

MANIPULADORES DE ALIMENTOS

AÑO 2010

INTRODUCCION:

A quienes manipulan alimentos

Manipular alimentos es un acto que sin importar nuestro oficio, todos realizamos a diario. Bien sea como profesionales de la gastronomía, como amas de casa o como expendedores de alimentos.

Muchas veces se cree que quienes preparan los alimentos son únicamente los operarios y supervisores de plantas, los chefs y cocineros en hoteles, confiterías o restaurantes, pero la verdad es que hay muchas otras personas que con su esfuerzo y trabajo pueden contribuir diariamente a que los alimentos que consumimos tengan una calidad higiénica que nos evite a todos el peligro de enfermedades.

Todos hemos escuchado hablar de enfermedades como la diarrea y otras de tipo gastrointestinal, las cuales se presentan no por buena o mala suerte, sino por cuestiones de falta de higiene al preparar los alimentos. Las manos y uñas esconden gérmenes que se multiplican en los alimentos y son los que nos pueden causar las enfermedades.

Las enfermedades transmitidas por alimentos afectan a las poblaciones más susceptibles como son niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas enfermas y se sabe que cerca de dos terceras partes de las epidemias por esta causa, ocurren por consumo de alimentos en restaurantes, cafeterías, comedores escolares y en las mismas viviendas.

Nuestro aporte como manipuladores resulta entonces clave dentro de un establecimiento de comidas y nuestra labor es de suma importancia para cuidar nuestra salud, la de nuestra familia, la de nuestra comunidad y la del negocio en el que elaboramos alimentos.

1) CONDICIONES DEL PERSONAL QUE MANIPULA ALIMENTOS

Si aceptamos que la causa principal de la contaminación de alimentos es la falta de higiene en la manipulación, las personas encargadas de esta labor, juegan un papel importante con sus actitudes para corregir ésta situación. Es más, su actitud responsable al manipular alimentos, es definitiva para evitar enfermedades y por tanto para la salud de nuestra comunidad!

Esto hace que el manipulador, practique reglas básicas que tienen que ver con su estado de salud, su higiene personal, su vestimenta y sus hábitos durante la manipulación de los alimentos. La correcta presentación y los hábitos higiénicos además de ayudar a prevenir las enfermedades, dan una sensación de seguridad al consumidor y en el caso de negocios de comida, significan un atractivo para el cliente.

❖ ESTADO DE SALUD:

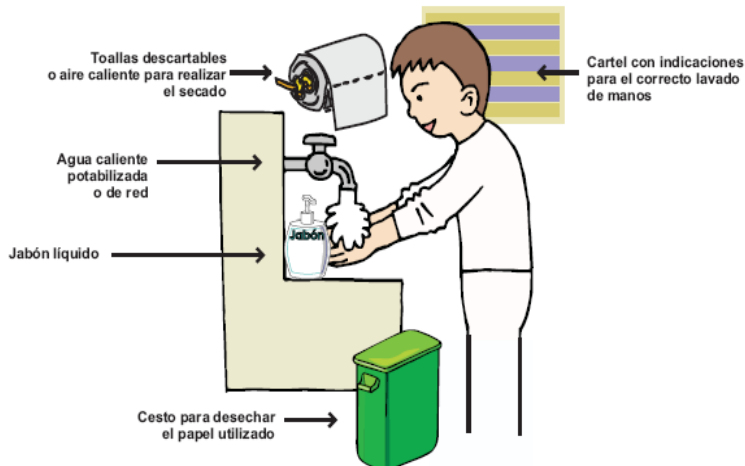
Si se está enfermo de las vías respiratorias, del estómago o si se tienen heridas en las manos o infecciones en la piel lo más recomendado es evitar en ese tiempo la manipulación de alimentos, por la alta probabilidad de contaminarlos con gérmenes. En ese caso, conviene que la persona desempeñe otra actividad diferente a la elaboración, donde no entre en contacto directo con los alimentos. Como parte de los controles de salud del manipulador, las autoridades exigen a veces la práctica de exámenes médicos o de laboratorio, pero el estar debidamente capacitado para la manipulación higiénica es el requisito más importante para ejercer este oficio. Aquellos exámenes no obstante, pueden ser practicados, si existen razones de tipo clínico o epidemiológico que así lo aconsejen.

❖ HIGIENE PERSONAL:

Dado que la prevención de la contaminación de los alimentos se fundamenta en la higiene del manipulador, es esencial practicar este buen hábito. Por eso, si se dispone de agua en casa, es necesario ducharse antes de ir a trabajar, con mayor razón si en el lugar de trabajo no existen facilidades para hacerlo. El lavado de las manos siempre antes de TOCAR los alimentos y luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que éstas se hayan contaminado, debe ser considerada la clave de oro del manipulador. De esa manera, éste hábito debe ser practicado antes de empezar a trabajar, al tocar alimentos crudos y después tener que tocar otros alimentos o superficies, luego de utilizar el baño, luego de rascarse la cabeza, tocarse el pelo, la cara, la nariz u otras partes del cuerpo, de estornudar o toser aún con la protección de un pañuelo o luego de tocar basura o mascotas.

Un correcto **LAVADO DE MANOS** debe incluir estas etapas:

- ✓ Remojar el uniforme hasta el codo
- ✓ Enjuagar las manos y el antebrazo hasta el codo
- ✓ Frotar las manos con el jabón hasta que se forme espuma y extenderla de las manos hacia los codos.



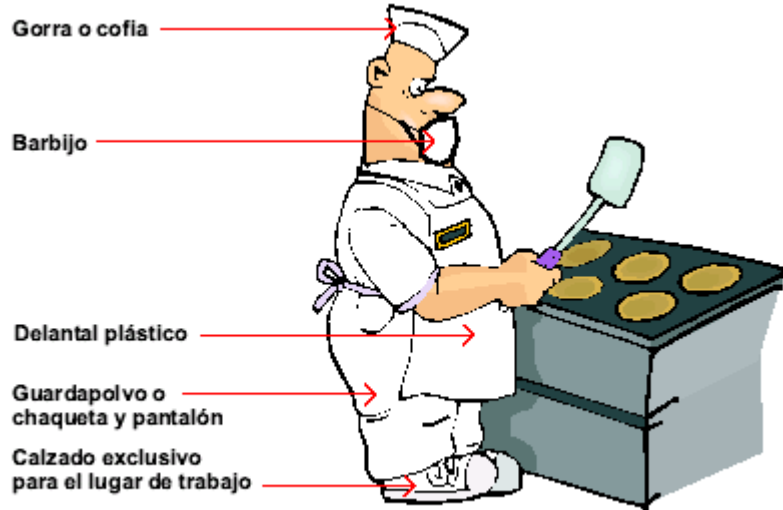
- ✓ Cepillar cuidadosamente manos y uñas. El cepillo deberá permanecer en una solución desinfectante (cloro o yodo por ejemplo) mientras no se use. Se renovará al menos dos veces por turno. A falta de cepillo, el lavado con agua y jabón se hará al menos por 20 segundos, restregando fuerte manos y uñas.
- ✓ Enjuagar bien al chorro de agua desde las manos hacia los codos.
- ✓ Lo ideal es poder secar las manos con toalla de papel. Los secadores de aire demoran en secar las manos, requieren más de un ciclo para lograrlo y casi siempre el manipulador termina de secarlas con la ropa. En los casos en que no se dispone de toallas de papel, se debe contar con una toalla que permanezca siempre limpia y sea renovada cuando esté muy mojada o su estado de limpieza no sea óptimo.
- ✓ Desinfectar las manos en una solución apropiada de ser necesario. Puede también utilizarse alcohol con este propósito.

EL AGUA UTILIZADA PARA EL LAVADO DE MANOS, ADEMÁS DE SER POTABLE, DEBERA SER LO MAS CALIENTE POSIBLE PARA UNA MEJOR ACCION DEL JABON.

El manipulador tiene la mejor oportunidad de demostrar su responsabilidad y profesionalismo, atendiendo todas las normas sobre el lavado de manos y además haciendo un uso adecuado de los lavamanos y accesorios para este efecto.

❖ **VESTIMENTA**
:

La ropa de uso diario y el calzado, son una posibilidad para llevar al lugar donde se procesan alimentos, suciedad adquirida en el medio ambiente. Es la razón principal para usar una indumentaria de trabajo que esté siempre limpia y que incluya:



- ✓ una gorra, cofia o ambas, que cubran totalmente el cabello, para evitar su caída sobre los alimentos. Este elemento antes que ser decorativo, debe cumplir la función de cubrir completamente el cabello.
- ✓ un guardapolvo de color claro (puede ser una chaqueta y pantalón o un mameluco) que utilizado solamente dentro del área de trabajo, protege a los alimentos y superficies de la contaminación
- ✓ un barbijo, que debidamente usado cubriendo nariz y boca, ayuda a proteger los alimentos de gotitas provenientes de la nariz o la boca, cuando se preparan alimentos para grupos de riesgo como niños, ancianos o enfermos.
- ✓ un delantal plástico, para operaciones que requieren de su protección.
- ✓ Guantes, para acciones específicas, especialmente en manipulación de productos cocidos listos para el consumo, si ésta no puede hacerse con utensilios.
- ✓ calzado exclusivo para el lugar de trabajo, o botas adecuadas si las operaciones las requieren.

La indumentaria debe ser de color blanco o en su defecto de color claro para visualizar mejor su estado de limpieza y nunca deberá ser utilizada en áreas diferentes a la de proceso o a la de los vestidores.

❖ **HÁBITOS HIGIÉNICOS:**

Las actitudes responsables de quienes manipulan alimentos constituyen una de las medidas más efectivas para prevenir las enfermedades transmitidas por su consumo.

Recordemos que las personas somos el principal medio de contaminarlos cuando no cumplimos con las reglas básicas de higiene personal y hábitos higiénicos.

En caso de enfermedad: Si es inevitable trabajar mientras se sufre una enfermedad respiratoria, es necesario que el manipulador extreme los cuidados para evitar hábitos como toser, estornudar o hablar sobre los alimentos. Puede ocurrir que bacterias como el estafilococo dorado, que viven en la boca, la nariz o la garganta, puedan caer sobre el alimento en las gotitas y contaminarlo. Estos hábitos, incluso deben ser evitados estando sano.

El toser, estornudar o hablar, son acciones a veces inevitables, por lo cual es necesario evitar hacerlo sobre los alimentos, cubriéndose la boca con papel descartable o con las manos y en cualquier caso, proceder a un lavado completo de las mismas antes de volver a tocar los alimentos o las superficies que los contactan.

Así mismo, si el manipulador debe permanecer necesariamente preparando alimentos cuando tiene heridas en las manos, deberá cubrirlas con una banda protectora y guantes, los que deben ser cambiados con la frecuencia necesaria según la operación que realiza.

HÁBITOS DESEABLES:

Además de los hábitos referidos a la higiene personal y la vestimenta, el manipulador siempre debería acostumbrarse a:

- ✓ Lavar prolijamente utensilios y superficies de preparación antes y después de usarlos
- ✓ Lavar prolijamente vajilla y cubiertos antes de usarlos para servir
- ✓ Tomar platos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el asa
- ✓ Mantener la higiene y el orden más prolijo en su cocina o expendio y alrededores
- ✓ Lavarse las manos antes de arreglar la mesa

HABITOS INDESEABLES

Usar anillos, esclavas, pulseras, aros, relojes u otros elementos que además de “esconder” bacterias, pueden caer sin darse cuenta en los alimentos o en equipos y además de causar un problema de salud al consumidor, pueden incluso causar un accidente de trabajo!

- ✓ Manipular alimentos o ingredientes con las manos en vez de usar utensilios
- ✓ Utilizar la vestimenta como paño para limpiar o secar
- ✓ Usar el baño con la indumentaria de trabajo puesta. Resulta muy fácil que la ropa se contamine en este lugar y luego transportar los gérmenes al lugar de proceso.



REQUISITOS PARA VISITANTES:

Las personas que visitan los lugares de preparación de alimentos y en particular las áreas de proceso, deberán llevar la indumentaria requerida acorde con lo aconsejado para el personal manipulador y deberán además cumplir con las mismas disposiciones de higiene personal señaladas en esta sección.

HÁBITOS INDESEABLES:

Los hábitos que sí TIENE QUE EVITAR a toda costa el manipulador incluyen:

- ✓ Hurgarse o rascarse la nariz, la boca, el cabello, las orejas descubiertas, o tocarse granitos, heridas, quemaduras o vendajes, por la facilidad de propagar bacterias a los alimentos en preparación. De tener que hacerlo, acudir a un inmediato lavado de manos.
- ✓ Fumar, comer, mascar chicle, beber o escupir en las áreas de preparación de alimentos. Estos son hábitos inadmisibles Usar uñas largas o con esmalte. Esconden gérmenes y desprenden partículas en el alimento.

2) ADQUISICIÓN DE MATERIAS PRIMAS

Antes de adquirir un alimento, se chequeará: que su envase posea la fecha de vencimiento o "**consumir preferentemente antes de...**", y los números de registro del establecimiento elaborador del mismo (RNE o RPE o número de inscripción en SENASA).

Que los envases estén en buenas condiciones; por lo que deberán rechazarse las latas y tetrapack abollados, hinchados u oxidados y las bolsas plásticas perforadas, así como todo envase que posea su precinto de seguridad roto.

Durante la adquisición de materias primas e ingredientes deberá comenzarse por los productos no perecederos para continuar con los frescos y terminar con los refrigerados y congelados.



Para que un producto se pueda vender para consumo humano, su fórmula debe estar analizada y aprobada por las autoridades sanitarias correspondientes y debe ser elaborado en un establecimiento registrado.

Los productos que necesitan refrigeración deben permanecer el menor tiempo posible a temperatura ambiente.

3) RECEPCIÓN DE LAS MATERIAS PRIMAS

La recepción de materias primas es la primera etapa en la elaboración de los alimentos y en este paso, es fundamental observar ciertas características de color, olor, textura, temperatura de llegada, empaque y etiquetado.

Es muy importante, que al llegar las materias primas a la cocina, además de verificar esas características, se mida y registre su temperatura para aquellos productos que vienen refrigerados o congelados, los cuales deben venir en general a 4 grados centígrados y a menos 18 grados centígrados respectivamente, aunque algunos alimentos tienen temperaturas específicas que deberán ser respetadas, como es el caso del pescado por ejemplo, que debería llegar a una temperatura cercana a los cero grados, o del pollo que debería llegar a cerca de dos grados.

Una inspección breve pero muy completa es necesaria en esta etapa, elaborando un registro basado en los criterios para aceptar o no las materias primas. De preferencia, las materias primas deben recibirse en horas del día en que la temperatura ambiente sea lo más baja posible y su descarga se deberá realizar en un tiempo breve.

Toda materia prima que viene del lugar de producción, empacada en materiales como cartón, madera, mimbre o tela, debe trasladarse a recipientes propios del

establecimiento, como por ejemplo: cajones plásticos o de otro material de fácil limpieza, para evitar ingresar contaminación externa al lugar.

4) CONDICIONES PARA EL ALMACENAMIENTO DE LAS MATERIAS PRIMAS

Cada establecimiento tiene una amplia variedad de productos que necesitan almacenamiento y algunas reglas generales puede ser aplicadas para diferentes situaciones.

-Primero lo primero: La correcta rotación de las materias primas consiste en aplicar el principio de "Lo Primero que Entra, es lo Primero que Sale", lo cual se puede hacer, registrando en cada producto, la fecha en que fue recibido o preparado. El manipulador almacenará entonces los productos con la fecha de vencimiento más próxima, delante o arriba de aquellos productos con fecha de vencimiento más lejana.

Esto permite no solo hacer una buena rotación de los productos, sino descartar productos con fecha vencida.

-Fuera de peligro: Los productos una vez inspeccionados, deben ser cuanto antes colocados fuera de la zona de peligro, es decir fuera de las temperaturas entre 5 y 60 grados centígrados, dependiendo de la naturaleza del alimento.

-Chequeo de temperaturas: Como medida más eficaz de asegurar que los alimentos están fuera de la zona de peligro, la temperatura de los alimentos tiene que ser chequeada por lo menos al inicio de cada turno y después cada cuatro horas.

-Etiquetado de los alimentos: Siempre se hará para los alimentos potencialmente peligrosos y aquellos listos para el consumo. Se incluirá la fecha máxima en que debe ser vendido, consumido o descartado.

-Áreas de almacenaje limpias y secas: Los pisos, paredes, congeladores, heladeras y en general todas las áreas deberán ser limpiados y desinfectados a intervalos de tiempo para prevenir la contaminación de los alimentos.

-Almacenar solo alimentos: En las áreas destinadas a este fin, solamente deben almacenarse alimentos y nunca se deberán almacenar productos químicos o de limpieza.

Del mismo modo, nunca se almacenarán alimentos en los baños, vestuarios, bajo las escaleras u otras áreas donde puedan resultar contaminados.

En resumen, al recibir los alimentos se tiene que tomar en cuenta los siguientes puntos:

- 1.** Solicitar que las entregas se realicen en horas de menos movimiento para poder realizar una inspección adecuada.
- 2.** Planificar el recibo de los productos, asegurando un lugar disponible para almacenarlos.

- 3.** Verificar las características como olor, color, sabor, aroma y textura que corresponden a cada tipo de producto.
- 4.** Verificar la temperatura de llegada de los alimentos de acuerdo a las pautas para su conservación en congelación, refrigeración o en caliente.
- 5.** Almacenar de inmediato los alimentos en lugares apropiados y en condiciones de temperatura indicadas para cada uno.
- 6.** Evitar sobrecargar las heladeras o los congeladores porque esto reduce la circulación del frío y dificulta la limpieza del equipo.
- 7.** Los alimentos crudos deben colocarse en las partes bajas y aquellos listos para consumir o que no requieren cocción en la parte superior, para evitar la contaminación cruzada. Esto tiene fundamento en que los alimentos crudos pueden liberar jugos y caer sobre los alimentos ya cocinados.
- 8.** En todo caso se deben tener en cuenta las recomendaciones de los fabricantes de los equipos acerca de los lugares donde se deben acomodar los alimentos.
- 9.** Evitar guardar cantidades importantes de alimentos calientes en grandes recipientes, porque esto hace que la temperatura de la heladera suba hasta el punto de colocar otros alimentos dentro de la zona de peligro. Esta operación se puede facilitar, distribuyendo los alimentos en varios recipientes de poca profundidad, lo cual favorece su enfriamiento más rápido.
- 10.** Todos los alimentos almacenados deberán estar debidamente tapados.

5) TIPOS DE ALMACENAMIENTO

Cualquier establecimiento que prepara alimentos, debería tener por lo menos dos tipos de área de almacenamiento: una para guardar alimentos y otra para sustancias químicas u otras no utilizadas en los procesos.

Las áreas de almacenamiento incluyen las facilidades para conservar en frío (congeladores, heladeras), así como sectores secos para almacenar materias primas que pueden mantenerse sin refrigeración.

Cada una de las áreas tiene un propósito definido y el manipulador tiene que considerar que el diseño y manejo del espacio para almacenamiento debe ser una prioridad, por cuanto si éste es usado de forma indebida, se convierte en un problema en el establecimiento. Así por ejemplo, si un refrigerador es sobrecargado, posiblemente no alcance nunca la temperatura necesaria para conservar los alimentos.

Al almacenar los alimentos se mantendrán retirados de las áreas de lavado de utensilios y de almacenamiento de residuos.

En general, un establecimiento debería tener las siguientes áreas para almacenamiento:

Se utiliza para mantener allí alimentos de alto riesgo, los cuales deben estar a temperatura por debajo de los 5 grados centígrados, como la mejor medida para evitar la multiplicación de las bacterias.

La temperatura ideal dependerá no obstante del tipo de alimento, así por ejemplo, las frutas y vegetales se congelarían si se almacenan a las temperaturas que son ideales para mantener el pescado. Esta es la razón por la cual, es recomendable tener refrigeradoras separadas para los diferentes tipos de productos para poder mantenerlos en la temperatura óptima. En caso de no ser posible esto, tratar de almacenar la carne, el pollo, el pescado y los productos de la leche en la parte más fría del equipo, retirados de la puerta.

Si bien hay diferencias entre los varios equipos usados para refrigeración, hay claves generales que deben ser aplicadas, cualquiera sea el equipo que se use:

La temperatura del aire que circula dentro de la heladera, tiene mucha importancia para mantener los alimentos por debajo de 5 grados centígrados. Por eso la temperatura del aire debe ser de unos 4 grados, lo cual ha de ser comprobado al menos una vez durante cada turno de trabajo, mediante el uso de un termómetro colocado en la parte mas "caliente" del equipo.

El colocar alimentos calientes en el refrigerador puede dar lugar a que el interior del equipo se caliente al punto que los demás alimentos entren en la zona de temperatura de peligro, lo mismo puede suceder si el equipo es sobrecargado, ya que e impide la circulación del aire frío y el contacto de este con los alimentos en refrigeración.

6) PROTEGER DE LOS ALIMENTOS

Mantener los alimentos cubiertos es una de las mejores maneras de evitar la contaminación cruzada, por eso siempre estos deben cubrirse con papel o plástico. Se deben utilizar recipientes poco profundos para que los alimentos se enfríen más rápido. El utilizar recipientes grandes, hace que éstos parezcan fríos en el exterior, pero los alimentos en el centro, tardan mucho tiempo en bajar su temperatura por debajo de 5 grados y permanecen largo tiempo en a zona de temperatura de peligro, con lo cual se facilita la multiplicación de las bacterias.

La protección de los alimentos para evitar este tipo de contaminaciones, también se aplica cuando no se tienen equipos separados para alimentos crudos y alimentos cocidos. En este caso se aconseja colocar a carne cruda, el pollo o el pescado separados de los alimentos cocinados o listos para consumir o sino, debajo de éstos para evitar goteos de los alimentos crudos sobre los ya preparados.

El orden en que se deben colocar es el siguiente, de arriba hacia abajo: alimentos listos para consumir, pescado entero, cortes enteros de carne o cerdo, carne o pescado molidos, pollo entero y/o molido, orden que está basado en evitar contaminaciones por goteo.

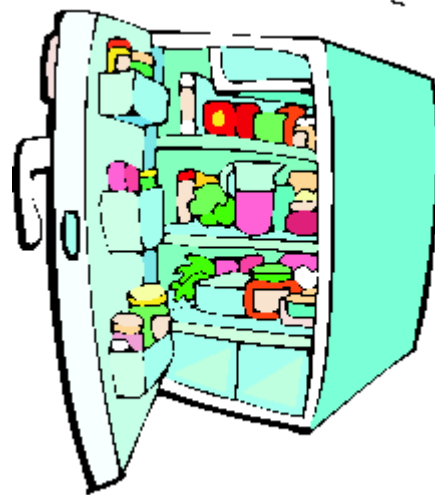
-Almacenar rápido los alimentos

Una vez inspeccionados los alimentos al recibirlos, deben ser etiquetados, identificando el contenido de los paquetes, fecharlos y almacenarlos en el congelador. Si hay algunos productos que van a ser usados de inmediato, estos se colocarán en la heladera.

Siempre que sea posible, evitar sacar el empaque en contacto directo con el alimento y de ser necesario, reemplazarlo por un material que lo proteja de la humedad o debe colocarse en un recipiente limpio y desinfectado. Etiquetar bien los paquetes y recipientes identificando el contenido y la fecha de entrada, al igual que la fecha en que debe ser vendido, consumido o descartado. Esto ayudará a la adecuada rotación de la mercadería.

-Evitar sobrecargar el congelador

Una carga excesiva de alimentos, o colocar alimentos calientes en el congelador, puede elevar la temperatura y descongelar parcialmente los alimentos que se guardan allí. Por esa razón, para evitar tener que poner restos de alimentos en el congelador, prepare varias partidas pequeñas. La sobrecarga del congelador, hace también más difícil encontrar los alimentos y la rotación de los mismos.

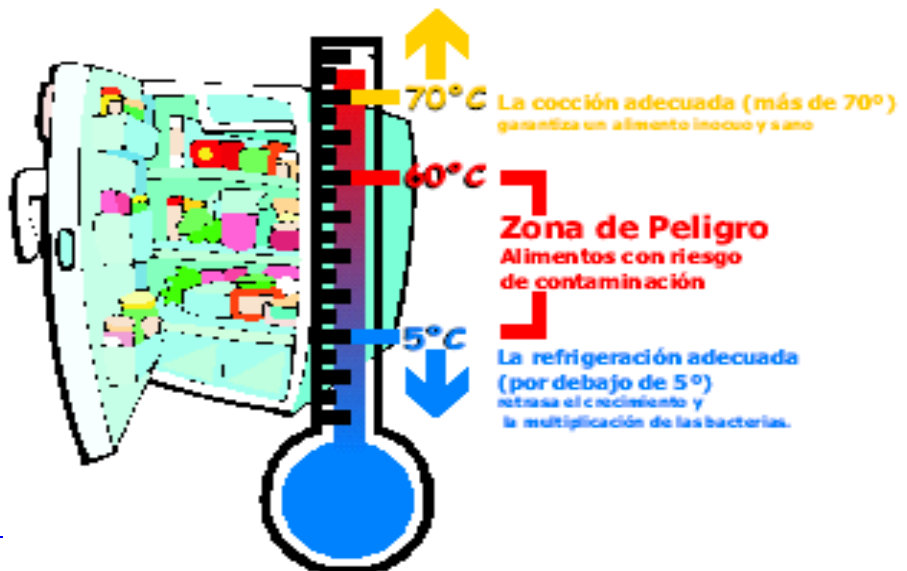


-Rotar las materias primas

Se aconseja utilizar el sistema de Lo primero que entra es lo primero que sale (PEPS), para hacer una buena rotación de los alimentos, basándose en la fecha límite de uso con que este fue ingresado.

-Descongelar el equipo

La descongelación periódica del equipo, hace que éste funcione en forma más eficiente al evitarse la formación de escarcha de hielo.



-Chequear la temperatura

Al igual que en la heladera, la temperatura del congelador debe ser vigilada a intervalos con termómetros bien calibrados y anotando las lecturas obtenidas.

7) ALMACENAMIENTO DE QUÍMICOS

Esta área debe destinarse al almacenamiento de los productos químicos utilizados para la limpieza y desinfección de los equipos y utensilios, así como para guardar los elementos para la higiene del establecimiento.

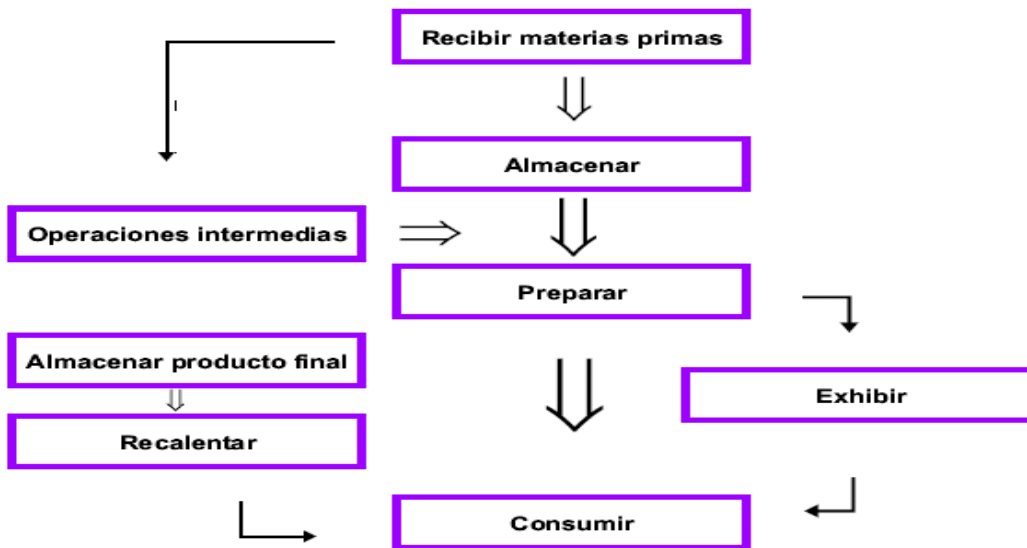
Por lo tanto este sector debe estar bien separado de aquel donde se guardan alimentos y tendrá que ser mantenido en condiciones de buena limpieza, con los productos debidamente ordenados, etiquetados y en algunos casos, guardados en lugares bajo llave.

Nunca se deberán usar embalajes vacíos de alimentos para almacenar químicos así como tampoco nunca se almacenarán alimentos en envases vacíos de productos químicos. Una confusión en este sentido, puede ocasionar fácilmente una intoxicación grave.

Los productos químicos deberán ser mantenidos en su envase original y si es necesario por alguna causa transferirlos de ese envase, es necesario etiquetar debidamente los nuevos envases y escribir las advertencias del fabricante sobre su uso y cuidados.

8) MANEJO HIGIÉNICO EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LOS ALIMENTOS

El manejo higiénico de los alimentos, incluye las diferentes etapas del proceso de elaboración, a lo largo de las cuales es necesario aplicar las Buenas Prácticas de Manufactura, etapas que pueden verse ilustradas en el siguiente diagrama:



¿QUE MEDIDAS HIGIENICAS ES NECESARIO TENER EN CUENTA AL ELABORAR O PREPARAR UN ALIMENTO PARA SU CONSUMO?

Es en esta fase de la cadena alimentaria, donde las consecuencias de una mala manipulación de los alimentos pueden tener repercusiones más graves sobre el consumidor. Por ello se debe extremar las medidas preventivas encaminadas a evitar la contaminación de los alimentos y la multiplicación de los gérmenes que pueden estar presentes en ellos. Para conseguir esto, se tendrá en cuenta:

Como norma general se deben lavar las manos siempre que se retorne al puesto de trabajo después de IR AL SERVICIO, después de sonarse, toser o estornudar, después de manejar dinero, después de manejar basura, etc.

El lavado de manos debe realizarse correctamente con agua y jabón abundante, utilizando siempre un cepillo de uñas, y el secado con papel de un solo uso.

- Mantener un correcto estado de limpieza de instalaciones y utensilios.
- La preparación de los alimentos debe hacerse con la menor antelación posible a su consumo, disminuyendo así el tiempo de exposición a posibles contaminaciones.
- Se evitará tocar los alimentos directamente con los manos. Para ello habrá que servirse de: pinzas, tenacillas, cucharas, tenedores, guantes desechables, etc.
- Es importante una correcta presentación mediante vitrinas de los productos que estén expuestos a posibles contaminaciones por gérmenes procedentes de boca o nariz de los consumidores y de nosotros mismos.



- Los alimentos congelados que vayan a utilizarse, deben descongelarse en frigorífico o en horno microondas, nunca a temperatura ambiente.
- No recongelar alimentos ya descongelados.

• Los alimentos cocinados para uso inmediato se mantendrán, hasta el momento de servirlos, sometidos a la acción del calor (horno, fuego, etc.) que asegure una temperatura no inferior a 70°C en el centro de su masa. Nunca se dejarán a temperatura ambiente.

- No recalentar en más de una ocasión, ni almacenar (incluso en frigoríficas los alimentos recalentados).

Durante la elaboración de comidas nunca se deben utilizar los mismos utensilios para los alimentos crudos y los cocinados. Por ejemplo: la carne cruda debe cortarse sobre una superficie destinada únicamente a este fin.



- Cuando tengamos que probar un alimento para rectificar la sal o los condimentos es imprescindible usar un cubierto limpio.

• Las frutas hay que lavarlas, pues en su superficie pueden quedar restos de pesticidas que si se ingieren pueden ocasionar trastornos.



• Cuando se utilicen vegetales crudos para la elaboración de ensaladas, éstos se sumergirán durante 30 minutos en agua con lejía (ver cuadro siguiente) y después se lavarán con abundante agua corriente.



9) PROCEDIMIENTOS PARA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN:

Esta labor es clave dentro de la manipulación higiénica de los alimentos y la colaboración del manipulador, fundamental para lograr estándares altos a este respecto.

En todos los lugares de preparación, sin importar su tamaño, volumen de producción, equipamiento o personal, deben practicarse a diario tareas de limpieza y desinfección de:

Las áreas de proceso (paredes, pisos, techos)

Las superficies en contacto con los alimentos (mesas, recipientes, utensilios, equipos)

Estos procedimientos deben ejecutarse al finalizar las tareas de preparación, previamente a su iniciación, y en algunos casos, durante el mismo proceso.

La limpieza consiste en sacar toda la suciedad visible y la desinfección, en disminuir o eliminar las bacterias de instalaciones, superficies en contacto con alimentos, equipos o utensilios, recordando siempre que sin un buen proceso de limpieza, la desinfección es incapaz de producir el resultado esperado.

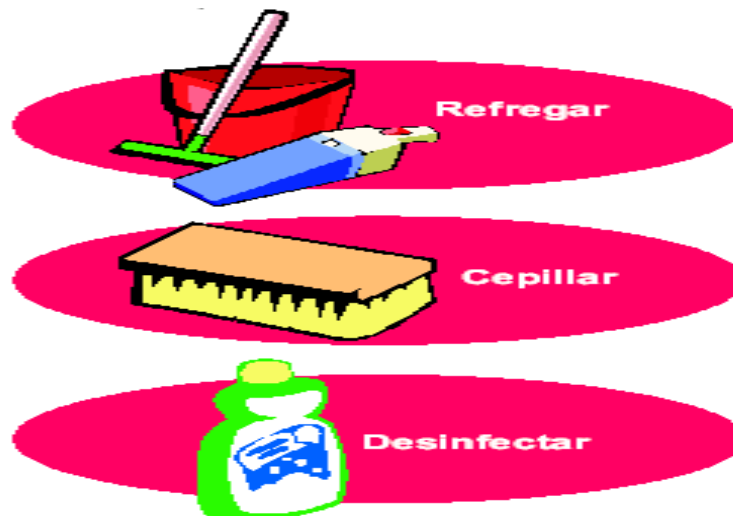
Los procedimientos de limpieza y desinfección deben incluir cuando menos una combinación de métodos físicos y químicos para limpiar las superficies, refregar, cepillar y desinfectar.

Por lo general se realizan siguiendo las siguientes etapas:

Una remoción de suciedad gruesa seguido de un enjuague. Se sacan los restos de alimento con fibras y agua. Si se trata de un equipo, implica a veces desarmarlo y remojar las partes previamente en un recipiente.

La aplicación de un detergente y la remoción de la suciedad restante. La superficie, equipo o utensilio son refregados intensamente con un cepillo o fibra y con ayuda de un detergente y agua tibia o espuma por aspersion. Un enjuague con agua tibia, a chorro o a presión, según se disponga.

Aplicación de un desinfectante, en dosis y tiempos de contacto recomendados por el fabricante. También puede aplicarse vapor o agua caliente por encima de 80 grados centígrados que también en estas condiciones tienen efecto desinfectante. Enjuague final con agua, que se realiza cuando se usan desinfectantes químicos que así lo requieran.



DE LAS INSTALACIONES

Higiene de las instalaciones de Cocina, comedor y Depósito de Alimentos

Para lograr una comida sana se debe cuidar también la higiene de las instalaciones, por lo tanto:

1. Se debe evitar la presencia de animales donde hay alimentos
2. No debe haber basura en el piso.
3. No barrer durante el servicio y en seco.
4. El basurero debe estar tapado y nunca cerca de los alimentos.
5. No lavar alimentos y vajillas en piletas deterioradas.
6. Las mesadas deben estar completamente limpias antes de comenzar a cocinar, sin presencia de restos de alimentos sobre ellas.
7. No utilizar desinfectantes o insecticidas en presencia de alimentos
8. Se debe lavar diariamente:
 - Pisos y mobiliarios de la cocina y/ o el comedor.
 - Todo tipo de recipientes y piletas utilizadas para la preparación de los alimentos y para el aseo del personal.
 - El sector, cuarto o área donde se acumulan los desperdicios, deshechos y sobrantes de comida.
9. Se debe lavar semanalmente:
 - Puertas, ventanas, paredes, techos y pisos de las instalaciones de cocina, comedor y depósito.
 - La campana de ventilación y la despensa o lugar donde se almacenan los víveres.
 - Tarimas, armarios, estanterías y vidrios.

La limpieza de las instalaciones debe realizarse con abundante agua caliente, con detergente y lavandina.

Todos estos requisitos nos aseguran una alimentación sana, que se traducirá en un buen estado de Salud del Niño.