



Protocolo de conductas y medidas higiénico sanitarias para cocinas centralizadas, comedores y merenderos de la provincia de Misiones



Gobierno de Misiones

Ministerio de Desarrollo Social, la Mujer y la Juventud

Área de Nutrición









ÍNDICE

Área de Nutrición

» GLOSARIO 5

» INTRODUCCIÓN 7

» RECOMENDACIONES GENERALES 9

Zona de recepción de materia prima 10

Zona de almacenamiento 11

Zona de manipulación 13

Zona de distribución 14

» Contaminación cruzada:
Contaminación de un alimento seguro.

» Contaminación cruzada directa:
Contaminación de un alimento seguro a través del contacto con un alimento contaminado, por ejemplo: tomate limpio en contacto con sangre de carne.

» Contaminación cruzada indirecta:
Contaminación de alimentos seguros a través de utensilios, por ejemplo: picar naranja luego de haber picado en la misma tabla carne cruda.

» Desinfección:
Aplicación de agentes químicos o físicos con el objetivo de eliminar microorganismos. Los desinfectantes más comunes son solución de lavandina y agua, solución de alcohol y agua, y el agua hervida.

» Inocuidad de los alimentos:
Garantía de que no causarán daño al consumidor.

» Limpieza:
Remoción de suciedad mediante agua y jabón o detergente. Por ejemplo: grasas, desechos, residuos de alimentos, entre otros.

» Microorganismos:
Bacterias, virus, hongos y levaduras que pueden tener incidencia en la salud o en el ambiente.






Las buenas prácticas de manufactura (BPM) en los servicios de alimentación constituyen una serie de medidas fundamentales para brindar alimentos inocuos a los beneficiarios de las distintas prestaciones alimentarias. El Código Alimentario Argentino incluye la obligatoriedad de aplicar las BPM en lugares donde se comercializan alimentos, pero cada vez son más las organizaciones que se adhieren.

Para lograr alimentos seguros es fundamental prevenir la contaminación a través de la higiene alimentaria en sus distintas etapas (recepción, almacenamiento, manipulación y distribución), como en las conductas y el estado de salud del personal del servicio de alimentación. Con el objeto de alcanzar las metas, es necesario el entrenamiento constante de todo el personal a fin de evitar el quiebre de la higiene en las distintas etapas de elaboración. Para ello, es imprescindible contar con un plan detallado sobre la correcta recepción de insumos, almacenamiento, manipulación y distribución de las preparaciones, teniendo en cuenta las normativas existentes en el país, adaptándolas a los modelos de comedores de la provincia de Misiones.





RECOMENDACIONES GENERALES 9

Área de Nutrición

» Incrementar la higiene personal (sobre todo lavado de manos con agua y jabón), del establecimiento y zonas de tránsito.
» Realizar el correcto lavado de manos antes y después de manipular alimentos, basura, dinero, después de ir al baño, tocar superficies (picaportes, mesadas, barandas, llaves, teléfonos). Antes y después de colocarse el barbijo, y antes y después de desecharlo.
» Utilizar barbijos.
» Evitar tocarse con las manos la cara, boca o nariz. Se recomienda toser o estornudar sobre el pliegue del codo.
» Evitar compartir elementos de trabajo y de uso personal (vasos, utensilios, cubiertos, mates, elementos de higiene, lápiz labial, biromes, etc.). Limpiarlos y desinfectarlos frecuentemente.
» Utilizar alcohol en gel o alcohol diluido (tres partes de alcohol y una de agua) para manos y elementos de trabajo.
» Mantener la distancia entre trabajadores (de 1,5 metros).
» Repetir la limpieza y/o desinfección frecuentemente en pisos, superficies, utensilios, envases, sanitarios y todo lugar donde las personas trabajen.
» Utilizar lavandina para desinfectar superficies (1 tapita por litro de agua).
» Disponer de alcohol en gel en lugares estratégicos del establecimiento, para que el personal pueda utilizarlo (entrada, área de manipulación, área de almacenamiento, baño).
» Disponer de rociadores con agua y alcohol (al 70%) para que los trabajadores usen frecuentemente a su alrededor.
» Mantener el establecimiento ventilado permitiendo que circule el aire.
» Colocar un recipiente con desinfectante o un trapo de piso con lavandina al ingreso del establecimiento y/o cocina para los zapatos /botas y obligar al personal de reparto y/o del establecimiento a pasar por allí, al ingresar.
» Se sugiere que los actores involucrados en las tareas no estén incluidos en los grupos denominados de riesgo (mayores de 60 años o con enfermedades respiratorias preexistentes o enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, accidente cerebro vascular, etc.) ni embarazadas.





10 Zona de recepción de materia prima

En esta etapa es importante el control y mantenimiento de la higiene ya que existe el riesgo de contaminación externa como de alimentos entre sí. A su vez, es fundamental verificar que los insumos no contaminen superficies a través de sus envases y envoltorios.

» La zona de recepción debe encontrarse inmediata a la zona de almacenamiento y en contacto con el exterior.

» Recibir la materia prima fuera del área de preparación de alimentos, en un espacio con mesa disponible.

» Evitar el contacto físico con el repartidor o proveedor, el cual debe llevar guantes y barbijo al momento de la entrega de insumos.

» La persona encargada de recibir la materia prima también debe tener guantes y barbijo.

» Al recibir víveres secos, supervisar los envases (rechazar envases con agujeros o abollados). Limpiar todos los paquetes, cajas, botellas o latas con solución desinfectante: paño o spray con agua y lavandina (1 litro de agua por 1 tapa de lavandina) o agua y alcohol (en una relación 70% y 30% respectivamente), antes de guardarlos.

» Al recibir la carne, verificar que la carne se encuentre refrigerada, rojiza y sin olor extraño. Limpiar la bolsa externamente con solución desinfectante, luego fraccionar en otros recipientes para congelar.

» Al recibir las frutas y/o verduras verificar que no posean formas u olores extraños. Lavarlas, luego desinfectarlas en un recipiente con agua + lavandina (por cada litro de agua colocar 4 gotas de lavandina), remojar durante 5 - 10 minutos, lavar nuevamente, secar y almacenar. Recomendación: la lavandina debe ser apta para desinfectar agua y alimentos.

» Al recibir el pan, limpiar las bolsas externamente con solución desinfectante, luego con un guante distinto, fraccionar para distribuir o guardar.

» Registrar los insumos recibidos en una planilla, con fecha, hora y proveedor. En caso de que existiese algún inconveniente con los insumos, será más rápida su identificación.

» Limpiar y desinfectar la zona de recepción cada vez que se culmine con la verificación del insumo recibido.

» Lavarse las manos cada vez que culmine la recepción de un tipo de insumo.

• *En comedores que reciben la olla de comida preparada:*

» Las personas encargadas de repartir ollas deben estar equipadas con guante, barbijo y delantal.

» Los vehículos deben poseer recipientes con alcohol en gel.

» El encargado de recibir la olla debe tener guantes y barbijo.

» Recibir la olla en un espacio con piso, limpio y desinfectado.

» Esperar con la olla y el cucharón limpios y desinfectados para recargar, luego tapar inmediatamente.

» Evitar que otras personas manipulen la comida.

» Evitar que en la zona de recepción de la olla haya mascotas y/o acumulación de desechos.

Las materias primas se deben almacenar en condiciones que garanticen su protección contra la contaminación y reducir al mínimo deterioros de la calidad y su inocuidad.

» La zona de almacenamiento de alimentos debe utilizarse sólo para tal fin. Los productos de limpieza y librería, entre otros, serán almacenados en otro sector.
» Debe estar iluminada natural o artificialmente.
» Debe contar con ventilación natural o artificial.
» Todas las superficies se encontrarán correctamente limpias y desinfectadas.
» Evitar el contacto de los envases de alimentos con pisos y paredes, debiendo almacenar los insumos en estantes, heladeras o freezer según corresponda.
» Evitar el contacto de distintos tipos de alimentos crudos entre sí. Por ejemplo: carne y frutas, para evitar la contaminación cruzada.
» Al almacenar alimentos ya preparados, estos deben encontrarse aislados de los alimentos crudos, ya sea en diferentes recipientes o compartimientos.

• Frutas y verduras:

» Mantener una adecuada limpieza de la alacena, armario, heladera, freezer o congelador.
» Lavar antes de almacenar.
» Almacenar en bolsas con agujeros
» Etiquetar las bolsas con nombre y fecha en la que se guardó
» Si se va a congelar, subdividir determinando la cantidad que se va a ocupar en la próxima comida.
» Tener en cuenta la rotación de stock con la siguiente regla: "lo primero que entra, es lo primero que sale".

• Alimentos secos no perecederos:

» Guardar en alacenas, estantes o armarios, resguardar de la luz y en un ambiente fresco.
» Mantener limpias y ordenadas las superficies.
» Los víveres secos deben encontrarse a temperatura ambiente y a la vista.
» Mantener rotulados originales.
» Mantener rotulados con fecha de ingreso y fecha de vencimiento.
» Tener en cuenta la rotación de stock con la siguiente regla: "lo primero que entra, es lo primero que sale". Con este criterio ordenar lo que se vence primero adelante y los de vencimiento más alejados atrás.

• Pan:

» Si se consume en 2 a 3 días almacenar a temperatura ambiente en bolsas de papel.
» Si se desea almacenar para más días, envolver bien en bolsas de plásticos y congelarlo. Luego recalentar a 70°C en el horno.
» En caso de utilizar el pan para realizar tostadas o alguna otra preparación (ej. Budín de pan) se puede guardar en bolsas de plásticos en la heladera.

12 Zona de almacenamiento

Área de Nutrición | RECOMENDACIONES GENERALES

- **Conservación de alimentos:**

	Heladera (5°)	Freezer (-18°)	
Carne de vaca, pollo y pescado crudos	3 días	Carne de vaca y pollo: 1 año. Pescados: 6 meses. Carne molida: 4 meses.	
Carne de vaca, pollo y pescado cocidas	2-3 días	2-3 meses	
Leche, yogur, queso	1 semana	2 meses	
Vegetales frescos	3-5 días	Cebolla picada: 1-2 meses. Morrón picado: 1 año. El resto de los vegetales crudos NO deben congelarse.	
Vegetales cocidos	3-4 días	6-9 meses	
Huevos	30 días	NO	
Pan	-	1-2 meses	

Zona de manipulación

Comprende todas las tareas que se llevan adelante para elaborar la comida. Es fundamental la higiene en esta etapa para promover la inocuidad del alimento. Todas las superficies deben estar limpias y desinfectadas antes y después de realizar las preparaciones.

» Realizar correctamente el lavado de manos con agua y jabón (antes y después de manipular alimentos). Luego secarlas con servilletas de papel o al aire libre o con una toalla personal.

» Limpiar y desinfectar las bachas, utensilios, superficies y/o mesadas que serán utilizadas para limpieza, pelado, corte, picado de los productos alimenticios (vegetales, tubérculos, carnes).

» Lavar los vegetales y tubérculos: en una bacha o en un recipiente previamente desinfectado, escurrir y secar.

» Limpiar y desinfectar los utensilios, tablas, bandejas, tuppers o recipientes donde se transportarán los alimentos que han sido lavados, pelados, cortados, trozados. No deben utilizarse las mismas tablas ni utensilios para vegetales y carnes.

» Verificar que las ollas y cucharones de mezcla se encuentren limpios y desinfectados, antes de comenzar los procesos de cocción.

• La cocción correcta de los alimentos es una barrera fundamental para prevenir infecciones alimentarias, por lo cual, se debe tener en cuenta:

» La carne debe cocinarse totalmente y de manera pareja. La temperatura dentro del alimento debe alcanzar los 80°C, no se debe observar jugos o partes de color rojo o rosa, siendo el color adecuado el marrón o gris para la carne vacuna y blanco, para el pollo y/o pescado.

• Luego de realizar los procedimientos previos a la preparación del menú establecido, se deberá:

» Limpiar, desinfectar y enjuagar nuevamente las superficies, ollas, utensilios, mesadas y bacha, donde se ha estado manipulando.

» Eliminar los residuos en bolsas cerradas. Lavarse las manos luego de manipularlos.

» Una vez finalizada la preparación distribuir inmediatamente o refrigerar. No dejar expuestos a temperatura ambiente los alimentos ya cocinados por más de 2 horas.

• Las cocineras y ayudantes de cocina deberán:

» Utilizar cofias, barbijos y delantal limpios.

» Contar con repasadores y toallas de mano personales.

» Realizar un correcto lavado de manos antes de manipular los recipientes con alimentos que irán incorporándose a las ollas.





14 Zona de distribución

La estrategia utilizada, para la distribución de las preparaciones, debe asegurar que los alimentos lleguen al beneficiario a la temperatura adecuada: platos cocidos más de 70°. Se deben tener presentes todas las medidas de higiene, siendo el control de la distribución el último paso para garantizar la inocuidad de la preparación.

» Las ollas con comida deben estar correctamente tapadas.
» Previo a servir las preparaciones, lavar y desinfectar la cuchara o cucharón, enjuagar bien.
» Realizar un correcto lavado de manos y luego usar guantes, cofia y barbijos. Si no se dispone de cofia, reemplazar por pañuelos o gorra limpia.
» Utilizar delantal o ropa exclusiva para el momento del contacto con alimentos. Lavar estas prendas cada día luego de su uso.
» Evitar el ingreso de personas externas al establecimiento.
» No compartir mate o vasos con otras personas.
» Evitar toser o estornudar frente a otras personas, sobre la comida, utensilios o mesada.
» Tener disponible alcohol o lavandina preparada para la limpieza de utensilios y mesadas.
» En caso de presentar síntomas de infección, abstenerse a cumplir con su labor, buscar ayuda para su reemplazo y contactar con las líneas telefónicas habilitadas.

Recomendaciones para quienes asisten al comedor:

» Lavar, desinfectar y enjuagar el tupper o recipiente donde se servirá la preparación.
» Asistir de a 1 persona por grupo familiar, sin niños.
» En caso de conocer a una persona mayor de edad o que pertenezca a grupos de riesgo y necesita retirar la comida, se puede ayudar retirando su ración.
» Al esperar, hacer una fila hacia afuera del establecimiento, manteniendo 1,5 metros de distancia.
» Usar barbijo.
» Evitar toser o estornudar sobre otras personas, sobre la comida, utensilios o mesada del comedor.
» Si presenta síntomas de infección no asistir al comedor, pedir ayuda a otra persona y contactar con las líneas telefónicas habilitadas.

Recomendaciones higiénico sanitaria para el personal en los servicios de alimentación:

» El personal que manipula alimentos no debe tener infecciones transmisibles por vía respiratoria, ni heridas infectadas.
» Lavarse las manos correctamente y con frecuencia.
» Uñas cortas. Sin esmalte.
» No usar joyas: aros, cadenas, pulsera, anillos.
» Usar barbijo.
» Usar cabello recogido, con cofia o pañuelo limpio.
» Utilizar el delantal solamente para ingresar al servicio de alimentación. Una vez que finalice sus tareas, guardarlo y lavarlo diariamente.
» Usar calzado que cubra todo el pie.
» Evitar toser y/o hablar cuando manipula alimentos.
» No fumar.
» No masticar chicle.
» No tomar mate cuando manipula alimentos.
» Si va a toser o estornudar, realizarlo en el pliegue del codo.
» Si posee dolor de cabeza intenso, fiebre, vómitos o diarrea, contactar con las líneas telefónicas habilitadas para su control o seguimiento.

Autores:

Área de Nutrición

• ***Córdoba Sarverry, María Florencia.*** *Coordinadora de Nutrición*
• ***Benítez, Mariana.*** *Licenciada en Nutrición*
• ***Figueredo, Melisa.*** *Licenciada en Nutrición*
• ***Krauss, Romina Itatí.*** *Licenciada en Nutrición*
• ***Masñuk, María Belén.*** *Licenciada en Nutrición*

Colaboración:

**Subsecretaría de Comunicación,
Relaciones Institucionales y Estadísticas**

• *Edición y corrección:*
Lic. Isabel Carrera

• *Diseño y maquetación:*
DG. Valeria Amarilla

Gobierno de Misiones

**Ministerio de Desarrollo Social,
la Mujer y la Juventud**