

Gráfica de la Alimentación Segura y Saludable



Guía de Buenas Prácticas para una Alimentación Segura y Saludable

Ministerio de Jefatura de Gabinete
Ministerio de Educación
Ministerio de Salud
Ministerio de Desarrollo Social y Trabajo
Ministerio de Niñez, Adolescencia y Juventud
Ministerio de Deportes
Ministerio de Ciudadanía
Subsecretaría de Ciudades Saludables y Prevención de Consumos Problemáticos

NEUQUÉN
PROVINCIA

JUNTOS
PODEMOS
MAS

Autoridades

- **Gobernador**
Cr. Omar Gutiérrez
- **Ministro Jefe de Gabinete**
Lic. Sebastián González
- **Ministra de Educación**
Prof. Cristina Storioni
- Subsecretaria de Articulación de Políticas Públicas Educativas
Lic. María del Pilar Corbellini
- **Ministra de Salud**
Mg. Andrea Peve
- Subsecretario de Salud
Méd. Alejandro Ramella
- **Ministra de Desarrollo Social y Trabajo**
Prof. María Adriana Figueroa
- Subsecretaria de Familia
Cra. Amancay Audisio
- Subsecretario de Desarrollo Social.
Sr. Abel Di Luca
- **Ministerio de Niñez, Adolescencia y Juventud**
Abg. Sofía Sanucci Giménez
- **Ministro de Deportes**
Sr. Luis Sánchez Mercado
- Subsecretaria de Deportes
Abg. Adriana Stuller
- **Ministro de Ciudadanía**
Bioq. Ricardo Corradi Diez
- Subsecretario de Ciudades Saludables y Prevención de Consumos Problemáticos
Lic. Hernán Ingelmo

Equipo de Redacción

Ministerio de Salud / Comité Provincial de Alimentación Saludable: Samuel García, Eugenia Gavernet, Alejandra Maionchi, Anahí Acuña, Ingrid Lesser, Lorena Garofalo, Carola López, Marilia González, Marianela Maldonado, Astrid Henoch.

Colaboradores/as: Juan Pedro Servidio, Guillermo Santamaría, Mauricio Santangelo, Mauro Santander, Ricardo Segurado, Soledad Nicolau, Carina Morales, María Paula Martín, Axel Audisio, Juan Marcos Vázquez, Silvana Benvenuti.

Diseño Gráfico: Sergio Morales, Federico Nogueira.

Corrección de Estilo: Romina Laura García, Fermín Martínez Ramírez.

Índice:

Contenido

1) Introducción.....	05
2) Entorno y Estilos de Vida Saludable.....	06
- Promoción de la Salud y Actividades Recreativas comunitarias.....	07
3) Alimentación saludable.....	08
- Guía Alimentaria para la Población Argentina (GAPA).....	08
4) Actividad física.....	10
- Promoción de la Salud a través de la actividad física.....	10
5) Manipulación de los alimentos.....	12
- Contaminación de los alimentos.....	12
Contaminación directa:.....	12
Contaminación cruzada:.....	12
¿Cómo pueden ingresar los contaminantes a los alimentos?.....	12
- Higiene personal de quienes manipulan de alimentos.....	12
Hábitos Higiénicos recomendados:.....	13
Malos Hábitos Higiénicos:.....	13
- Higiene de manos.....	13
¿Cómo lavarse las manos correctamente?.....	13
¿Cuándo lavarse las manos?.....	13
- Higiene de las superficies de la cocina.....	14
- Conservación de los alimentos en heladera o freezer.....	15
¿Cómo distribuir los alimentos en la heladera?.....	15
¿Cuánto dura un alimento en la heladera?.....	16
¿Cómo reconocer alimentos en mal estado o que pueden transmitir alguna enfermedad?.....	16
- Organización del espacio de trabajo.....	18
6) Material gráfico elaborado por el Ministerio de Desarrollo Social y Trabajo.....	19
7) Vías de contactos útiles.....	20
8) Bibliografía.....	Contratapa interna

INTRODUCCIÓN

La Provincia del Neuquén presenta esta Guía de Buenas Prácticas para una Alimentación Segura y Saludable, una herramienta que pretende poner a disposición información sobre los cuidados necesarios al momento de manipular alimentos y aportar recomendaciones para optimizar los alimentos disponibles para ofrecer un menú nutricional óptimo y variado.

Una buena alimentación juega un rol fundamental, tanto para el correcto desarrollo y crecimiento de las personas, como en la prevención de enfermedades. Las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETA) son uno de los problemas de salud pública más frecuentes en la vida cotidiana de la población. Muchas de ellas tienen su origen en el acto mismo de manipular los alimentos, en cualquiera de las etapas de la cadena alimenticia, desde su producción primaria hasta la llegada al consumidor. Las medidas para evitar la contaminación de los alimentos son muy sencillas y pueden ser aplicadas por cualquier persona que los manipule, basta con seguir simples reglas para su manejo higiénico. Esta Guía fue elaborada con el objetivo de acercar a la población las recomendaciones elementales para manipular, fraccionar y cocinar los alimentos. También se propone brindar contenidos de

Alimentación Saludable, Actividad Física y una Introducción a Entornos Saludables, procurando que sea una fuente de consulta permanente.

La iniciativa surgió en el marco de la Mesa de Políticas Públicas Sociales, la cual tiene por objetivo trabajar en la coherencia y eficiencia de las políticas y programas sociales, que se llevan adelante desde el Gobierno de la Provincia del Neuquén.

Se trata de un espacio que tiene por objeto constituir la articulación e integración de las áreas del Poder Ejecutivo Provincial que implementan políticas sociales, conformado por equipos de trabajo de los ministerios de Educación, de Salud, de Desarrollo Social y Trabajo, de Niñez, Adolescencia y Juventud, de Ciudadanía, de las Culturas, de Deportes y de la Secretaría de Planificación y Acción para el Desarrollo (COPADE). En ese contexto se establecieron como ejes estratégicos de las políticas sociales temas como la Alimentación Saludable, la Actividad Física y los Entornos Saludables, entendiendo que resulta fundamental consolidar este camino de planificación conjunta, trabajando para construir enfoques comunes, con el horizonte puesto en materializar la integralidad de las políticas públicas.

Entorno y Estilos de Vida Saludable

El entorno es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente como la vivienda, la escuela, el lugar de trabajo, el barrio o la ciudad. Es donde se establecen las relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser. El concepto de Entornos Saludables incorpora, tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia, sea esta física, verbal, emocional o de otro tipo.

En este sentido integral de bienestar, las actividades de información y de educación para la salud constituyen un complemento de las formas de intervención del sistema sanitario. Un estilo de vida saludable es aquel en el que se mantiene la armonía y el equilibrio en la dieta alimentaria, la práctica de alguna actividad o ejercicio físico, una vida sexual sana, la conducción segura, el manejo del estrés, el desarrollo de la capacidad intelectual, la recreación -sobre todo al aire libre-, el correcto descanso, la higiene, la paz espiritual, las buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con el entorno, entre otras.

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos; es tan malo comer mucho como comer muy poco. En materia de alimentación, para mantener un peso corporal adecuado deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas, verduras y beber abundante agua (dos litros de agua o más al día). La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física.

Por otro lado, se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Es importante que si la persona se siente enferma acuda a un efector de salud para que sea evaluado y reciba un tratamiento, ya que

toda enfermedad descubierta a tiempo puede ser controlada. A partir de los 40 años de edad es necesario asistir a un centro de salud para ser evaluado, lo que permite detectar Enfermedades No Transmisibles (ENT) como: diabetes tipo 2 (azúcar alta en la sangre), hipertensión arterial (presión arterial alta) y/o padecimientos del corazón, afecciones que se dan por estilos de vida poco saludables.

Asimismo, es importante dormir alrededor de ocho horas por día y realizar actividad física de acuerdo a la edad y estado físico general, como caminar, limpiar la casa y bailar. Todos estos movimientos son para evitar el sedentarismo. Si la persona es más activa, puede realizar ejercicio físico como jugar fútbol, andar en bicicleta, correr, entre otras.

La promoción de estilos de vida saludables tiene por objetivo mejorar el entorno y la sociedad en que se vive (entornos saludables) y las capacidades de las personas para llevar una vida más sana.

Hábitos Saludables

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de buena salud y calidad de vida, pero su ritmo se altera cuando abusamos o padecemos dolencias, muchas veces causados por malos hábitos de cuidado.

Posibles factores de riesgo para la salud:

- Tabaquismo.
- Hipertensión arterial o presión arterial alta.
- Sobrepeso y obesidad.
- Inactividad física.
- Diabetes o azúcar en la sangre elevada.
- Colesterol elevado.
- Escaso consumo de frutas y vegetales.
- Contaminación del aire en las ciudades.
- Consumo de sustancias psicoactivas (usualmente llamadas droga).
- Abuso del alcohol.
- Riesgos ocupacionales.

Promoción de la Salud y Actividades Recreativas comunitarias

Las actividades que pueden ser abordadas dentro del marco de la recreación son muy variadas y pueden dividirse en dos grandes grupos:

Las que corresponden al marco cultural: actividades culturales como las ferias donde se pueden hacer exposiciones de artesanías, tejidos, vender comida tradicional de la cultura, verduras, frutas, dulces, entre otras. Además, realizar carnavales, excursiones a parques, y rutas ecológicas. Por otro lado, concursos de comidas, competencias intercolegiales de poesía, canto, baile folclórico, etc.

Las propias de la cultura física: En las cuales se incluyen las actividades lúdicas recreativas que son ejercicios que proporcionan alegría, placer, gozo, satisfacción, y están integradas por los juegos en sus más variadas formas. Dentro de la recreación física están los deportes recreativos que son las disciplinas que no forman parte del programa de alto rendimiento y el espectáculo deportivo. La recreación física atiende a los gustos y preferencias recreativas de toda la población, para ello se utilizan deportes populares como el fútbol, vóley, basquetbol, juegos tradicionales como los juegos infantiles, concursos de baile de ritmos modernos como la salsa, zumba, reggaetón, entre otras.

Alimentación saludable

Guía Alimentaria para la Población Argentina (GAPA)

La alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. Debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona y/o familia. Además, la alimentación

constituye un vehículo privilegiado de socialización, es una forma de expresar la identidad y sentido de pertenencia. En personas adultas sin enfermedades o condicionantes de salud, se ofrecen las siguientes recomendaciones para lograr que la alimentación resulte saludable:

- 1- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos unos 30 minutos de actividad física.
- 2- Tomar a diario ocho vasos de agua segura.
- 3- Consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 4- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo y/o mandioca.
- 9- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- 10- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

El gráfico de la alimentación diaria hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día y ha sido diseñada especialmente para nuestro país.

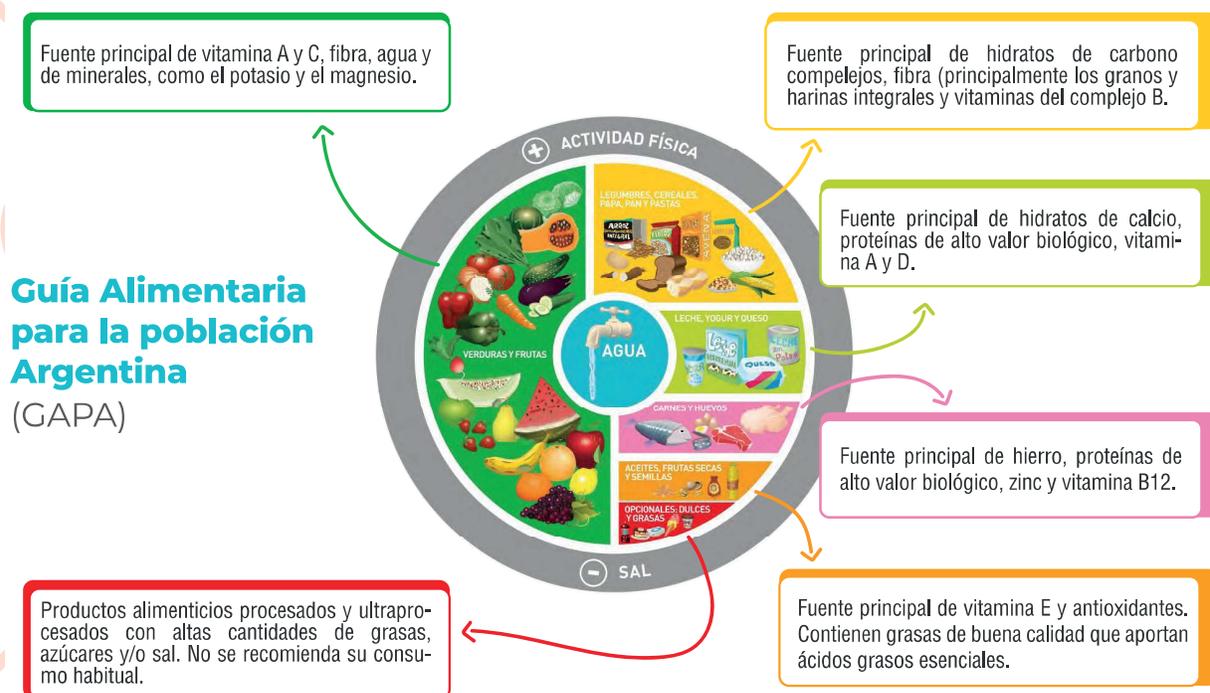


Gráfico extraído de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, Ministerio de Desarrollo Social y Salud de la Nación, 2018.

La alimentación saludable comienza con la Lactancia materna. Amamantar es seguro desde el punto de vista nutricional, inmunológico, microbiológico, ecológico y económico. Tiene beneficios a corto, mediano y largo plazo tanto para el o la bebé como para la mamá.

Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, es decir que la o el bebé sólo reciba leche de su mamá, sin agregar ningún otro alimento ni agua. Luego, continuar con ésta y complementar con alimentación saludable hasta los dos años o más.

Actividad física

Promoción de la Salud a través de la actividad física

Existen muchas actividades que pueden ser abordadas dentro del marco de la actividad física sistemática y el deporte, como parte del desarrollo de la condición física en relación a la salud, la adquisición de valores y el aporte al desarrollo integral de las personas.

En la Argentina, el 44% de la población realiza poca actividad física según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud de la Nación (2019). La falta de actividad física nuestro país continúa siendo muy elevada, con relación a otros países de Latinoamérica y el mundo y los índices aumentan a medida que sube la edad de

la población. Se trata entonces una problemática que requiere de la acción de los gobiernos y de un abordaje social, multidisciplinario y adaptado a las características locales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños, niñas y jóvenes deben realizar actividad física a través de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea, y de reducir el riesgo de ENT. En ese sentido se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física realizada durante un tiempo superior a 60 minutos diarios, reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debe ser, principalmente, aeróbica. Es conveniente incorporar, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos, como mínimo tres veces por semana.

Para alcanzar estas metas, es fundamental garantizar la accesibilidad de la ciudadanía a la actividad física y al deporte a través de las políticas públicas, las comunidades organizadas, las familias y las personas.

Esta propuesta para favorecer los entornos saludables busca el mejoramiento de la calidad de vida de la población de la provincia. Para ello, en base al campo de referencia, se establece el concepto de actividad física en torno a cuatro componentes interactivos: el deporte, la educación física, la recreación y el ejercicio prescripto y adaptado

La propuesta favorece las acciones interdisciplinarias e interinstitucionales, considerando el rol del Estado de vital importancia, para asegurar el acceso al deporte y a la cultura, con el fin de generar hábitos saludables permanentes en la comunidad.

La línea metodológica de trabajo propuesta está plasmada en programas que favorecen la accesibilidad y la adherencia al campo de las actividades físicas para las personas de todas las edades.

En este sentido, se define una línea de vida que abarca desde el nacimiento hasta los últimos años de vida donde se ofrece: en la etapa 0-4 información a la familia, en la etapa 4-7 formación física básica, en la etapa 8-10 formación físico-técnica, en la etapa 11-12 iniciación deportiva, en la etapa 13-14 la especialización deportiva y desde los 15 en adelante procesos de desarrollo y proyección deportiva, donde se busca la mejor versión de cada uno y cada una en función de la accesibilidad plena y adherencia.

Una vez definido el retiro del deporte recreativo o competitivo, se propone una etapa de mantenimiento hasta los últimos días de vida.

Manipulación de los alimentos

Contaminación de los alimentos

Un alimento contaminado puede traer como consecuencia varios tipos de enfermedades para quien lo consume. Por este motivo, las personas que elaboran alimentos y los distribuyen, deben ser conscientes de las distintas formas en las que un alimento o preparación puede contaminarse.

La contaminación puede producirse en cualquier momento: desde su cosecha, pasando por la elaboración a nivel artesanal o industrial, hasta cuando se prepara la comida en el hogar. Principalmente, en la cocina hay que tener cuidado con los tipos de contaminación que se producen en forma directa o cruzada.

Contaminación directa:

Es la forma más simple de contaminación de los alimentos, se produce mediante la persona que los manipula. Por ejemplo, cuando un/a cocinero/a elimina gotitas de saliva al estornudar o toser, cuando toca el alimento con heridas infectadas o sus manos sin lavar. También se da cuando las materias primas o alimentos tienen contacto con un producto químico como un plaguicida, detergente o cualquier otro; cuando sobre el alimento se posan moscas u otras plagas; o cuando un cuerpo extraño se incorpora al alimento durante el proceso (por ejemplo, trozos pequeños de esponjas metálicas).

Contaminación cruzada:

Es el paso de cualquier contaminante (bacteria, producto químico, elemento físico), desde un alimento contaminado a un alimento que no lo está o hacia superficies que se encuentran limpias (mesas, equipos o utensilios) y luego pueden traspasarse a otra elaboración. La forma más frecuente de contaminación cruzada se da cuando quien lleva a cabo la manipulación permite el contacto de un alimento crudo con uno cocido, listo para consumir. Por ejemplo, si se corta con un cuchillo un pollo o carne crudos y con el mismo cuchillo, sin lavar, se corta un alimento listo para consumir (por ejemplo, pan, frutas o verduras para ensalada). También ocurre cuando un alimento crudo se coloca sobre una tabla de cortar y luego, se coloca un alimento cocido o listo para su consumo sin lavar y desinfectar la superficie.

¿Cómo pueden ingresar los contaminantes a los alimentos?

Los/as manipuladores/as y cocineros/as: Son una de las principales fuentes, ya que los humanos son quienes proporcionan a las bacterias las oportunidades y condiciones para reproducirse.

Materias primas y alimentos no procesados: Los alimentos crudos o frescos que no han sufrido ningún tipo de procesamiento (lavado, cocinado, pasteurizado) pueden, por contacto, transferir su carga microbiana a otro alimento ya cocido listo para ser consumido.

Polvo ambiental y suciedad: Se debe extremar las medidas de limpieza para evitar el contacto de los alimentos con la suciedad ambiental.

La contaminación de alimentos puede producirse desde cualquiera de estas fuentes, más tarde las operaciones de procesamiento y distribución proporcionan nuevas posibilidades de contaminación.

Higiene personal de quienes manipulan de alimentos

Las personas son el principal medio de contaminación de los alimentos cuando no se cumple con las reglas básicas de la higiene personal y los hábitos higiénicos.

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

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

Si la persona presenta alguna enfermedad de las vías respiratorias, del estómago, heridas en las manos o infecciones en la piel, llagas o diarrea, es recomendable evitar estar en contacto con alimentos. Se sugiere realizar controles médicos periódicos.

Hábitos Higiénicos recomendados:

- Mantener una adecuada higiene personal.
- Lavar prolijamente vajilla y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
- Utilizar siempre jabón y agua limpia para higienizarse constantemente durante la manipulación de alimentos.
- Tomar siempre los platos y fuentes por el borde, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tazas por el mango.

Malos Hábitos Higiénicos:

- Tocarse o rascarse la nariz, la boca, el cabello, las orejas, heridas, quemaduras, etc.
- Usar anillos, pulseras, aros, relojes u otros elementos.
- Usar las manos y no utensilios para preparar alimentos.
- Utilizar la ropa o vestimenta para limpiar o secar.
- Usar el baño con la ropa de trabajo puesta.

Higiene de manos

Es importante lavarse las manos de manera frecuente y minuciosa con abundante jabón, agua segura y con cepillo para limpiarse las uñas.

El lavado de las manos se debe realizar siempre antes de tocar los alimentos y luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que éstas se hayan contaminado, debe ser considerado la clave de oro del o la manipulador/a.

¿Cómo lavarse las manos correctamente?

- Arremangar 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 (ejemplo solución de lavandina) mientras no se use. Se renovará al menos dos veces por turno.
- Enjuagar bien desde las manos hacia los codos.
- Es ideal poder secar las manos con toalla de papel. 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 (una opción segura y económica sería utilizar toallas de uso personal).

¿Cuándo lavarse las manos?

- Se debe lavar las manos todas las veces que sea necesario, por ejemplo:
- Al comenzar cualquier tipo de trabajos con alimentos.
- Cuando tocamos alimentos crudos como carne, pescado, pollo y huevos.
- Cuando se haya tocado objetos con posible contaminación (dinero, llaves, tacho de basura, celular, etc.).
- Después de que haya tocado el pelo, nariz o boca.
- Después de ir al baño.

¿Cómo lavarse las manos correctamente?

Lávate las manos solo cuando estén visiblemente sucias. Si no, utilízala solución alcohólica.

⌚ Duración del procedimiento:
40-60 segundos.



1 Mojarse las manos con agua



2 Depositar jabón en la palma de la mano



3 Frotarse las palmas de las manos entre sí



4 Frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5 Frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6 Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



7 Frotarse con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



8 Frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa



9 Enjuagarse las manos con agua



10 Secarse con una toalla descartable



11 Cerar el grifo utilizando la toalla



12 Tus manos ahora son seguras

Higiene de las superficies de la cocina

Todas las superficies y utensilios de cocina deben ser desinfectados regularmente para minimizar el riesgo de transmisión de enfermedades por contacto: mesas, barandas, picaportes, puertas, vehículos de transporte, recipiente de residuos, platos, tazas, cubiertos, entre otros.

La desinfección debe realizarse diariamente y esta frecuencia depende del tránsito de personas. Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante (generalmente lavandina), debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Pasos para limpiar y desinfectar correctamente



1 Remover suciedad.



2 Limpiar con detergente y agua. Luego enjuagar.



3 Desinfectar y dejar actuar. Luego enjuagar.



4 Desinfectar y dejar actuar. Luego enjuagar.

USAR SIEMPRE
AGUA SEGURA

Los **desinfectantes** se **deben diluir con agua** antes de usarlos.

Leer los **rótulos** de los envases para hacerlo de forma correcta.



Importante

No se debe mezclar lavandina con otros productos de limpieza o con agua caliente porque produce gases que son tóxicos. La solución de lavandina dura aproximadamente un día y no debe guardarse en envases sin tapas. Si la superficie está sucia, la lavandina no desinfecta.

Conservación de los alimentos en heladera o freezer

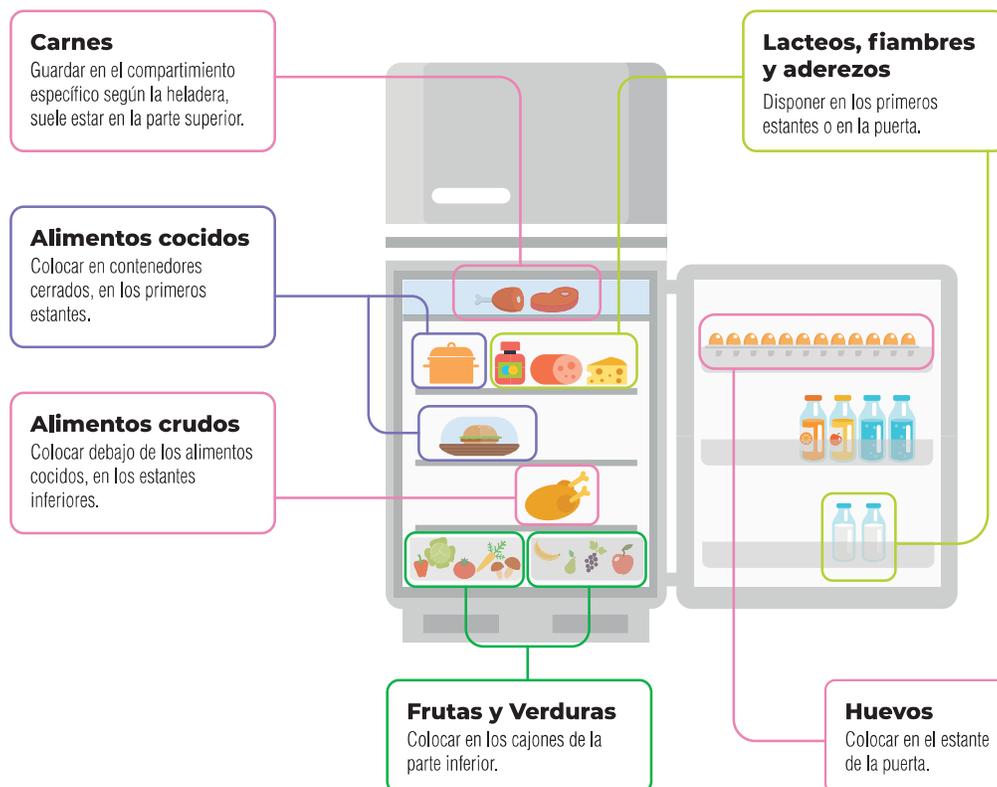
La adecuada conservación de los alimentos es un aspecto fundamental para evitar las intoxicaciones alimentarias y las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

Algunos productos se deben conservar en la heladera o en el freezer, otros se almacenan en

estanterías o depósitos. Sin embargo, cualquiera sea la forma adecuada de conservación, debemos tener en cuenta que **lo primero que se almacena debe ser lo primero en utilizarse**. Así evitaremos que algunos alimentos caduquen durante el almacenamiento.

- Controlar la temperatura de la heladera: Se recomienda una temperatura promedio de 4°C.
- No guardar latas con restos de alimentos: Guardar el contenido sobrante en envases de vidrio, plástico o loza.
- Descongelar la heladera una vez al mes: Además debe ser higienizada con un trapo con lavandina diluida en agua (limpiarla y luego desinfectarla).
- Tapar los alimentos: Este paso es necesario para evitar que se contaminen y se transfieran olores. Se pueden utilizar bolsitas limpias, siempre y cuando no se trate de carnes.
- No colocar las carnes en bolsas de polietileno cerradas: Utilizar recipientes con tapa.
- No cortar la cadena de frío: Una vez que se descongela una carne, hay que cocinarla. No se puede volver a congelar sin cocinar.

¿Cómo distribuir los alimentos en la heladera?



Los alimentos crudos se colocan en la parte inferior (en bandejas contenedoras), de manera tal que sus jugos no goteen sobre los alimentos listos para consumir.

¿Cuánto dura un alimento en la heladera?

- **24 horas** - Alimentos cocidos.
- **1 a 2 días** - Carne picada cruda, enlatados abiertos, pescados frescos, salsas.
- **2 a 3 días** - Leches y cremas abiertas, aves crudas y conservas caseras.
- **3 a 5 días** - Carnes enteras crudas, verduras y frutas frescas.
- **2 a 3 semanas** – Manzanas y cítricos.
- **20 a 30 días desde la postura** – Huevos.

En alimentos envasados, lácteos y embutidos se debe **ver la fecha de vencimiento y las recomendaciones en el envase.**

¿Cómo reconocer alimentos en mal estado o que pueden transmitir alguna enfermedad?

Carnes

Todas las carnes en mal estado, están pegajosas, blandas y con mal olor. Además, según el tipo de carnes podemos observar:

Vaca	Coloración verdusca o negruzca.
Cerdo	Coloración verdusca, masa muscular con granos blanquecinos de tamaño de una lenteja (quistes).
Pollo	La piel se desprende con facilidad, coloración verdosa, negruzca, sanguinolenta, pálida.
Pescado	Escamas se desprenden con facilidad, agallas pálidas-verdosas, negruzcas o sin agallas, ojos hundidos y opacos.
Vísceras y menudencias	Color verdoso, amarillento o blanquecino. Puntos blancos en la superficie (quistes).

Huevos y lácteos

Huevos	Superficie muy rugosas y/o abundante excremento, plumas o manchas. Cáscara rota, mal olor.
Lácteos	Productos vencidos o sin fecha de vencimiento, olor o sabor ácido, presencia de grumos, color verdoso azulado.

Productos de huerta

Frutas y verduras	Secas, blandas o muy pegajosas, con olores desagradables, cortes, huecos o raspaduras, o presencia de gusanos o insectos.
--------------------------	---

Con respecto al huevo, una manera de saber si está en buen estado es colocarlo en un recipiente con agua, si flota nos indica que han pasado muchos días desde la postura y al cascarlo debo verificar su estado.

En el caso de los productos envasados no utilizar latas hinchadas, golpeadas, oxidadas o sin fechas de vencimiento, envases que estén rotos o agujereados y productos donde no se declare el fabricante.

Organización del espacio de trabajo

Mantener un lugar de trabajo organizado y delimitado en cada una de sus etapas de producción, permitirá mantener un adecuado orden del proceso, disminuyendo posibles focos de contaminación y facilitando el desempeño de todos los participantes.

Pautas para la adecuada organización en todas las etapas de recepción, verificación de las donaciones, elaboración, armado de viandas y salida de los alimentos a entregar:

- Delimitar las operaciones de manipulación de alimentos mínimamente en zona de recepción y control; zona almacenamiento; zona de armado de viandas/módulos/cajas alimentos; zona de despacho/ entrega/retiro y zona de residuos.
- En todo el proceso, los alimentos nunca deben apoyarse en contacto directo con el piso, por lo que debe utilizarse una tarima a una distancia mínima de 15 centímetros del piso o disponer de mesada como punto de apoyo.
- Definir un área de lavado de manos con un suministro adecuado de un dispenser con jabón líquido y toallas descartables o de tela limpias.
- De contar con varias vías de acceso, señalar los puntos de entrada y salida, claramente marcados, en el área de distribución de los alimentos.
- Organizar y separar las raciones de alimentos antes de realizar el circuito de distribución que se ha programado.
- En lo posible, separar el área de almacenamiento de raciones antes de despachar como así también que esta área se encuentre separada de los puntos que sean designados para la recolección por parte de los destinatarios.

HIGIENE DE LA COCINA

// LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE AMBIENTES Y SUPERFICIES //

¿QUÉ?



Todas las superficies del lugar
pisos, paredes, azulejos, mesadas, mesa, sillas, puertas,
ventanas, estanterías, alacenas, horno, heladeras, cocina

¿CÓMO?

agua +
detergente



LIMPIO

agua para
enjuagar



ENJUAGO

agua y lavandina diluida
1 tapita de lavandina
55gr/litro en 5 litros de agua



DESINFECTO

Método de los 3 baldes

¿QUIÉN?



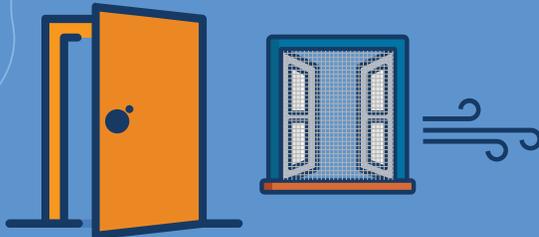
El responsable de la tarea
bajo supervisión del superior

Para cubiertos, vasos, tazas, platos después de 5 minutos de aplicar la desinfección, volver a enjuagar, y secar con paño limpio o papel descartable.



RECORDAR: tomar platos y fuentes por el borde, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tazas por el mango.

VENTILACIÓN



Mantener siempre el **lugar ventilado**, preferentemente con mosqueteros para evitar el ingreso de insectos.

MANEJO DE RESIDUOS



Contenedores de residuos deben ser a pedal y con tapa para **evitar el contacto de las manos con el mismo**. Siempre utilizarlos **con bolsa**.

Siempre colocar **tachos de basura cercanos a las puertas** y **alejados de los alimentos**.

HIGIENE DEL PERSONAL



Uso de la **ropa de trabajo limpia y exclusiva para la tarea.**



Lavado de manos frecuente.
Uñas cortas, limpias, sin esmalte.



Prohibido el uso de accesorios durante la elaboración de alimentos. Pueden transportar residuos o caer dentro de las preparaciones.



Prohibido su uso en el momento de elaborar alimentos, es un vehículo de gran cantidad de microorganismos.



Evitar hablar, silbar, toser, estornudar durante la elaboración de alimentos. **Si no es posible, usar el ángulo del codo y lavarse las manos.**



Si se siente enfermo debe ir al médico y **presentar certificado**. Para volver al trabajo debe presentar certificado médico de alta.



Usar cofia y mantener el cabello recogido y limpio. Esta acción evita la contaminación de los alimentos con cabello o caspa.



El **correcto uso del barbijo** evita contaminar los alimentos. Debe ser del tipo quirúrgico. **Desechar al terminar la tarea.**



El **lavado de manos** debe ser **constante** para evitar la **contaminación de los alimentos**. Antes y después de recibir mercadería, almacenarla, cocinar, comer, ir al baño, manipular basura, cambiar de manipular alimentos crudos a cocidos y viceversa.

RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

RECEPCIÓN DE LA MERCADERÍA

ESTADO DE LA MERCADERÍA



No recibir mercadería en mal estado, deterioro o golpes. Si ocurre, realizar un acta de recepción firmado por la persona que recibe y el proveedor.

FECHA DE VENCIMIENTO



No recibir mercadería vencida o próxima a vencer. Si ocurre, realizar un acta de recepción firmada por la persona que recibe y el proveedor.

DESINFECCIÓN DE LA MERCADERÍA



1 Ltr agua + 1/2 cda de lavandina al 55 gr/litro, sumergir por 20 min.

1 Ltr agua + 2 cdas de lavandina al 55 gr/litro, aplicar con pulverizador p paño, dejar actuar por 5 min.



Sanitizar con la dilución correcta cada alimento antes de ser almacenado.

DEPÓSITO/ALMACÉN

ESTANTERÍAS



Estanterías deben estar siempre muy limpias, guardar distancia de la pared y el suelo para evitar el contacto de los alimentos con suciedades.

1° ENTRA... 1° SALE



Almacenar los alimentos más nuevos detrás de los viejos, priorizando el consumo de los últimos. Se utilizará primero el que tenga la fecha de vencimiento más cercana.

PRODUCTOS QUÍMICOS Y DE LIMPIEZA



Almacenar productos de limpieza, químicos e insecticidas, en un espacio exclusivo.

HELADERA

TEMPERATURA



Controlar la temperatura correcta.

DESCONGELADO



Descongelar los alimentos en la heladera un día antes de la elaboración.

ORDEN/ DISPOSICIÓN



Ubicar los alimentos listos para comer en el estante superior y los crudos en el inferior de la heladera.

Vías de contactos útiles

¿Querés saber más sobre nutrición y los programas alimentarios de Neuquén?
Podés comunicarte con:

Ministerio de Salud
Subsecretaría de Salud
Dirección Provincial de Atención Primaria de la Salud (APS)
Correo: comitecasp@gmail.com
Tel: 0299 - 4495594

¿Querés saber más sobre los programas alimentarios que se utilizan en las escuelas?
Contactate con:

Ministerio de Educación
Coordinación de Educación Social y Cultural -
Dirección de Entornos Escolares Saludables
Correo: acmorales@neuquen.gov.ar
Tel: 0299 - 6332561

¿Buscás información sobre hábitos saludables y propuestas de actividad física?
Podés contactar a:

Ministerio de Deportes
Dirección Provincial de Actividad Física
Correo: mentradasdeportes@neuquen.gov.ar
Tel: 0299 - 4435805

¿Querés saber más sobre las políticas alimentarias implementadas en los dispositivos de asistencia alimentaria?
Podés consultar con:

Ministerio de Desarrollo Social y Trabajo
Dirección General de Planificación de Políticas Alimentarias
Correo: mpmartin@neuquen.gov.ar
Tel: 0299 - 4065166

¿Buscás ayuda para vos o alguna persona que tiene consumos problemáticos?
Acá pueden acompañarte:

Ministerio de Ciudadanía
Subsecretaría de Ciudades Saludables y Prevención de Consumos Problemáticos
Correo: ciudadessaludablesciudadania@gmail.com
Tel: 0299 - 4498060 / Int. 329

¿Te interesa crear o participar de un espacio de huerta comunitaria?
Contactate con:

Programa de Desarrollo Agroalimentario (PRODA)
Correo: programa_proda@hotmail.com, proda@jetband.com.ar
Tel.: 0299 - 4432922 / 4424578
Web: <http://www.proda.gob.ar/>

Bibliografía

Para la elaboración de esta Guía se consultaron las siguientes fuentes de información:

- Ministerio de Desarrollo Social y Salud de la Nación, 2019. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo Resultados definitivos. Disponible en: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- 2019. Guías de Entornos Escolares Saludables. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/entornos-escolares-saludables>
- 2018. Manual de aplicación de las Guías alimentarias para la Población Argentina.
- Organización Panamericana de la Salud, 2014. Manual de Capacitación para Manipuladores de Alimentos. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/manual-manipuladores-alimentos-2014.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2016. Manual para manipuladores de alimentos. Alumno. Disponible en: www.fao.org/3/i7321s/i7321s.pdf
- Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca, 2020. Manipulación Higiénica de los Alimentos, PROCADIS.
- Federación Argentina de Graduados en Nutrición, 2016. Documento ReNAE, Reunión Nacional de Alimentación en Emergencias.
- Ministerio de Salud de la Nación, 2016. Guías Alimentarias para la Población Argentina.