

MANUAL PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS



OPS



OMS



INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO SOCIAL
DIVISION SALUD





Ricardo Ehrlich
INTENDENTE MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

Arq. Herbert Ichusti
SECRETARIO GENERAL

Dr. Félix González
DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE DESARROLLO SOCIAL

Lic. Pablo Anzalone
DIRECTOR DE DIVISION SALUD

REALIZACIÓN:

Este manual es una propuesta de la **UNIDAD DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (UEPS)** del Servicio Médico de la Intendencia Municipal de Montevideo. Los contenidos han sido elaborados por Ps. Celsa Achá, Prof. Janine Llorca, Lic. Verónica Pereda, Lic. Enrique Valdez, Dra. Lisette Carámbula e Hig en Odont. Ruben Acosta. La edición fue supervisada por el Dr. Gustavo Lancibidad de la División Salud y contó con el apoyo de OPS-OMS.

Fuentes consultadas sobre el tema: Publicaciones de la Organización para la Agricultura y Alimentación de las Naciones Unidas (FAO).

Ilustraciones: Elbio Castro (Coyote Sociedad Anónima) y Celsa Achá (IMM)
Diseño y diagramación: Servicio de Imprenta IMM
Coordinación de esta edición: Ignacio Acosta (Comunicación / División Salud)

Derechos reservados © - INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO - 2006

Está autorizada la reproducción total o parcial y de cualquier otra forma de esta publicación para fines educativos o actividades sin fines de lucro, bajo la condición de que se indique la fuente de la que proviene.

PREFACIO

La seguridad alimentaria es un derecho humano esencial y una necesidad fundamental de la población. La Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Roma, 1996) afirma que “existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales y sus preferencias alimentarias a fin de llevar una vida activa y sana”.

La protección alimentaria de la población montevideana es un elemento clave para la calidad de vida y la Intendencia Municipal de Montevideo asume una responsabilidad importante en este plano. A la vez coordina con otras intendencias en el ámbito metropolitano, con el Congreso de Intendentes y con los organismos competentes a nivel nacional para contribuir a la implementación de políticas comunes.

Para llevar adelante esta competencia municipal funciona el Servicio de Regulación Alimentaria cuya responsabilidad es asegurar el derecho de los consumidores a los alimentos inocuos y nutritivos. Con tal fin realiza el registro de empresas, productos y vehículos, así como los controles correspondientes. Uno de los objetivos del Servicio es apoyar a las empresas para alcanzar procesos de calidad desde el origen de la cadena hasta el consumidor final. Se entiende que ésta es la mejor forma de asegurar los derechos de los consumidores al mismo tiempo que apoyar el desarrollo productivo del país y mejorar las posibilidades de comercialización de los productos tanto en el mercado interno como hacia la exportación. El Laboratorio de Bromatología permite analizar las muestras de alimentos tanto desde el punto de vista químico como microbiológico. Su labor apunta a estándares de calidad cada vez mayores, coordinando a nivel intermunicipal y también a nivel internacional con otros laboratorios de alimentos. También el Servicio de Salubridad realiza controles sobre las condiciones higiénico constructivas de los establecimientos que elaboran o comercializan alimentos. La información al consumidor es otro componente relevante a los fines planteados y para ello existe un centro de información que funciona diariamente entre las 12 y las 17 hs. en el teléfono 1950 2131. Un consumidor bien informado no sólo compra más inteligentemente sino que sabe el valor de la alimentación saludable para el cuidado de su salud y la de su familia.

El Servicio Médico municipal realiza los carné de salud para los manipuladores de alimentos y desde la Unidad de Educación para la Salud desarrolla actividades de capacitación. Recientemente se incluyó en la normativa municipal la obligatoriedad de la capacitación de manipuladores y decisores en la elaboración de alimentos.

Las buenas prácticas de manipulación tienen una gran importancia para el objetivo de la seguridad alimentaria. Con esa convicción jerarquizamos la capacitación de las personas que producen y elaboran los alimentos. Porque su trabajo es el factor fundamental de todo este proceso.

Lic. Pablo Anzalone
Director de División Salud

¿QUÉ SON LOS MICROBIOS?



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

Los microbios (bacterias, hongos, virus) son los seres vivos más pequeños y sólo pueden verse a través del microscopio. Estos organismos se nutren, se multiplican y eliminan desechos o toxinas que contaminan los alimentos y causan intoxicaciones.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS MICROBIOS?



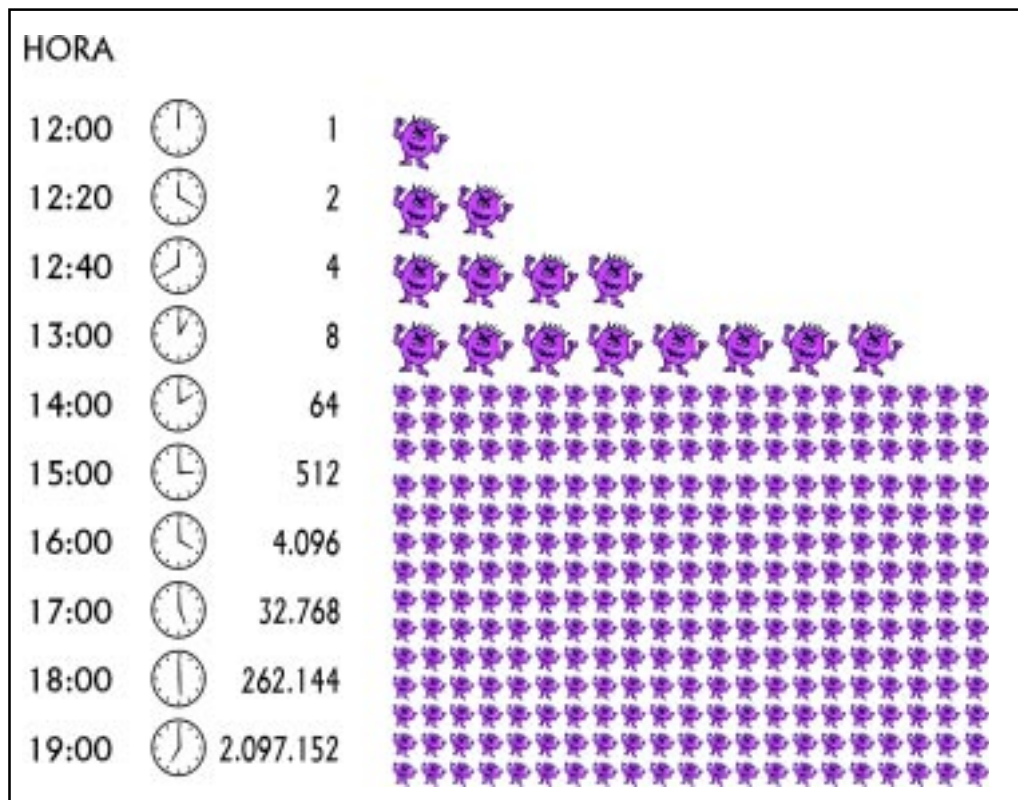
© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

EN TODAS PARTES:

- En el aire.
- En las aguas servidas.
- En las basuras y restos de comidas.
- En manos y uñas sucias.
- En la saliva de humanos y animales.
- En las deposiciones o excrementos humanos y animales.
- En los cabellos.
- En las heridas infectadas.
- En las moscas, cucarachas y roedores.
- En la piel de animales.
- En los utensilios contaminados.
- En alimentos contaminados.

ATENCIÓN:
CUANDO ESTAMOS ENFERMOS POR CAUSA DE MICROBIOS PATÓGENOS
PODEMOS CONTAMINAR Y CONTAGIAR A OTRAS PERSONAS

CRECIMIENTO Y MULTIPLICACIÓN



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

- La multiplicación de las bacterias es sorprendentemente rápida. Se multiplican en dos mediante división simple, y cuando las condiciones ambientales y de temperatura son adecuadas, esto se produce cada 20 o 30 minutos.
- Un solo microbio, en un ambiente adecuado, puede formar una colonia microbiana de millones de miembros en pocas horas, una población mayor a la de Montevideo.
- Un alimento contaminado puede transmitir una enfermedad a un gran número de personas, pudiendo llegar a producir una epidemia.

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS PREFERIDOS POR LOS MICROBIOS?

- Salsas y cremas.
- Mayonesa.
- Pasteles rellenos.
- Preparados con huevo y leche.
- Carnes y pescados.
- Alimentos cocidos que se consumen fríos.



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

Recuerde: todos estos alimentos se conservan en cadena de frío a menos de 5° C.

EN RESUMEN:

LOS ALIMENTOS PREFERIDOS POR LOS MICROBIOS SON AQUELLOS NUTRITIVOS, RICOS EN PROTEÍNAS Y CON SUFICIENTE HUMEDAD

ITP

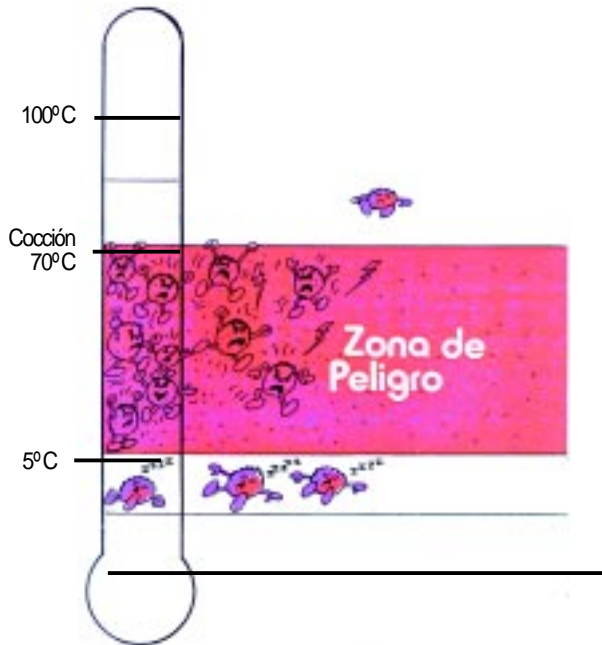
Cursos de Formación y Capacitación

- Panadería
- Atención al Cliente
- Sandwichería
- Rotisería

Av. Donato Forastiero C/raja 21 98
Tel.: 924 53 44 - E-mail: itp@itpa.org

TEMPERATURAS SEGURAS EN ALIMENTOS

- Cocine a más de 70° C todo el alimento.
- Mantenga a más de 60° la comida lista para servir.
- Recaliente una sola vez y a más de 70° C.
- Enfrie rápidamente los alimentos preparados y perecederos que no se van a consumir enseguida (menos de 5° C).
- No deje más de 2 horas los alimentos a temperatura ambiente.



Recuerde:

Los alimentos se congelan sólo una vez.

Las temperaturas se miden con termómetros.

¿Por qué?

- La correcta cocción mata las bacterias.
- Por debajo de 5° C o arriba de los 60° C el crecimiento de las bacterias se hace más lento o se detiene.

¿CÓMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO A TRAVÉS DE MANOS SUCIAS?



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?

- Lavarse las manos antes de manipular cualquier alimento.
- Una persona con síntomas (vómitos, diarrea, fiebre, heridas, rasguños o abscesos) no debe manipular alimentos.
- Puede haber enfermedad sin síntomas.



LAVADO DE MANOS



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

- Antes y después de manipular alimentos.
- Luego del uso de los baños, después de tocar objetos contaminados como dinero, basura, pañuelos o restos de alimentos, entre otros.
- Después de tocarse el cabello, nariz u otras partes del cuerpo.
- Después de fumar o comer.

¿CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS?

- Después de tocar alimentos crudos.
- Remangarse hasta el codo.
- Enjuagarse hasta el antebrazo.
- Enjabonarse cuidadosamente.
- Cepillarse las manos y uñas.
- Enjuagarse con agua limpia para eliminar el jabón.
- Secarse preferentemente con toalla de papel o aire.

¿CÓMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO A TRAVÉS DE AGUAS CONTAMINADAS?



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

¿QUÉ HACER PARA EVITARLO?

Lavar correctamente los vegetales antes de ser consumidos, en especial los que se van a consumir crudos.



LAVADO DE HORTALIZAS Y FRUTAS



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

LAVADO DE HORTALIZAS Y FRUTAS

- Lavar por arraste (bajo el chorro de la canilla) frutas y verduras con abundante agua potable para sacarle la tierra adherida.
- Desinfectar sumergiendo en agua con hipoclorito (1 cucharadita - 5 ml en cada litro de agua) por 5 minutos.

DESINFECCIÓN DEL AGUA NO POTABLE PARA BEBER

- Una gota de hipoclorito por litro de agua fría y dejar reposar media hora, o hervir durante 3 minutos.

¿CÓMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO A TRAVÉS DE MOSCAS Y ROEDORES?

© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO



¡ENEMIGOS DE LOS ALIMENTOS!

Estas plagas transmiten enfermedades porque llevan a los alimentos, microbios que transportan en sus patas y cuerpos. Por eso **DEBEN SER COMBATIDOS**.

Control de Plagas:

- Evitar que ingresen al lugar de trabajo cerrando puertas y ventanas, usando

tejidos mosquiteros y rejillas en los desagües.

- No permitirles que se alimenten de la basura ni de restos que queden en el local limpiando adecuadamente.
- No facilitar sitios donde aniden las plagas manteniendo el orden y la limpieza, incluso en los sitios que no se ven (detrás de las máquinas, heladeras, etc.).



NO PERMITAMOS QUE ELLOS ESTÉN CERCA DE LOS ALIMENTOS



Contaminan con pelos, parásitos
y también pueden transmitir enfermedades.

No permitir el ingreso de mascotas al lugar
donde se manipulan alimentos

LA DUCHA DE TODOS LOS DÍAS

Los correctos hábitos de higiene en el personal que manipula y vende alimentos constituyen una importante medida de control y protección de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

La ducha diaria, con abundante agua y jabón, debe formar parte de la rutina del manipulador de alimentos.

Mantener las uñas cortas y limpias y el pelo limpio recogido con gorro o pañuelo.

No usar alhajas.



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

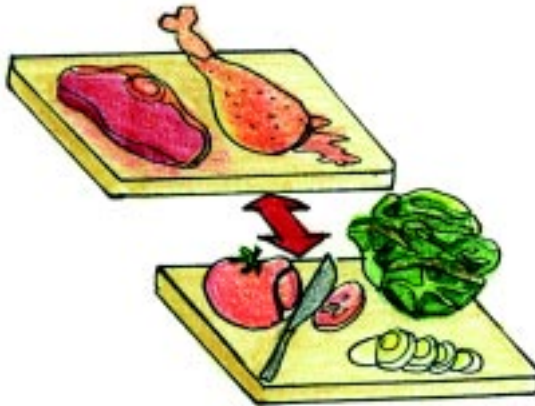


¿QUÉ ES LA CONTAMINACION CRUZADA?

La contaminación cruzada es la transferencia de sustancias o microorganismos dañinos a la comida por medios de: manos sucias, superficies de contacto sucias, trapos sucios, alimentos crudos, etc.

Evítela:

- Separando los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Lavando sus manos cuando cambia de un alimento a otro.
- Lavando cuidadosamente los utensilios antes y después de cada preparación.
- Lavando la superficie donde se pela, corta, pica o prepara alimentos, antes y después de cada preparación.



Evite la contaminación con sustancias que pueden ser tóxicas utilizando recipientes aptos y exclusivos para alimentos

¿POR QUÉ ES NECESARIO USAR DELANTAL LIMPIO Y CUBRIR EL PELO CON REDECILLA O RETENEDOR APROPIADO?



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

PORQUE

- La ropa tiene microbios y tierra que proviene de nuestras actividades diarias.
- Los alimentos no deben ponerse en contacto con la ropa.
- El delantal limpio favorece la presentación frente al consumidor y aumenta las ventas.

ADEMAS, ENCONTRAR UN CABELLO EN LA COMIDA ES

- Peligroso
- Antihigiénico
- Muy desagradable



ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS ELABORADOS

CORRECTO

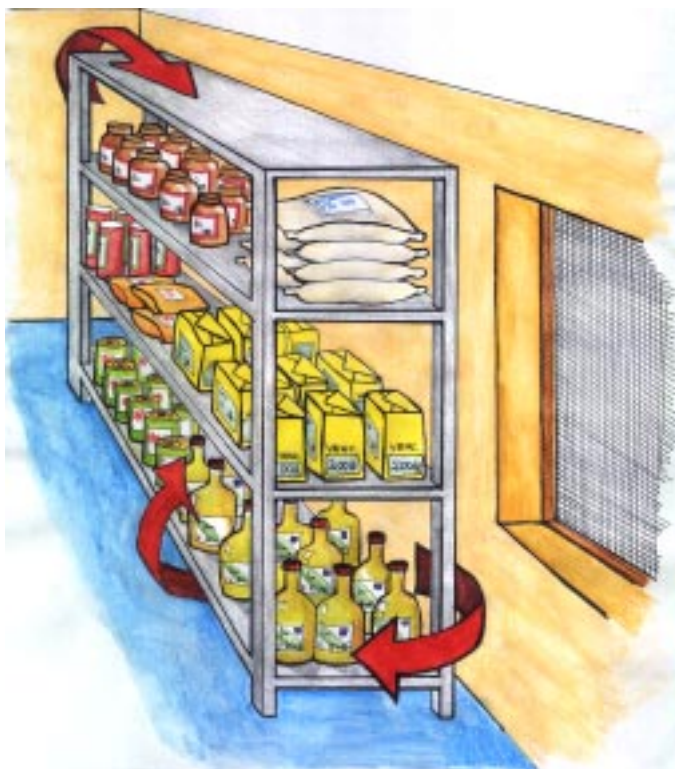


- En caso de tener sólo una heladera, debe ser compartimentada en sectores para los diferentes insumos o usos.
- Teniendo más de una heladera, poner en una los alimentos crudos, y en otra los alimentos ya elaborados, que tuvieron cocción, o no, y que van a ser consumidos directamente (comidas, postres, helados, etc.).
- Los recipientes que los contengan deben estar cerrados y ser de un material adecuado.
- Guardar la carne cruda, aves, pescados o huevos, de tal modo que no goteen sobre los alimentos cocidos.
- No guardar en la heladera latas abiertas con su contenido; este debe ser colocado en otro recipiente inmediatamente después de abierta la lata.

LA CADENA DE FRÍO NO SE DEBE CORTAR NUNCA, NI ANTES NI DESPUÉS
DE ELABORADO UN ALIMENTO

ALMACENAMIENTO DE MATERIAS PRIMAS

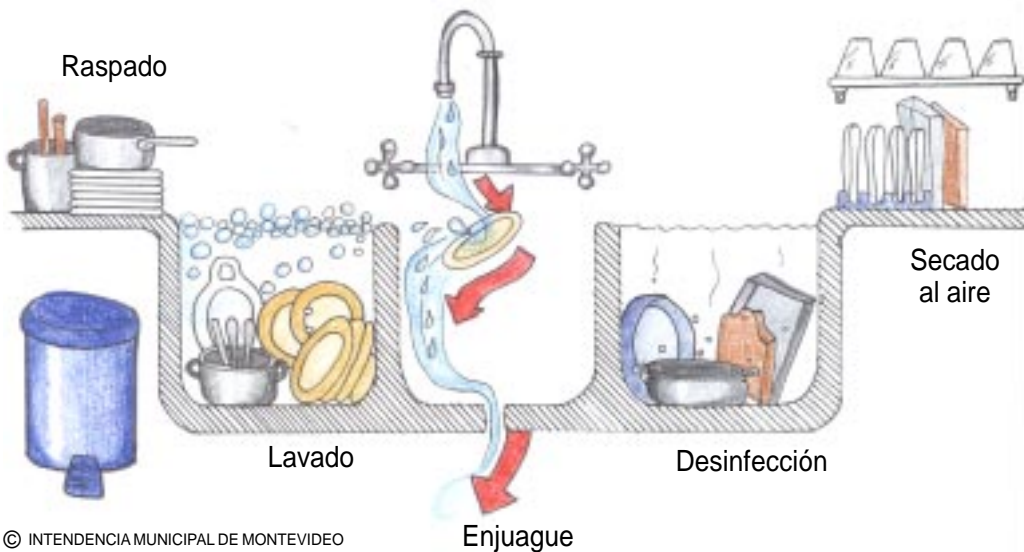
1. Mantener las materias primas en orden en un lugar limpio, aireado e iluminado, guardando los alimentos nuevos detrás de los viejos.
2. Utilizar siempre estantes o tarimas para apoyar esas materias primas.
3. Controlar en los envases la fecha de vencimiento y tenerlo en cuenta si se fracciona el alimento.
4. Mantener los productos tóxicos (insecticidas, combustibles, detergentes, desinfectantes) cerrados, bien identificados y separados de los alimentos.
5. No utilizar envases que hayan contenido productos no alimenticios para almacenar alimentos.
6. No utilice envases vacíos de alimentos para almacenar sustancias tóxicas.
7. No almacenar los alimentos debajo de tuberías que puedan gotear sobre ellos.



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

LA CONTAMINACIÓN TAMBIÉN PUEDE TRASMITIRSE DEBIDO
A LAS MALAS PRÁCTICAS DE ALMACENAMIENTO

HIGIENE DE EQUIPOS E INSTALACIONES



Utensilios:

- Raspar residuos sólidos.
- Lavar con agua y detergente.
- Enjuagar con agua de OSE. Nunca reutilizar el agua usada.
- Desinfectar sumergiendo en agua caliente (80°C) por 1 minuto o con hipoclorito (1 cucharada sopera -15 cm³- por 5 litros de agua) por 5 minutos.
- Secar al aire, no usar trapos.
- Instalaciones: mesadas, mesas, heladeras, cortadoras de fiambre, etc.
- Limpiar y desinfectar varias veces al día.

EXPOSICIÓN AL PÚBLICO DE ALIMENTOS



© INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO

- Los alimentos que se exhiben al público deben estar bien protegidos.
- Los alimentos perecederos, además deben conservarse calientes (por encima de 60°C) o fríos (por debajo de 5° C).
- Cuanto menos tiempo transcurra entre preparación y consumo, más seguro será el alimento.

DESPACHO DE ALIMENTOS

Con guantes - Con pinzas - Con delantal - Con gorro



- Tomar los platos y fuentes por los bordes, los cubiertos por el mango, los vasos por el fondo, las tazas por el asa.
- Mantener aseado el espacio de venta y sus alrededores.
- Mantener un depósito para los desechos que dejan los consumidores.
- Utilizar pinzas para el servicio de comidas.

EL QUE COBRA NO DESPACHA

Porque al recibir dinero y servir con las manos sin lavar, estamos contaminando los alimentos.



IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS, DEL AMBIENTE Y DE LOS MANIPULADORES

Una alimentación adecuada es fundamental para la salud. Los alimentos aportan la energía y los nutrientes esenciales que el individuo necesita para mantener un buen estado nutritivo.

Si bien la alimentación es fundamental para la vida humana, los alimentos pueden enfermarnos, cuando no son aptos para consumo humano.

Un alimento considerado apto debe cumplir los siguientes requisitos:

- **Higiene en todas las etapas de la cadena alimentaria.**
- **Características organolépticas adecuadas, (sabor, olor, textura).**
- **Ausencia de microorganismos patógenos o sus toxinas.**
- **Libre de sustancias químicas extrañas a su composición natural o que no estén expresamente permitidas.**

La gente puede perder su salud por distintas vías, incluyendo las enfermedades que se originan o provienen de los alimentos. Estas últimas son las enfermedades transmitidas por alimentos (E.T.A.), como las diarreas, la fiebre tifoidea o la hepatitis.

Las enfermedades transmitidas por alimentos se producen cuando el alimento se contamina con microorganismos patógenos o sus toxinas (bacterias, parásitos, hongos y virus). En muchos de los casos estos microbios llegan a los alimentos por intermedio de los mismos manipuladores.

La higiene de los alimentos se preocupa de las actividades tendientes a que los alimentos reúnan requisitos de inocuidad, de seguridad, de salubridad y conserven sus características nutritivas.

Los trabajadores del área alimentaria y todas las personas que de alguna manera manipulan o trabajan con alimentos, influyen en la salud de la comunidad. En gran parte es su responsabilidad que la comida que preparan y sirven esté en óptimas condiciones para su consumo.

Es necesario tomar medidas higiénicas en cada paso de la operación, en la elección del lugar donde se compran los alimentos, en la recepción, en el almacenamiento adecuado, durante la preparación y luego en la distribución y entrega a los consumidores finales.

Los hábitos higiénicos, como el lavado de las manos antes de manipular alimentos, el no toser o estornudar sobre los mismos o evitar la manipulación con heridas, así como también cubrirlos o protegerlos, ayudan a impedir que los alimentos se contaminen y alteren nuestro estado de salud.

El Servicio de Regulación Alimentaria de la IMM, supervisa a través de su cuerpo técnico de inspectores el cumplimiento de todos los elementos que aseguran una adecuada protección de los alimentos.

La efectiva incorporación de los contenidos básicos de este Manual a la práctica cotidiana de las y los trabajadores pueden contribuir a mejorar los resultados en beneficio de los **consumidores**.

Sin olvidar que, en definitiva, todos somos consumidores.

REGLAS DE ORO DE LA O.M.S. PARA LA PREPARACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS

1- Elegir alimentos tratados con fines higiénicos.

Mientras que muchos alimentos están mejor en estado natural (por ejemplo, las frutas y las hortalizas), otros sólo son seguros cuando están tratados. Así, conviene siempre adquirir la leche pasteurizada en vez de cruda, y si es posible comprar pollo (frescos o congelados) que hayan sido tratados por irradiación ionizante. Al hacer las compras hay que tener presente que los alimentos no solo se tratan para que se conserven mejor sino también para que resulten más seguros desde el punto de vista sanitario. Algunos de los que se comen crudos, como las lechugas, deben lavarse cuidadosamente.

2- Cocinar bien los alimentos

Muchos alimentos crudos (en particular, los pollos, la carne y la leche no pasteurizada) están a menudo contaminados por agentes patógenos. Estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento. Ahora bien, no hay que olvidar que la temperatura aplicada debe llegar al menos a 70° C en toda la masa de este. Si el pollo asado se encuentra todavía crudo junto al hueso, habrá que meterlo de nuevo en el horno hasta que esté bien hecho. Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos.

3- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.

Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar. Cuanto más se espera mayor es el riesgo. Para no correr peligros inútiles conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.

4- Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados.

Si se quiere tener en reserva alimentos cocinados o, simplemente guardar las sobras, hay que prever su almacenamiento en condiciones de calor (cerca de o por encima de 60° C) o de frío (cerca o por debajo de 10° C). Esta regla es vital si se pretende guardar comida durante más de cuatro o cinco horas. En el caso de los alimentos para lactantes lo mejor es no guardarlos ni poco ni mucho. Un error muy común al que se deben incontables casos de intoxicación alimentaria es meter en el refrigerador una cantidad excesiva de alimentos calientes. En un refrigerador abarrotado, los alimentos cocinados no se pueden enfriar por dentro tan deprisa como sería de desear. Si la parte central del alimento sigue estando caliente (a más de 10° C) demasiado tiempo, los microbios proliferan y alcanzan rápidamente una concentración susceptible de causar enfermedades.

5- Recalentar bien los alimentos cocinados.

Esta regla es la mejor medida de protección contra microbios que puedan haber proliferado durante el almacenamiento (un almacenamiento correcto retrasa la proliferación microbiana pero no destruye los gérmenes). También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes del alimento alcancen al menos una temperatura de 70° C.

6- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.

Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa, como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en contacto con alimentos cocinados. Pero también puede ser más sutil. Así por ejemplo, no hay que preparar jamás un pollo crudo y utilizar después la misma tabla de trincar y el mismo cuchillo para cortar el ave cocida; de lo contrario podrían reaparecer todos los posibles riesgos de proliferación microbiana y de enfermedad consiguiente que había antes de cocinar el pollo.

7- Lavarse las manos a menudo.

Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción (en particular, si se hace para cambiar al niño de pañales o para ir al retrete). Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como pescado, carne o pollo, habrá que lavarse de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios. En caso de infección de las manos, habrá que vendarlas o recubrirías antes de entrar en contacto con alimentos. No hay que olvidar que ciertos animales de campaña (perros, pájaros y sobre todo, tortugas) albergan a menudo agentes patógenos peligrosos que pueden pasar a las manos de las personas y de estas a los alimentos.

8- Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina.

Como los alimentos se contaminan fácilmente, conviene mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para prepararlos. No hay que olvidar que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede ser un reservatorio de gérmenes. Los paños que entren en contacto con platos o utensillos se deben cambiar cada día y hervir antes de usarlos. También deben lavarse con frecuencia las bayestas utilizadas para fregar los suelos.

9- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.

Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias. La mejor medida de protección es guardar los alimentos en recipientes bien cerrados.

10- Utilizar agua pura.

El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro hídrico no inspira confianza, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o transformarla en hielo para refrescar las bebidas. Importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.