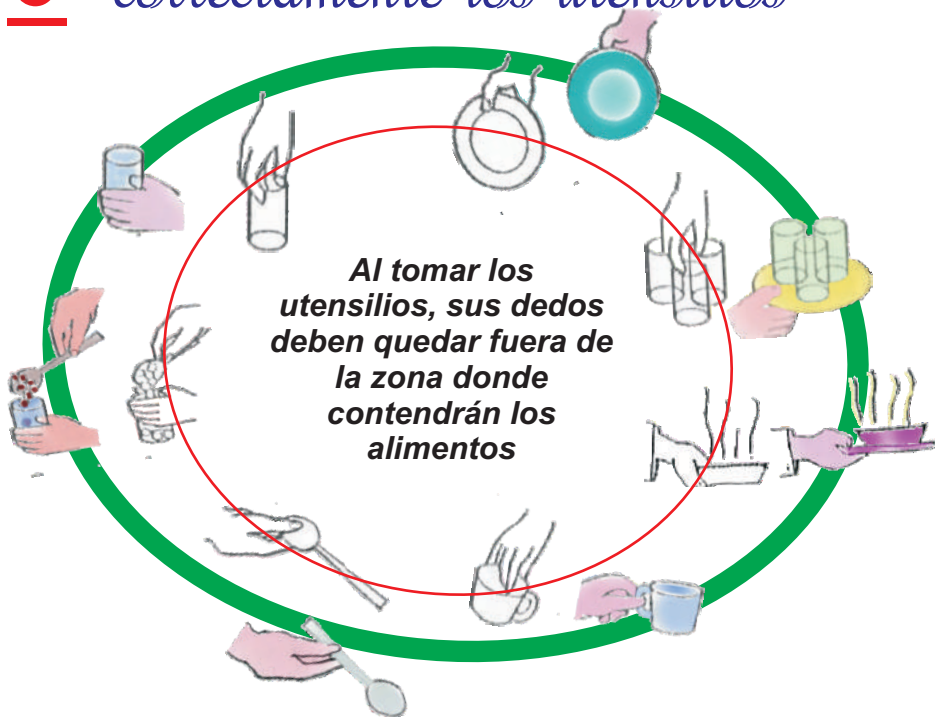
...Y algo muy importante!!! NO FUME

- ✦ para evitar ensuciar con ceniza los alimentos
 - ✦ para proteger sus pulmones y los de sus compañeros de trabajo
 - ✦ para tener menos humo en la cocina para conservar sus narinas sanas
 - ✦ y disfrutar el aroma de las delicias que usted prepara
- ✦ **PARA VIVIR MÁS MEJOR**

4 También es importante su seguridad

- ✦ Use guantes o manoplas para movilizar objetos calientes
- ✦ Cuando desplace ollas con contenido caliente, llénelas sólo hasta sus tres cuartos de capacidad
- ✦ Utilice cuchillos bien afilados con mango de plástico y guardamonte, y guárdelos en lugar seguro
- ✦ Cuide el buen estado de las ollas y sartenes, con especial cuidado en sus mangos

5 Acostúmbrase a usar correctamente los utensilios



Los utensilios que están en contacto con los alimentos que se están preparando, no deben ponerse en contacto con otras superficies o elementos

- ✦ No utilice la cuchara con la que está cocinando para probar la comida.
- ✦ Tampoco utilice sus dedos
- ✦ No limpie sus manos en el delantal o en el repasador, lávelas bajo el chorro de agua

Los utensilios y recipientes deben ser apropiados, (de plástico, aluminio, acero inoxidable), evitando utilizar utensilios de madera y recipientes que han tenido o tienen otros fines.

Los utensilios y vajilla deben tener un lugar apropiado y exclusivo para ser guardados.

Higiene de los alimentos

Siga las técnicas específicas para cada producto

✦ **Frutas y verduras:**

Lávelas antes de su preparación, ya sea para servir las crudas o cocidas.

Primero saque la suciedad depositada sobre ellas, debajo del chorro de agua, luego utilice una solución de agua con hipoclorito al 4 % (una cucharada de té, 5 cc. por litro de agua) dejándolos sumergidos durante 30 minutos.

Luego enjuague con agua potable.



✦ **Huevos:** Lávelos solamente previo al momento que se van a usar, bajo el chorro de agua de la canilla.

No utilice los huevos que vengan con la cáscara rota

No consuma huevos en forma cruda (mayonesas caseras, merengues crudos)



✦ **Carne** de pollo y de cerdo, cocínelas bien para su consumo

✦ **Agua:** que use para beber, cocinar o enjuagar alimentos asegúrese que sea potable

Recuerde:

Mantenga siempre los alimentos tapados.
Durante su almacenamiento y conservación, ubíquelos en moldes limpios y desinfectados (se recomienda el uso de papel adherente)

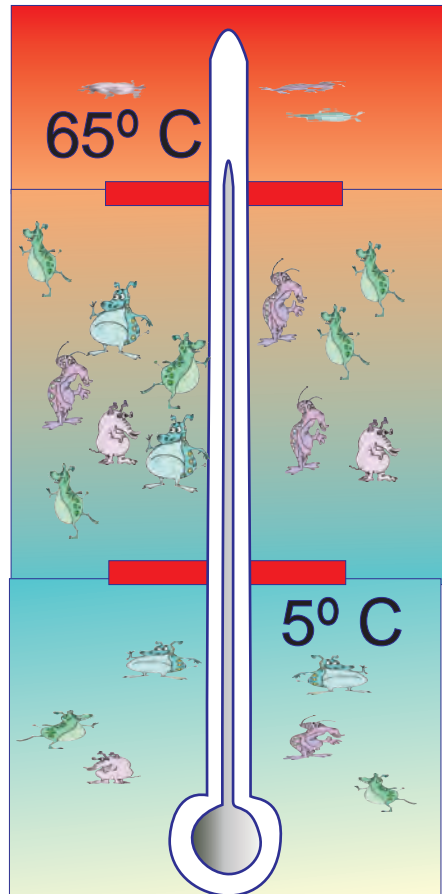
Cadena de frío

Durante todo el proceso, los alimentos deben conservarse a temperaturas adecuadas, a efectos de evitar su descomposición y por ende, la multiplicación de los microorganismos que causan enfermedades.

por encima de 65°C
, temperatura de cocción,
donde las bacterias mueren

Entre 5 y 65°C
las bacterias encuentran
su ambiente más propicio
y se multiplican
rápidamente

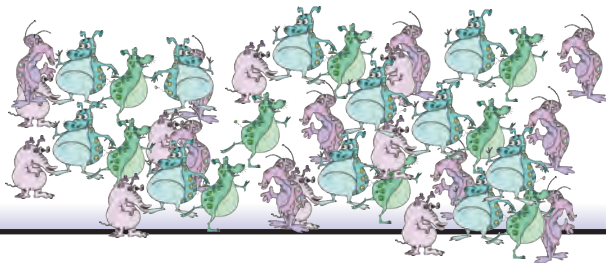
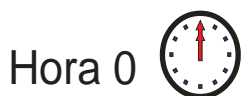
Por debajo de los 5°C,
es donde las bacterias
permanecen
vivas pero inactivas



¿ medida que pasa el tiempo:

La multiplicación de bacterias está en función del tiempo y de la temperatura.

A temperaturas de riesgo, cuanto más tiempo pasa, mayor cantidad de bacterias, por lo cual es conveniente consumir los alimentos lo más rápidamente posible luego de su elaboración



**Conservar la cadena de frío
(mantener los alimentos
a las temperaturas adecuadas)
es indispensable para
evitar su contaminación.**

El refrigerador

El refrigerador es un elemento indispensable en la cocina y en él deben colocarse todos los alimentos inmediatamente finalizado su procesamiento, **aunque estén calientes.**

Respete las gavetas específicas para los alimentos que la tengan (carne, verduras, huevos)



Temperatura de la heladera: 5° C

Coloque los alimentos procesados en los estantes superiores para evitar su contaminación por derrames o por recibir suciedades de otros envases

Los alimentos congelados: deben mantenerse en la heladera, fuera del freezer, hasta que se descongelen.

Una vez descongelados consumirlos a la brevedad. No volver a congelarlos.

Recuerde:
Mantenga siempre la heladera bien limpia

Nunca deje los alimentos a temperatura ambiente
No deben estar al sol ni bajo focos de luz

★ *Cuando es necesario mantener los alimentos fríos:*

Manténgalos a menos de 5°C y en recipientes tapados.

★ *Cuando es necesario mantener los alimentos calientes:*

Manténgalos a 65°C o más. En recipientes tapados.

★ *Cuando es necesario recalentar los alimentos para su servicio:*

Recaliente a 74°C o más dentro de 1 hora

Nunca mezcle alimentos que debe recalentar con alimentos recién preparados

Puede recalentar comida que ha sido preparada hasta 2 días antes

Sólo puede recalentar la comida 2 veces. Si no se consume entonces, deséchela



Planta física

- a) Cocina
- b) Comedor
- c) Depósito

En estos locales:

- ✦ Las paredes, mesadas, techos, pisos, deben ser lisos y fácilmente lavables.
- ✦ Debe tener buena ventilación y buena iluminación
- ✦ Las cañerías y desagües deben mantenerse sanas y funcionar correctamente.
- ✦ Mantenga el orden y la buena higiene del local a través de limpiezas programadas y sistemáticas usando desinfectantes, sin olvidar los lugares que permanecen ocultos por el mobiliario, donde frecuentemente se acumula suciedad.

LIMPIAR ← no es lo mismo que → DESINFECTAR

Quitar la suciedad visible de una superficie usando agua caliente y detergente, y enjuagando con agua potable.

Aplicar calor o una solución de algún producto químico (cloro, yodo u otro desinfectante) en la concentración y tiempo adecuado, indicado por el fabricante para eliminar los microbios dañinos que quedan en las superficie del mobiliario y utensilios de cocina, aún después de limpiarlos con agua y jabón

a) La cocina

La adopción de hábitos correctos en las tareas que se desarrollan en las cocinas están asociadas al desarrollo de técnicas de trabajo, que forman parte del manejo adecuado de los alimentos en todo el proceso de su elaboración.

Delimitación del ambiente de trabajo

En las cocinas debe haber:

Un área sucia



Donde:

- ✦ se recibirá la materia prima sin lavar
- ✦ se dejarán los utensilios sucios ya utilizados, etc.
- ✦ Se desecharán los envases secundarios

Un área limpia



Que se divide en dos partes



- ✦ Un lugar para la materia prima limpia y procesada
- ✦ Un lugar para los alimentos cocidos y prontos para su consumo

La delimitación de áreas es importante fundamentalmente para evitar la contaminación cruzada

El mobiliario, cocinas, heladeras, etc. tienen que estar en buen estado de conservación y funcionamiento.

b) El comedor

- **De uso exclusivo a estos efectos**
- **Bien ventilado**
- **Bien iluminado**
- **Libre de vectores**
- **Con capacidad y comodidad suficiente (o adecuada a la cantidad de usuarios o comensales).**
- **Se limpiará y desinfectará antes y después de su uso.**
- **Organizado y ordenado solamente por el personal de cocina.**

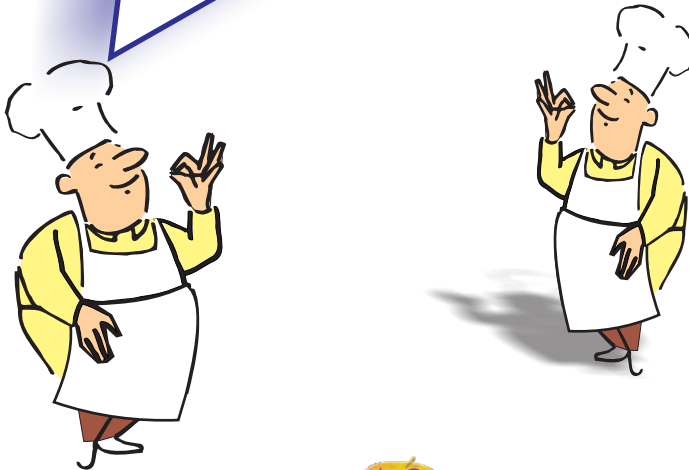


C) El depósito

El lugar donde se almacenan alimentos debe ser:

- ★ De uso exclusivo a estos efectos,
- ★ Bien ventilado,
- ★ Bien iluminado,
- ★ Libre de vectores
- ★ Ordenado de tal forma que los alimentos sólidos estén en estantes superiores y los líquidos en los inferiores.

Es importante conservar este lugar muy limpio...



Manejo de la residuos

El trabajo de la cocina genera gran cantidad de desechos que pueden convertirse en un foco de contaminación para los alimentos que se están procesando y favorece la proliferación de insectos y roedores capaces de transmitir enfermedades (moscas, cucarachas, ratas)

Por estas razones es necesario manejarla cuidadosamente:

✦ Mantenga siempre los basureros tapados

✦ Coloque bolsas de plástico dentro del basurero para facilitar el vaciado de los mismos. Antes de que se llene, cierre muy bien la abertura para que no se abra y deposite la bolsa en un contenedor externo

✦ Cuide que los basureros del área de preparación no se sobrellenen, lo cual impedirá que se puedan cerrar o que caiga basura a su alrededor. Vacíelos con frecuencia en los contenedores externos cuidando que éstos queden tapados.

✦ Es recomendable clasificar la basura separándola en papel, vidrio, metal y desechos orgánicos

✦ Mantenga limpia el área donde se ubican los contenedores

✦ Se recomienda que los tachos de basura sean de un material no absorbente, con tapa y pedal y a prueba de filtraciones

✦ Lavar diariamente los basureros por dentro y por fuera del tacho en un área específica, separada del lugar donde se lavan los utensilios, los alimentos, o las manos

✦ Previamente a la aplicación de productos de limpieza, desinfección o plaguicidas en un lugar de elaboración de alimentos es necesario asesorarse correctamente

**El manejo de los residuos,
merece especial atención**

Otros aspectos vinculados a la seguridad

Para defenderse
del fuego

Debe disponerse de un extintor a polvo de 4 Kgs. Todo el personal tiene que conocer su funcionamiento y forma de uso

Cuando se utiliza
gas o super gas:

Las garrafas tienen que estar en el exterior del edificio, en un box que brinde seguridad contra robo y esté adecuadamente ventilado.

Debe existir una llave general de corte de fácil acceso, en la cocina

Las cañerías deben ser revisadas periódicamente para conservarlas en buen estado

Con respecto
a la electricidad:

La instalación eléctrica de toda la planta física, debe ser revisada periódicamente y sustituida o reparada al menor síntoma de deterioro.

El tablero eléctrico debe disponer de un disyuntor

Es posible
preparar alimentos
ricos y sanos.
Sólo es necesario
actuar con
sentido común

