

Anexo

Guía para el Servicio de Alimentación Escolar

MANIPULACIÓN E HIGIENE ALIMENTARIA



Dirección General de Entornos Escolares Saludables

Ministerio de Educación

Nordenstrom 265 – Neuquén

nutricionministerio@gmail.com

299-4494869 – int. 6714-7497

non

la educación
cambia
para vos



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén



ÍNDICE

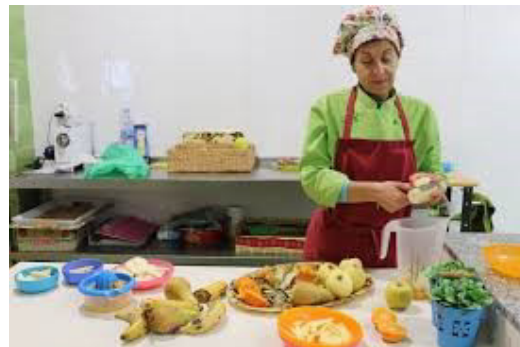
1. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS E HIGIENE.....	3
2. ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA).....	4
3. CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	5
4. LOS MICROORGANISMOS.....	6
5. CONDICIONES DEL PERSONAL QUE MANIPULA ALIMENTOS.....	7
6. HIGIENE DE COCINA Y SUPERFICIES.....	9
7. ALMACENAMIENTO DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS.....	13
8. CINCO CLAVES DE LA INOCUIDAD ALIMENTARIA.....	16
9. PARTICULARIDADES ALIMENTARIAS.....	18



1- MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS E HIGIENE

La manipulación de alimentos y las buenas prácticas de higiene, cumplen un rol importante dentro de las cocinas escolares.

La adecuada manipulación e higiene debe garantizarse desde que se compran hasta que se consumen los alimentos, ya que estas prácticas inciden directamente en la salud de la población



Se ha calculado que cada año mueren 1,8 millones de personas como consecuencia de enfermedades diarreicas y otros síntomas, cuya causa puede atribuirse en la mayoría de los casos a la ingesta de agua o alimentos contaminados.

MÁS DE 200 ENFERMEDADES CONOCIDAS SE TRANSMITEN A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS

Es por ello que las prácticas recomendadas para elaborar los menús de refrigerio y comedor escolares, se deben encuadrar dentro de las **Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)** vinculadas principalmente con los procedimientos de **limpieza y desinfección en general**, considerando la higiene de las personas afectadas a las tareas y la organización general de las actividades, a fin de poder garantizar que los alimentos sean **seguros**.

Para prevenir contaminación en los alimentos, es esencial:

- Organizar las tareas de trabajo.
- Planificar menú y provisión de alimentos para dicho menú.
- Definir roles y responsabilidades.
- Mantener higienizados los espacios, artefactos y utensilios que estarán en contacto con los alimentos.
- Minimizar la cantidad de personas en cocina, durante la elaboración y servido de alimentos.



Las principales tareas del auxiliar de servicio con la función de COCINERO y AYUDANTE DE COCINA o PREPARADOR DE REFRIGERIO (escuelas sin comedor) se encuentran en la RESOLUCIÓN N°0466-2025, es importante tener conocimiento y recordarlas siempre.



2- ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)

Si bien el alimento puede estar ya contaminado al adquirirlo, son más frecuentes los casos en que la contaminación se produce por descuidos higiénicos en el almacenamiento, en las instalaciones y en las personas que tienen a su cargo el manejo y preparación de los alimentos.

Un alimento contaminado puede dar lugar a **Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)**, **sus síntomas pueden ser:**



Estos síntomas pueden agravarse y derivar en síntomas neurológicos como visión doble, dificultades para tragar o respirar, dificultades renales, respiratorias e incluso la **muerte**.

Las **ETA** afectan principalmente a las poblaciones más susceptibles de nuestra sociedad, como son: niños, niñas, ancianos, mujeres embarazadas y personas enfermas.

La mayoría de estas enfermedades ocurren por consumo de alimentos en restaurantes, cafeterías, comedores escolares y en las mismas viviendas. Nuestro aporte como manipuladores es clave para cuidar nuestra salud y de nuestra comunidad educativa.



3- CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Existen tres tipos de peligros que pueden contaminar los alimentos y provocar un riesgo para la salud pública:

PELIGROS FÍSICOS

Asociados a la presencia de objetos extraños en los alimentos. Por ejemplo:

- Materias extrañas (como los trozos de vidrio o de madera);
- Partes no comestibles de los alimentos (como los trozos de hueso o las semillas de la fruta).



PELIGROS QUÍMICOS

Pueden ser productos como detergentes, desinfectantes, insecticidas, raticidas, plaguicidas, pesticidas, metales pesados (plomo, hierro, arsénico, aluminio y mercurio), micotoxinas, aditivos no permitidos y alérgenos (leche, huevo, trigo, soja, maní, etc.) que causan reacciones adversas en personas inmunológicamente predispuestas.



CONSECUENCIAS: Pueden provocar intoxicaciones presentando síntomas inmediatamente después de haberlos ingerido como la lavandina, el maní, entre otros; o enfermedades graves por la exposición a bajas concentraciones del contaminante durante largos períodos de tiempo como el arsénico en agua y el aluminio en alimentos, etc.

PELIGROS BIOLÓGICOS

Son microorganismos como **bacterias, virus, hongos y parásitos** que solo pueden verse a través de un microscopio. Los microorganismos patógenos son los principales responsables de causar enfermedades y daño a la salud, sin alterar la apariencia del alimento.

Un alimento puede tener aspecto, color, olor y sabor normal y estar contaminado.

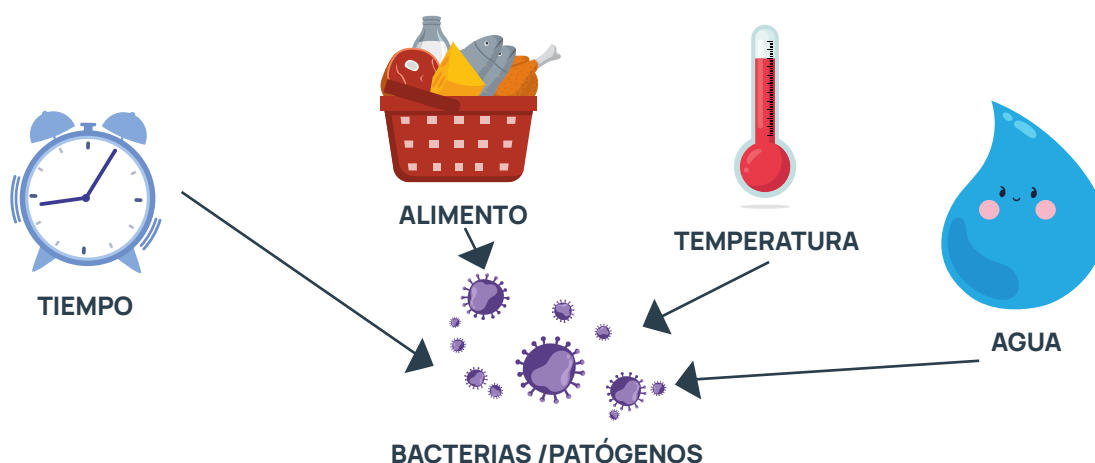
Dentro de los peligros biológicos capaces de producir **ETA**, las bacterias tienen gran importancia debido a su capacidad de crecer y multiplicarse dentro del alimento.





4- LOS MICROORGANISMOS

La mayoría de los microorganismos “crece” por multiplicación. Su velocidad de multiplicación se favorece con las siguientes condiciones:



Es por ello que la carne, el pescado, el arroz y la pasta cocidos, la leche, el queso y los huevos son alimentos que proporcionan las condiciones ideales para el crecimiento microbiano.

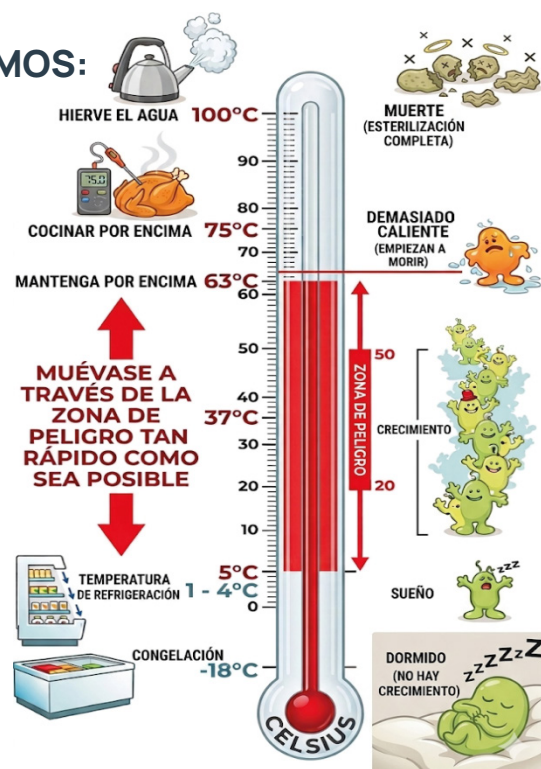
Si además, los exponemos a temperaturas no seguras, el tiempo de multiplicaciones de los microbios es mayor.

4.1 TEMPERATURA Y LOS MICROORGANISMOS:

La mayoría de las bacterias crecen en un rango muy amplio de temperaturas, que oscilan entre **5 y 60 °C**. A este rango se lo denomina “**zona de peligro**”, por lo que los alimentos deben **mantenerse el menor tiempo posible a estas temperaturas**.

Por encima de los **70°C**, los microorganismos generalmente comienzan a morir.

Cuando se exponen a los microbios a temperaturas bajas, como refrigeración (heladera, 0 a 4°C) su crecimiento es más lento e incluso se puede detener. Mientras que al congelarlos, en freezers (-18°C), estos no mueren, pero si se detiene su crecimiento.





4.2 MEDIOS DE PROPAGACIÓN DE LOS MICROORGANISMOS

Los microorganismos pueden llegar al alimento de las siguientes formas:

- Por medio de instrumentos, utensilios y áreas contaminadas.
- Por una posible contaminación cruzada.
- Por una baja cocción de los alimentos, tanto en temperatura como en cocimiento.
- Por una escasa higiene del lugar y el manipulador de alimentos.
- Por presencia de plagas o animales domésticos en las áreas donde se manejan alimentos.
- Por un reducido tratamiento de los alimentos empleados, ej.: lavado y desinfección.



5- CONDICIONES DEL PERSONAL QUE MANIPULA ALIMENTOS

A nivel de su condición personal, las reglas básicas que debe seguir un manipulador, son las siguientes:

5.1 Óptimo estado de salud:

Sin enfermedades respiratorias, de estómago, heridas o infecciones.

En caso de tener que permanecer igual en tareas de cocina, utilizar barbijo para enfermedades no contagiosas respiratorias y gastrointestinales, y guantes en caso de heridas (cubrir previamente con venda).

En todos los casos **profundizar la higiene de manos correcta** y no ingresar al baño con delantal.





5.2 Higiene personal

- Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable caliente y jabón. Realizamos el mismo procedimiento después de ejecutar algún tipo de actividad donde se puedan haber contaminado las manos.
- Ducharse antes de ir a trabajar, ya que la ducha diaria, con abundante agua y jabón, debe formar parte de la rutina del manipulador.
- Lavar periódicamente la vestimenta que se utiliza para manipular alimentos: delantal y cofia (o pañuelo). En caso de manipular grandes volúmenes de carne, el delantal debe lavarse ese mismo día, sin excepción.
- RECUERDE: los guantes **no** sustituyen el lavado de manos. Además, los mismos deben ser descartados al finalizar la actividad por la que se los utilizó.
- Realizar correcto lavado de manos (al menos 30 segundos), respetando los siguientes pasos:

COMO LAVARSE LAS MANOS



1
Moja tus manos
y agrega jabón



2
Frota las palmas
de tus manos



3
Frota entre tus dedos



4
Frota también
tus pulgares



5
Frota también
el dorso



6
Lava también
tus muñecas

¿EN QUÉ MOMENTO?

- Antes de cocinar
- Después de ir al baño
- Después de tocarse el pelo
- Después de tocar alimentos crudos
- Al cambiar de actividad o proceso de elaboración
- Después de fumar o llevar las manos a la cara
- **Siempre que sea necesario.**



5.3 Vestimenta:

La ropa puede ser una fuente de contaminación de alimentos ya que contiene microbios y tierra que provienen de nuestras actividades diarias.

DELANTAL/GUARDAPOLVO y COFIA o PAÑUELO, preferentemente CLAROS



UÑAS CORTAS Y LIMPIAS, CARA AFEITADA, PELO LAVADO Y RECOGIDO

6-HIGIENE DE COCINA Y SUPERFICIES

Hábitos deseables que no debemos olvidar a la hora de manipular alimentos

¡COCINA SEGURA: 10 PASOS PARA LA HIGIENE!

1. LIMPIA ANTES Y DESPUÉS 	2. LIMPIA VAJILLA ANTES DE USAR 	3. TOMA LA VAJILLA POR LOS BORDES 	4. TOMA LA VAJILLA POR LOS BORDES
4. NO TOSAS O ESTORNUDES SOBRE LOS ALIMENTOS 	5. NO FUMES NI MANEJA DINERO 	6. EVITA MATE O CELULAR MIENTRAS COCINAS 	
7. USA CUCHARAS DISTINTAS PARA PROBAR 	8. NO USES TUS MANOS PARA MEZCLAR 	9. NO TE SIENTES EN LA MESADA 	10. ELEMENTOS PERSONALES SOLO PARA ESTUDIANTES

RECUERDA: ¡TU SALUD COMIENZA EN LA COCINA!



6.1 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN, ¿es lo mismo?

Cuando hablamos de limpieza y desinfección debemos entender que **no es lo mismo** y que ningún paso sustituye al otro.

- **LIMPIEZA:** es la remoción de polvo, manchas y partículas visibles, que se realiza con agua caliente y detergentes.
- **DESINFECCIÓN:** es el proceso que inactiva o destruye los gérmenes.

PARA PODER DESINFECTAR, PRIMERO HAY QUE LIMPIAR

Los desinfectantes actúan, siempre que se haya realizado una buena limpieza. La suciedad “grasa” protege a los gérmenes del efecto destructivo que ejercen los desinfectantes.

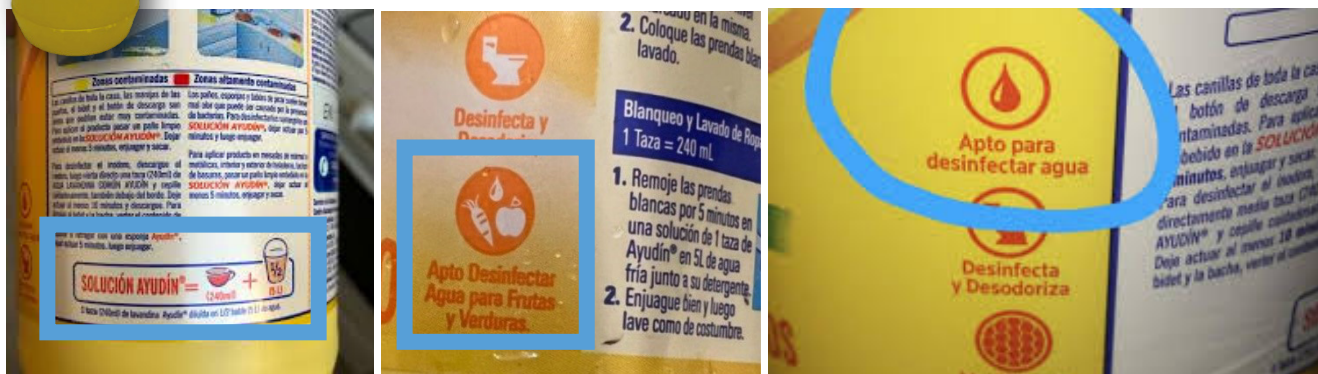
Se debe respetar el orden de los pasos a seguir:





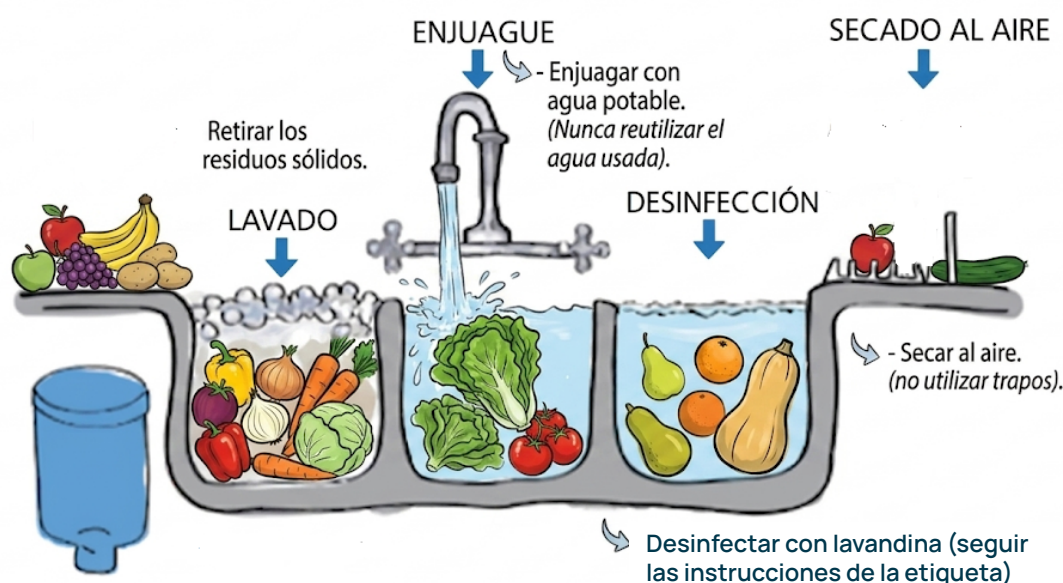
¿QUÉ LAVANDINA PODEMOS USAR?

- Lavandina común, de cualquier marca, etiqueta completa y habilitada (las que encontramos generalmente en supermercados).
- No mezclar con otros agentes químicos.
- No utilizar lavandinas con perfumes en superficies que estén en contacto con alimentos, ni lavandina en gel.
- Preparación adecuada de la solución de lavandina, mirar siempre la etiqueta:



En el caso de desinfectar agua, frutas y verduras, siempre debes leer detenidamente la etiqueta del producto específico que vayas a utilizar para confirmar que es apto para uso alimentario y seguir las instrucciones de dosificación indicadas por el fabricante. No todas las lavandinas son iguales.

¿Cuáles son los pasos para sanitizar las frutas y verduras?





Recomendaciones generales:

Se deben **lavar semanalmente**:

- Puertas, ventanas, paredes, techos y pisos de las instalaciones de cocina, comedor y depósito.
- Las campanas de ventilación y la despensa, o lugar donde almacenan los víveres.
- Tarimas, armarios, estanterías y vidrios.

La limpieza de las instalaciones debe realizarse con abundante agua caliente y detergente. Posteriormente, lavandina diluida para su desinfección.



1. Desinfectar la superficie de trabajo...



2. Evitar la presencia de animales...



3. No barrer en seco durante el servicio.



4. Basurero tapado, sin basura en el piso.



5. Lavar diariamente los pisos y mobiliarios de la cocina y/o comedor



6. Mesadas limpias antes de cocinar.



7. No utilizar químicos en presencia de alimentos.



8. Lavar diariamente cualquier tipo de recipientes y piletas utilizadas para la preparación de los alimentos y el personal.



9. Ventilar los espacios cada 80 minutos o de forma continua.
NO durante la preparación de alimentos.

El único personal que debe encontrarse dentro de la cocina es el que se halla abocado a la preparación de los alimentos, tanto para el refrigerio como para el comedor, a fin de evitar accidentes, que en determinadas ocasiones pueden ser de mucha gravedad. Cualquier necesidad que surja, ya sea de las y los estudiantes como de cualquier personal de la institución, **debe atenderse desde la puerta**.

Todos estos requisitos nos aseguran una alimentación sana e inocua, que se traducirá en buen estado de salud de las y los estudiantes.



7- ALMACENAMIENTO DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS

7.1 Información importante en las etiquetas en los productos

El rotulado tiene como objetivo aportar al consumidor información sobre características particulares de los alimentos, su forma de preparación, manipulación y conservación, su contenido y sus propiedades nutricionales.



No olvidemos prestar atención en:

Si requiere refrigeración, congelado o no.



Fecha de vencimiento



Si contiene alérgenos





7.2 Recomendaciones para alimentos secos

El lugar de almacenamiento, para los productos que no requieran refrigeración o congelación, debe ser:

- Fresco, seco, ventilado, limpio, separado de paredes, techo y suelo por un mínimo de 15 centímetros.
- Se debe utilizar siempre estantes o tarimas para apoyar las materias primas.
- Realizar limpieza periódica del depósito.
- Ubicar alimentos con fecha de vencimiento más próxima, delante o arriba de aquellos productos con fecha de vencimiento más lejana.
- **Controlar periódicamente y descartar productos en mal estado o vencidos.**



Todas estas medidas ayudan a evitar la presencia de roedores e insectos, reducir pérdidas de alimentos y brindar alimentos seguros.

7.3 Recomendaciones para alimentos frescos

- En caso de tener solo una heladera, debe ser dividida en sectores para los diferentes grupos de alimentos.
- Si se cuenta con más de una heladera, poner en una los alimentos crudos, y en la otra los alimentos ya elaborados y lácteos.
- Antes de guardar alimentos en el **freezer**, fraccionarlos higiénicamente de acuerdo a la cantidad que se usa generalmente por refrigerio, cerrarlos y etiquetarlos con “nombre del producto, fecha de almacenamiento y vencimiento” y descartar los envases secundarios como cajas.





ALIMENTOS FRESCOS	HELADERA (0 A 5 °C)
LECHE FLUIDA Y YOGUR	2 DÍAS UNA VEZ ABIERTO
QUESOS UNTABLES QUESO FETA	7 DÍAS UNA VEZ ABIERTO
QUESO CREMOSO	SEGÚN FECHA DE VENCIMIENTO DE FÁBRICA
HUEVOS FRESCOS	3 SEMANAS
HUEVOS DUROS	4/5 DÍAS
CARNES FRESCAS CRUDAS (ENTERAS, FETEADAS)	2 DÍAS (picada 1 día)
VEGETALES ESCALDADOS Y LEGUMBRES COCIDAS	5 DÍAS
VEGETALES Y FRUTAS FRESCAS	3 DÍAS
MANZANAS Y CÍTRICOS	3 SEMANAS

Si la heladera no enfría correctamente, el tiempo almacenamiento es menor.

Se recomienda limpiar la heladera y el freezer de manera semanal, después de retirar grandes volúmenes de carne y cada vez que sea necesario, ya que pueden convertirse en un foco de contaminación para el resto de los alimentos.





8-CINCO CLAVES DE LA INOCUIDAD ALIMENTARIA

La alimentación en edades de crecimiento cumple un papel fundamental en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de niños y adolescentes. Una dieta equilibrada aporta los nutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmunológico, favorecer el aprendizaje y garantizar un adecuado crecimiento. Sin embargo, además de ser nutritivos, los alimentos deben ser **seguros para el consumo**, ya que cuando están contaminados pueden provocar ETA, afectando la salud e impidiendo que el organismo aproveche correctamente los nutrientes necesarios para su desarrollo.

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció las **cinco claves de inocuidad alimentaria**, aplicables en cualquier ámbito de elaboración y manipulación de alimentos: **mantener la limpieza, separar alimentos crudos y cocidos, cocinar completamente, mantener los alimentos a temperaturas seguras y utilizar agua y materias primas seguras**. Estas medidas son esenciales para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos y garantizar una alimentación saludable y segura en las instituciones educativas.





Las desarrollaremos brevemente a continuación:



1 LIMPIAR: Mantener la higiene

De manos, superficies y utensilios. Respetar los pasos de limpieza y desinfección.



2 ELEGIR: Usar agua y alimentos seguros

- Consumir los alimentos antes de su fecha de vencimiento, respetando las condiciones correctas de su conservación.
- Cuando ingresan cajones o bolsones de frutas y verduras, estos deben vaciarse en una bandeja plástica y revisar el estado en general, retirando aquellas frutas/verduras que se encuentren en mal estado. Revisarlas todos los días hasta su consumo.



3 COCINAR completamente los alimentos

- Principalmente las carnes, estas deben cocinarse hasta su punto justo, **bien cocidas**.
- Si vamos a utilizar carne congelada, esta debe descongelarse **completamente en heladera o microondas** previo a su cocción.



4 ENFRIAR, siempre en heladera

- Los alimentos deben estar el menor tiempo posible en la zona de peligro (5 a 60°C). Una vez cocidos servir inmediatamente. Si no, mantenerlos a fuego bajo o dejarlos enfriar en un tiempo breve y colocarlos en la heladera inmediatamente.



5 SEPARAR, evitar la contaminación cruzada

- Utilizar utensilios y tablas distintas para carnes crudas y vegetales o frutas.
- Las carnes de ave, vacuna o pescado, tienen distintos tipos de microorganismos por lo que también deben utilizarse tablas diferenciadas.
- Si utilizamos una cuchara para probar el alimento, esta no puede volver a usarse. Cambiarla o lavarla para volver a utilizarla.



9- PARTICULARIDADES ALIMENTARIAS

Los alérgenos alimentarios son proteínas, generalmente inofensivas, que desencadenan una reacción inmunitaria adversa en personas sensibles. Los principales alérgenos se agrupan en los “**grandes 8**” y son: **leche, huevos, pescados, crustáceos, maní, soja, cereales que contienen gluten (trigo, avena, cebada y centeno) y frutas secas (nueces, almendras, avellanas, etc.).**

Si bien existe un gran número de alimentos que pueden causar alergias, los “grandes 8” son responsables de aproximadamente el 90% de las reacciones a nivel mundial.

Por otra parte, la celiaquía se define como una inmunoenteropatía causada por la sensibilidad permanente al gluten en individuos genéticamente predispuestos. Se entiende por gluten, el conjunto de proteínas presentes en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC) y en los derivados de estos cuatro cereales. La avena no contiene gluten, pero si está considerada dentro del grupo, ya que se supone que puede estar contaminada por los demás cereales, durante la elaboración, almacenamiento y/o transporte. En este caso los alimentos además de declararse en los ingredientes que contiene gluten como se mencionó anteriormente, deben contener el símbolo de Sin TACC o SIN GLUTEN.



Es importante intentar que la alimentación sea lo más natural posible, basada en alimentos naturales tales como frutas, verduras, legumbres y carnes, siempre que se garantice su correcta higiene y manipulación.

Informarse y prevenir es la mejor herramienta para una vida saludable.



Pautas para la compra y almacenamiento de productos con alérgenos (incluye SIN GLUTEN /sin TACC)

1. VERIFICAR ALÉRGENOS /CELIAQUÍA: SELLO SIN TACC	2. SEPARAR DURANTE LA COMPRA	3. EVITAR ALIMENTOS SUELTOS O A GRANEL
4. ELABORAR PRIMERO LOS ALIMENTOS SIN ALÉRGENOS	5. ALMACENAR SEPARADO Y BIEN IDENTIFICADO	6. MANTENER SUPERFICIES Y UTENSILIOS LIMPIOS
7. COMENZAR ELABORACIÓN LIBRE DE ALÉRGENOS	8. EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA EN TODO EL PROCESO	9. UTENSILIOS POROSOS EXCLUSIVOS
10. TOSTADORA EXCLUSIVA SIN TACC	11. ESPONJA/TRAPO DE LIMPIEZA EXCLUSIVO	12. AGUA, CALDOS, ACEITES EXCLUSIVOS
13. UTILIZAR ACEITE NUEVO SIEMPRE	14. VERIFICAR HORNOS Y MICROONDAS BIEN LIMPIOS	15. ELEGIR PRODUCTOS NO ALIMENTARIOS LIBRES DE GLUTEN



“Cada práctica de higiene y manipulación segura no solo protege la salud de quienes reciben los alimentos, sino que también refleja el compromiso, la responsabilidad y el cuidado cotidiano de quienes sostienen las cocinas escolares. Alimentar de manera segura es también educar y cuidar.”



la educación
cambia
para vos



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén