MANUAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

ÁREA DE BROMATOLOGÍA

COLÓN Entre Ríos
MUNICIPALIDAD DE COLÓN

12 DE ABRIL 500 bromatologia@colon.gov.ar

Bromatología, les hace llegar a todas aquellas personas que de alguna u otra manera están en contacto directo con alimentos, ya sea en su producción, transporte, elaboración, comercialización, las nociones básicas del manipuleo de los alimentos.

En este manual encontrará un breve resumen de las posibles causas que pueden provocar la contaminación de un alimento, con la finalidad de establecer las condiciones edilicias, higiénicas y bromatológicas exigidas, por los agentes sanitarios, para la conservación y manipulación de productos alimenticios.

El objetivo fundamental es poner en conocimiento los riesgos de salud a los que se expone la población que consume productos que no fueron manipulados correctamente, y de que manera se pueden evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos.

La intención es concientizar y responsabilizar a cada uno que realice, desde el lugar en que se encuentra en la cadena de producción de alimentos, un correcto manipuleo de los mismos, ya que ellos serán ofrecidos a los consumidores, a quienes debemos cuidar su salud.

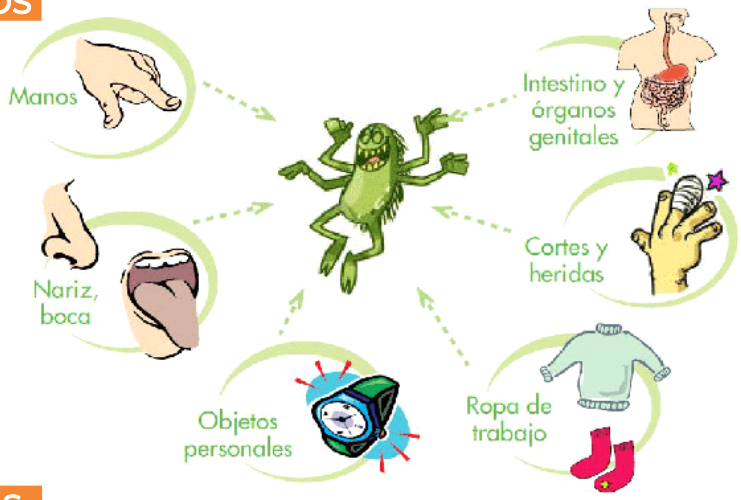
En nuestras manos está la salud de todos

FUNCIONES DE BROMATOLOGÍA

- Genera y difunde información sobre alimentos y enfermedades de origen y transmisión alimentaria.
- Recoge muestra de productos alimenticios para su posterior análisis en los laboratorios autorizados.
- Habilita, controla y efectúa un seguimiento Higiénico Sanitario de comercios, fábricas y transportes de alimentos.
- Asesora a elaboradores, comerciantes y consumidores sobre normas de Calidad, Sanidad y Legislación Alimentaria.
- Ejerce en el ámbito municipal, el poder indelegable de Policía Sanitaria y hace cumplir la Legislación Sanitaria Vigente.
- Elabora y difunde mensajes a la población sobre alimentos.

EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Las personas son el principal transporte gratis para los microorganismos.



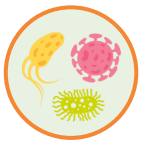
CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS

- **Contaminantes físicos:**

Vidrio, madera, plástico, restos orgánicos.

- **Contaminantes químicos:**

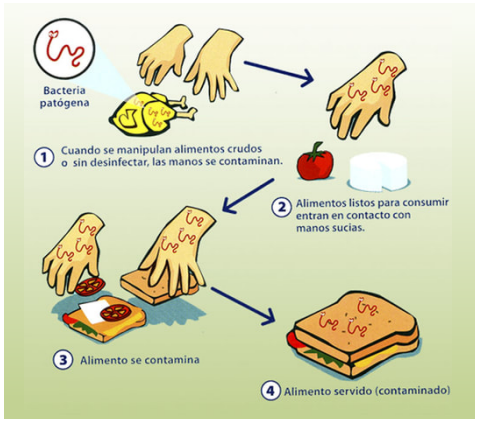
Herbicidas, pesticidas, productos de limpieza, lubricantes.

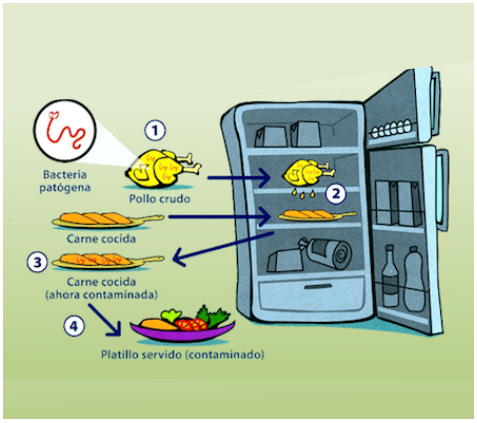


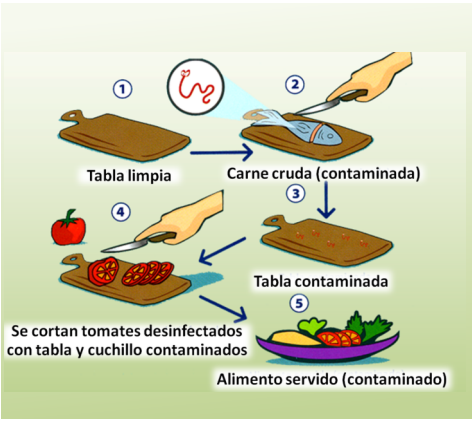
- **Contaminantes biológicos:**

Microorganismos, parásitos, insectos, roedores.

CONTAMINACIÓN CRUZADA







IMPORTANCIA DE LA CADENA DE FRÍO

Mantener la temperatura óptima de refrigeración o congelación en cualquiera de las etapas resulta fundamental a la hora de garantizar la calidad e inocuidad del alimento.

CONGELACIÓN

- Mantener los alimentos a temperatura de -18°c
- Verificar que el empaque sea el apropiado. Ayuda a mantener la calidad del producto y prevenir quemaduras por frío.
- Congelar en porciones pequeñas facilita la descongelación.

DESCONGELACIÓN

1- En la heladera, lenta y segura (de la noche a la mañana).
2- En agua fría, en bolsa de plástico impermeable.
3- En el microondas.

RECOMENDACIONES CLAVES

- Nunca descongelar alimentos en las mesadas de la cocina, el patio o lavaderos.
- Exponerlos a temperaturas ambiente puede hacerlos peligroso para el consumo.

LA HELADERA Y SUS CUIDADOS

Los alimentos deben ser refrigerados tan pronto como sea posible, ya que EL FRÍO REDUCE LA VELOCIDAD DE MULTIPLICACIÓN DE LOS MICROORGANISMOS.
La heladera debe funcionar entre 0° C y 5° C.

- Refrigere los alimentos que mencionan en su rótulo "mantener refrigerado" o " una vez abierto el envase refrigerar".
- CUBRA LOS ALIMENTOS con film, bolsitas o contenedores plásticos. Así se evita que ocurran contaminaciones cruzadas en la heladera.
- No coloque excesiva cantidad de alimentos en el refrigerador ya que el aire frío debe circular libremente para mantenerlos en buen estado.
- No guarde alimentos calientes directamente en el refrigerador, enfríelos previamente a temperatura ambiente.

ALIMENTOS PROTEGIDOS

Los alimentos deben mantenerse en recipientes con tapa, cubiertos con paños limpios o dentro de vitrinas, de esta manera no dejamos que se posen las moscas o se contaminen con tierra. ¡ES UN ESFUERZO QUE VALE LA PENA!

ES IMPORTANTE LAVAR BIEN LOS ALIMENTOS

Es necesario lavar bien las frutas y hortalizas, ya que los restos de plaguicidas, herbicidas e insecticidas perjudican la salud.
Se recomienda que el lavado sea con agua potable.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA:

- Las superficies que contactan con los alimentos se deben limpiar con frecuencia, cada 2 a 4 hs, para eliminar los residuos alimenticios que pueden nutrir a los microbios.

- No utilizar los mismos elementos para la limpieza de pisos o baños, en mesadas o accesorios de cocina.

- Las heladeras o freezers deben vaciarse antes de higienizarse, evitando la contaminación de los alimentos almacenados, los que deben ser trasladados a otro lugar para no cortar la cadena de frío.

- La limpieza de mesadas, máquinas, freidoras, campanas, cortadoras de fiambres, etc. debe hacerse primero con agua caliente y detergente, luego con agua potable, completando la desinfección con una solución de lavandina, y un enjuague final con agua potable.

- Durante el lavado de las instalaciones de la cocina deberá observarse que no existan en la proximidad alimentos que puedan contaminarse con salpicaduras.

- Recordar que restos de alimentos en utensilios y máquinas de un día para otro multiplican exponencialmente su población. LOS MICROBIOS SE REPRODUCIRÁN EN 2 CADA 20 MINUTOS.

- No usar trapos tipo rejilla para la limpieza de manos, máquinas, utensilios, mesadas, etc. constituyen el riesgo de contaminación cruzada más importante con que cuentan los microbios para trasladarse. Se recomienda usar elementos descartables (servilletas de papel).

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Diferencia entre limpieza y desinfección:

Limpieza: Es la eliminación de residuos alimenticios (grasa o suciedad) de una superficie. LA LIMPIEZA NO DESTRUYE LOS MICROBIOS.

Desinfección: Es la eliminación total o reducción del número de microbios nocivos a niveles insignificantes. DESTRUYE LOS MICROBIOS.

ELEMENTOS PARA LIMPIAR Y DESINFECTAR

Detergente: Es una sustancia química que se usa para eliminar la suciedad, la grasa y los residuos alimenticios de una superficie.

Desinfectante: Es una sustancia química que elimina o reduce el número de microorganismos nocivos hasta un nivel seguro.

ES NECESARIO EL BAÑO DIARIO Y ASEO PERSONAL

Estar sucios y manipular alimentos puede enfermar al consumidor. La limpieza ayuda a mantener la salud.

TU PRESENTACIÓN ES ESPEJO DE LO QUE COCINAS Y VENDES

La ropa esta llena de microbios y tierra de nuestras actividades diarias, por eso es necesario usar delantal limpio o chaqueta de color claro, evitando que los alimentos se pongan en contacto con la ropa.
Además, protegemos la ropa, no se ensucia con comida y favorece la presentación frente al consumidor, aumentando las ventas.

ROPA REGLAMENTARIA

El objetivo de la vestimenta en los servicios de alimentación o en la industria de alimentos es ofrecer protección tanto para las personas como para los productos y objetos que manipula.

La protección está inicialmente enfocada en la inocuidad de los productos elaborados pero también debemos considerar la salud de las personas y los accidentes que pueden sufrir.

VESTIMENTA EN INDUSTRIAS DE ALIMENTOS

ROPA REGLAMENTARIA

COFIA: es un elemento protector que contiene el cabello y evita que caiga sobre los alimentos que se están preparando y las superficies del ambiente de trabajo.
BARBIJO O CUBREBOCA: se utiliza para evitar la dispersión de microorganismos que pueden alojarse en boca y nariz de las personas, aunque no presenten síntomas de enfermedades.
GUANTES IMPERMEABLES: son útiles para proteger las manos de operaciones muy húmedas o frías y para proteger a los alimentos más sensibles de posibles contaminantes que el manipulador pueda portar en sus manos. Requieren el mismo tratamiento de lavado, desinfección y recambio que se aplica a las manos desnudas.
GUARDAPOLVO O CHAQUETA con cuello cerrado, mangas, sin bolsillos ni botones: estas prendan cumplen la función de barrera entre la piel y la vestimenta de calle, y los ingredientes, alimentos y ambiente de trabajo. Por este motivo se busca que sea cerrado.
DELANTAL: se utilizan como una doble protección, sobre todo en operaciones muy sucias o húmedas. Con su uso se evita el recambio de toda la vestimenta durante la jornada de trabajo y su consiguiente desgaste.
PANTALÓN LARGO: esta prenda también sirve como barrera entre la piel y el ambiente de trabajo por lo que se recomienda que cubra toda la pierna.
ZAPATOS O BOTAS DE SEGURIDAD Y LAVABLES: el calzado debe cumplir varias funciones, una es la de barrera, otra de seguridad contra cortes, aplastamientos y resbalones, y una tercera función de higiene por lo que se requiere que sean de un material que resista las operaciones de lavado y desinfección.

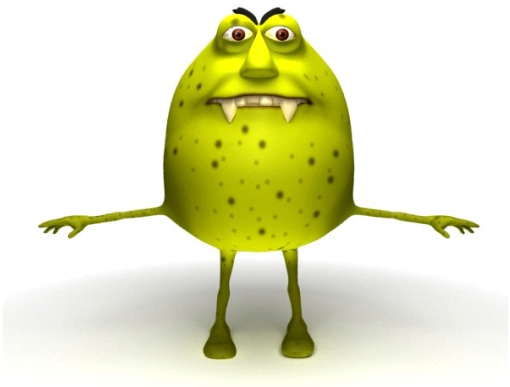
En todos los casos, se recomienda que la vestimenta sea de colores claros, de uso exclusivo, que las personas se vistan en el vestuario del lugar de trabajo y que cada día ingresen con un equipo lavado y planchado.

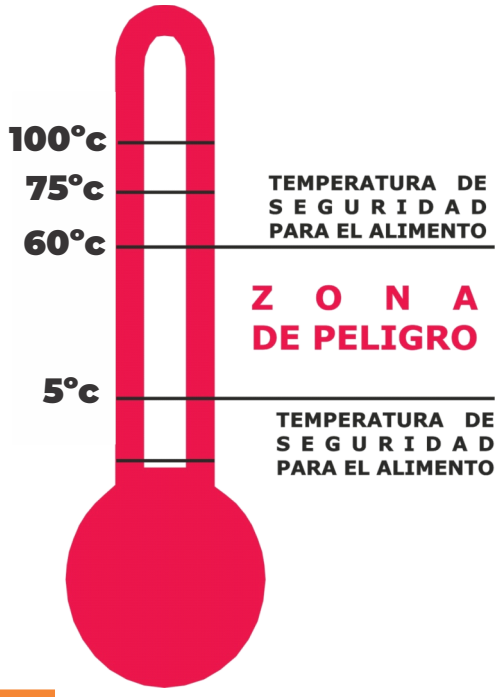
Respecto de los materiales, la premisa para la elección es que sean de fácil lavado, que no sean de látex ni desprendan hilos, pelusas, etc. Si se opta por elementos descartables, hay que descartarlos luego de cada uso.

ES INDISPENSABLE EL CARNET DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Este carnet indica que tenemos los conocimientos básicos para manipular y elaborar alimentos seguros. Deberá ser presentado ante la autoridad Sanitaria ,
“ El consumidor preferirá los alimentos preparados y servidos por una persona capacitada”

TEMPERATURA FAVORABLE PARA LOS MICROBIOS Y CRITICA PARA LOS ALIMENTOS

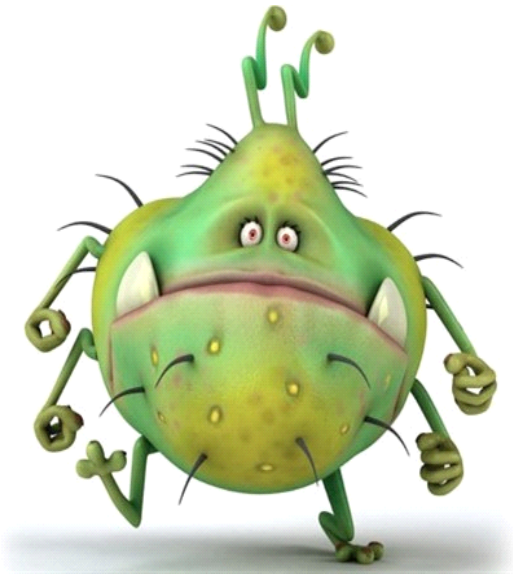




ALIMENTOS PREFERIDOS POR LOS MICROBIOS

- SALSAS Y CREMAS
- MAYONESA
- PASTELES RELLENOS
- PREPARADOS CON HUEVO Y LECHE
- VERDURAS DE HOJA
- CARNES Y PESCADOS CRUDOS
- CARNES COCIDAS QUE SE CONSUMEN FRÍAS
- ALIMENTOS DEJADOS A LA INTEMPERIE

SON LOS NUTRITIVOS Y CON SUFICIENTE HUMEDAD



LAVADO DE MANOS, MUY IMPORTANTE

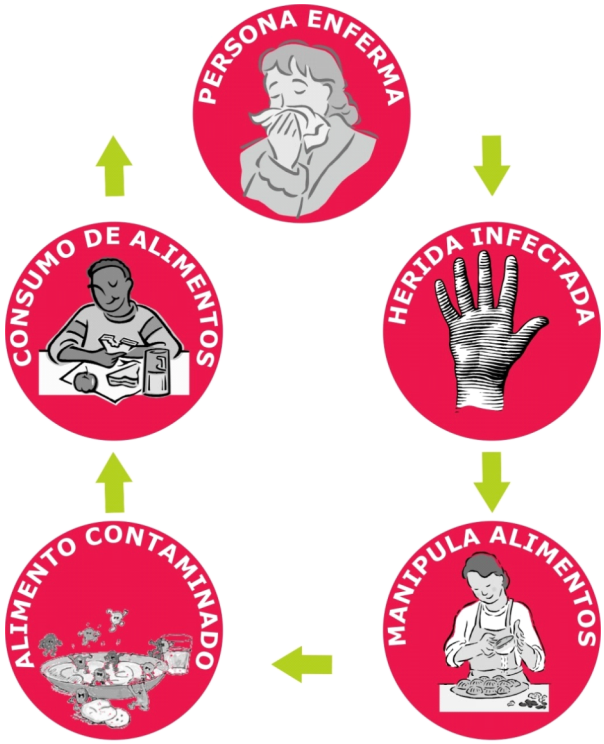
El lavado de manos es muy importante ya que a través de ellas se transmiten muchas enfermedades como hepatitis, diarrea, parásitos, etc.

Con las manos tocamos, acariciamos, agarramos y los microbios las utilizan como medio de transporte.

Por eso es importante LAVARNOS LAS MANOS antes de preparar alimentos, después de ocupar el baño, etc.

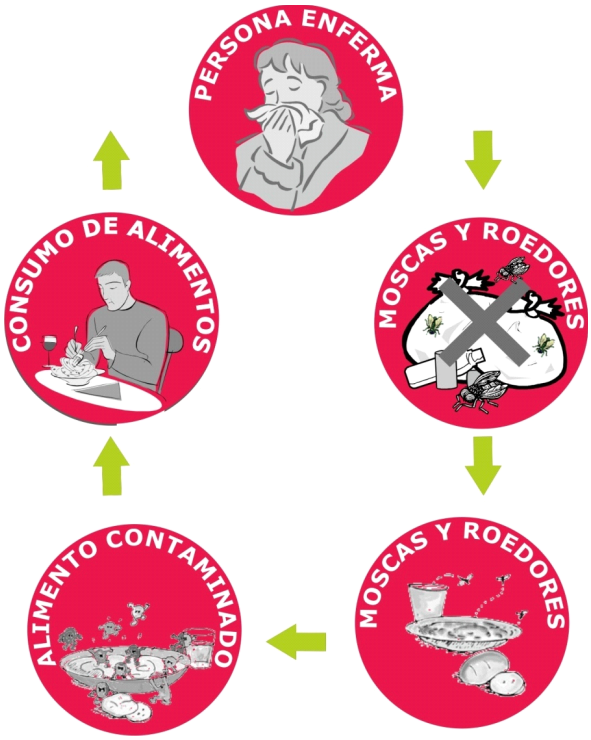
Debemos tener en cuenta que: SE DEBE USAR SIEMPRE AGUA POTABLE

COMO PUEDE TRANSMITIR ENFERMEDADES UN ALIMENTO



Cómo evitarlo:

No manipular alimentos cuando se tiene manos infectadas, porque son focos de bacterias y toxinas.



Como evitarlo:

Tener el buen hábito de dejar los recipientes de desperdicios con tapa o alejados de los alimentos, para que no proliferen las plagas

Cuidar tus alimentos es cuidar tu salud

CADA ALIMENTO DEBE SER NUTRITIVO Y SANO PERO CUIDEMOS QUE NO SE ALTERE Y/O CONTAMINE

E.T.A. (ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS)

Podemos evitarla con:
Correcto descongelamiento de los alimentos:
Lavado de frutas y verduras.
Cocción de los alimentos adecuadamente
Almacenamiento
Lavado de manos.
Control de plagas.
Higiene del comercio y personal.
Entre otras.

SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO (SUH)

Todo lo que Ud. debe saber.

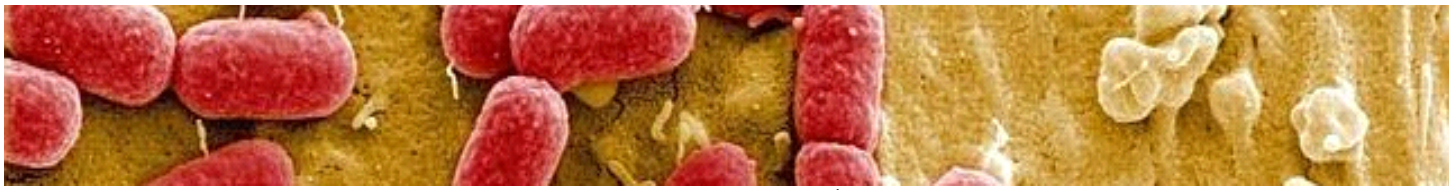
¿Qué es la Escherichia coli?

Escherichia coli es el nombre dado a una gran familia de bacterias. La mayoría son inofensivas, sin embargo algunos tipos pueden enfermarnos, como las E. coli productor de toxina Shiga.

¿Cómo llega la Escherichia coli productor de toxina Shiga a los alimentos?

La E. Coli productor de toxina Shiga se encuentra frecuentemente en el intestino de animales bovinos sanos y otros animales de granja y llega a la superficie de las carnes por contaminación con materia fecal durante el proceso de faena o su posterior manipulación. Las carnes picadas son uno de los productos de mayor riesgo. Esto se debe a que durante el picado, la bacteria pasa de la superficie de la carne al interior del producto donde es más difícil que alcance la temperatura necesaria para eliminarla durante la cocción.

Pero no solamente se puede encontrar en las carnes sino también en el agua, la leche sin pasteurizar y las verduras, que pueden contaminarse por contacto con las heces de estos animales (por ejemplo: las verduras por riego con aguas servidas, la leche durante el ordeñe, etc.).



AL REALIZAR SUS COMPRAS

El tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera de su casa debe ser el mínimo posible y nunca debe superar las 2 horas, para no cortar la cadena de frío. Para ello organice sus compras dejando para el final la adquisición de alimentos frescos y congelados.

Las comidas listas para consumir deben estar almacenadas en forma separada de las carnes crudas. Nunca compre comidas listas para consumir que se encuentran expuestas junto a carnes crudas.

Elija establecimientos que merezcan su confianza por la higiene y la buena conservación de los productos que ofrecen.

No compre leche, sus derivados ni jugos sin pasteurizar.

AL COMER FUERA DE SU HOGAR

Lave sus manos con agua caliente y jabón antes de comer.

Exija que las carnes estén bien cocidas, compruebe que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

EN CASA

Separe las carnes crudas de las cocidas o listas para consumir

- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C. Para carnes rojas y pollos cuide que no queden partes rojas en su interior.
- Recaliente completamente la comida cocinada.

¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todas las bacterias peligrosas. Estudios enseñan que cocinar el alimento, tal que todas las partes alcancen 70° C, garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción.

ALIMENTOS LIBRE DE GLUTEN

La enfermedad celíaca es la intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en trigo, avena, cebada y centeno, esto afecta el intestino delgado de las personas con predisposición genética.

El tratamiento de esta enfermedad se basa en una dieta absoluta libre de gluten.

Para la aprobación de alimentos libres de gluten los elaboradores y/ o importadores deberán presentar ante la autoridad sanitaria de su jurisdicción, análisis que avalen la condición "LIBRE DE GLUTEN" otorgado por un organismo oficial o entidad con reconocimiento oficial.

Como así también un programa de buenas practicas de fabricación que aseguren la no contaminación.

ALIMENTOS LIBRE DE GLUTEN

Identificación de un alimento libre de gluten

Deberá contener la denominación del producto acompañada de la indicación "Libre de Gluten" e incluir la leyenda " SIN T.A.C.C" así mismo deberán llevar impresos en sus envases o envoltorios el símbolo, un circulo con una barra cruzada sobre tres espigas con la leyenda "Sin T.A.C.C." en la barra admitiendo dos variantes a color o blanco y negro.
(Ley Nacional 26.588).

Elaboración y manipulación de alimentos libres de gluten

Es muy importante manipular correctamente los equipos para que los alimentos no se contaminen con ninguna de las sustancias antes mencionadas. Una mínima traza puede afectar a una persona con enfermedad celiaca.

- Almacenar los alimentos en envases cerrados, identificados y separados de los que contienen gluten.

- La elaboración de estos alimentos serán realizados en lugares exclusivos para tal fin, como así también el uso de utensilios y vajillas. No debiendo utilizarse para otro tipo de alimentos convencionales.

SI USTED PRESENTA SÍNTOMAS COMO DIARREA, VÓMITOS Y/O DOLOR ABDOMINAL EVITE MANIPULAR Y/O PREPARAR ALIMENTOS HASTA TANTO REMITAN LOS SÍNTOMAS.

ALIMENTOS NO PERECEDEROS

Se tratan de aquellos alimentos que no se echan a perder fácilmente y que, en cambio, podemos tener en nuestra despensa por bastante tiempo. Tampoco necesitan ser refrigerados, ejemplos:
SAL – AZÚCAR – MIEL – ACEITE – CAFÉ - FIDEO – ARROZ.
y otros que usamos con consecuencia.

DIFERENCIAS:

ALIMENTOS PERECEDEROS

Tienen descomposición más rápida, se caracterizan por su frescura y carecen de echarse a perder un poco antes de tiempo dado las temperaturas, principal fuente de descomposición.

- Ejemplos: lácteos, como quesos, yogures, carnes frescas, frutas y verduras, alimentos ya cocinados.
- Alimentos que se hayan destapado o sacado de su envase original: postres y repostería, huevos, embutidos, pescados y mariscos y mantequillas.

DOCUMENTOS REQUERIDOS PARA CIRCULAR TRANSPORTE DE ALIMENTOS

Unidad de Transporte:
Habilitación Nacional o local para el transporte de sustancias alimenticias.
Habilitación de SENASA (Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria), para transporte de carnes y/o lácteos. Productos, Subproductos y derivados de Origen Animal y Vegetal.
Carnet de Manipulador de chofer y acompañantes.
Remito de caga.

CONDICIONES DEL TRANSPORTE DE PRODUCTOS CÁRNICOS

- El transporte debe hacerse a la temperatura de enfriamiento y debe existir aire de circulación alrededor de la carne.
- La carne no debe tocar las paredes ni los pisos ya que podría contaminarse.
- La superficie interna del vehículo debe estar recubierta íntegramente con material resistente a la corrosión, liso e impermeable.
- Deberá tener rieles para el colgado de las canales, con una separación entre ellos de por lo menos 50 cm.
- La cabina del chófer debe estar completamente aislada del interior.
  No se podrán transportar simultáneamente carnes con otros productos.
- Las herramientas deben ser totalmente de acero inoxidable o bien con el gancho de acero inoxidable y la base de hierro.

TEMPERATURA DE TRANSPORTE DE PRODUCTOS CÁRNICOS FRESCOS

- Carnes frescas refrigeradas de animales de las especies bovina, porcina, ovina, caprina: HASTA 7 °C.
- Carnes frescas refrigeradas de gallinas, pavos, patos, y aves: HASTA 4 °C.
- Pescados, moluscos y crustáceos congelados o ultracongelados no pueden superar los -18°C