

Recomendaciones básicas para la Manipulación higiénica de Alimentos



Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud

www.anmat.gov.ar
consultas **0800-3331234**
anmat responde

■ Introducción

■ **Recomendaciones básicas para la manipulación higiénico de los alimentos**

- Lugar de comercialización
- Alimentos peligrosos
- Lugar de elaboración
- Adquisición de materias primas
- Personas que elaboran alimentos
- Elaboración
- Conservación
- Envases
- Presentación de los alimentos
- Transporte
- Limpieza y desinfección

Los alimentos son esenciales tanto para el crecimiento como para el mantenimiento de la vida, dado que a través de ellos incorporamos los nutrientes requeridos para llevar una vida activa y sana. No obstante, estos mismos alimentos pueden ser responsables de causar enfermedad (conocidas como ETA - Enfermedades Transmitidas por Alimentos) en caso de encontrarse contaminados.

Las enfermedades transmitidas por alimentos constituyen un importante problema de salud pública por la frecuencia con que se presentan en la vida cotidiana de la población. La capacitación en higiene de los alimentos es la forma más eficaz para prevenirlas. La higiene de los alimentos es el conjunto de medidas necesarias para garantizar la inocuidad y salubridad de los productos alimenticios que consumimos y tiene como objeto prevenir la contaminación de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria. El elaborador es responsable de aplicar prácticas higiénicas adecuadas en el manejo de los alimentos, ya que existe una relación directa entre una inadecuada manipulación y la producción de enfermedades.

Las recomendaciones presentadas en el siguiente manual, en armonía con las pautas establecidas en el Código Alimentario Argentino (CAA), subrayan la importancia de la educación de los manipuladores de alimentos a fin de obtener productos inocuos y aptos para el consumo, protegiendo así la salud de los consumidores.

¿Qué incluyen estas recomendaciones? Entre ellas encontramos sugerencias sobre el lugar donde se realiza la comercialización de los alimentos, el lugar donde se preparan, el manejo que se hace de los mismos y las conductas de los elaboradores. Las mismas fueron desarrolladas especialmente para aquellos elaboradores que preparan alimentos para ser comercializados en mercados con el fin de evitar el riesgo de enfermedades en la población.



■ ■ ■ Recomendaciones

A continuación detallaremos una serie de prácticas recomendadas que apuntan a cuidar la salud de los consumidores evitando el ingreso de contaminantes, y en algunos casos su posterior desarrollo y permanencia en los alimentos.

■ ■ Lugar de comercialización

■ La comercialización de alimentos deberá desarrollarse en un lugar cerrado, protegido del viento, sol, lluvia, polvo, humo y otros posibles contaminantes del ambiente.

■ Los alimentos deberán disponerse en un área específica y separada del resto de los productos que se expenden en los mercados.

■ Todos los productos alimenticios deberán separarse físicamente por rubros:

- Comidas preparadas listas para consumir
- Panificados, productos de panadería, repostería y confitería
- Lácteos
- Cárnicos
- Frutas y hortalizas frescas
- Alimentos envasados no perecederos
- Bebidas
- Otros

■ Cada persona deberá mantener su puesto (mesadas, pisos y superficies aledañas) limpio y ordenado. No deberá almacenarse una cantidad excesiva de mercaderías, objetos, ni artículos desechados en los alrededores.

Esto se recomienda porque algunos alimentos, por su origen, poseen una mayor carga de contaminantes que otros. Por ejemplo, una papa porta microorganismos propios del suelo pero esto no significa un riesgo a la salud ya que para consumirla debe ser lavada o cocida. Pero si ésta papa hubiera estado en contacto con una comida lista para su consumo - carnes cocidas, ravioles, ensaladas por ejemplo- podrían transferirse microorganismos que no podrán ser posteriormente eliminados.

■ ■ ■ Recomendaciones

■ Los alimentos deberán colocarse sobre mesadas o estantes mantenidos en buenas condiciones de conservación e higiene (limpios y secos) y separados de las paredes para permitir la correcta higienización de la zona. En ningún caso se ubicarán en el piso.

■ Deberán mantenerse los puestos libres de animales domésticos y plagas (roedores, moscas, hormigas y cucarachas).



■ No se deberán aplicar insecticidas durante la exposición de los alimentos.

■ Los mercados deberán contar con baños de libre acceso y un responsable que los mantenga en buenas condiciones de higiene y funcionamiento (agua potable, papel higiénico, jabón y rollos de papel descartable para el secado de manos).

Los animales perros, gatos y roedores- y los insectos -moscas y cucarachas- pueden ser fuentes de contaminación por estar enfermos o transportar en sus patas, pelos, saliva, etc. Gérmenes provenientes de desperdicios, excrementos u objetos contaminados por los cuales han caminado.

Los insecticidas son compuestos químicos tóxicos que al ser esparcidos en el ambiente pueden depositarse sobre los alimentos y contaminarlos.

Estos son los elementos de higiene básicos para asegurar que las personas puedan higienizarse y secarse las manos correctamente. La utilización de papel descartable para el secado de manos es la forma más segura de evitar la recontaminación.

■ ■ ■ Recomendaciones

■ ■ Alimentos peligrosos

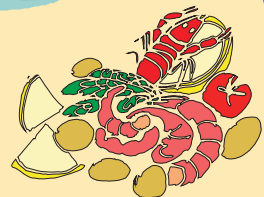
■ Algunos alimentos son considerados como de “alto riesgo” debido a que se los ha relacionado con enfermedades graves tales como gastroenteritis severas, botulismo, triquinosis, brucelosis.

Por lo tanto, se debe evitar la comercialización de:

- carnes sin control sanitario (carnes rojas, de cerdo, de aves, de conejos, carnes silvestres, pescados, mariscos)
- leche sin pasteurizar
- alimentos en los que se utilicen huevos sin cocción posterior (mayonesa casera, mousse, merengue)
- conservas caseras (morrones, berenjenas, escabeches)



Evitar



■ ■ ■ Recomendaciones

■ ■ Lugar de elaboración

■ Aquellos que se dediquen a la elaboración de alimentos para ser comercializados en mercados, deberán ser autorizados por la Autoridad Sanitaria correspondiente y los productos alimenticios elaborados deben satisfacer las exigencias de Código Alimentario Argentino (CAA).

■ Los lugares donde se elaboren o conserven alimentos deberán estar protegidos del ingreso de animales domésticos, plagas, polvo, sol directo e inundaciones.

■ En el caso de detectar la presencia de roedores e insectos deberán combatirlos mediante procedimientos adecuados y utilizando productos autorizados.

■ Todos los armarios, repisas y estanterías deberán estar cerrados para proteger a los alimentos de la contaminación y mantenerse limpios y en buenas condiciones de mantenimiento.

■ El agua utilizada para elaborar los alimentos y realizar las tareas de limpieza y desinfección deberá ser potable. En caso de no poseer agua de red controlada, se deberá dejar hervir por 5 minutos antes de usar, o agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua, agitar y dejarla unos minutos en reposo.

■ Los tachos de basura deberán ubicarse lejos de la zona de elaboración, mantenerse tapados y en buen estado de higiene para evitar contaminaciones. Se deberá cubrir el interior con una bolsa impermeable para evitar derrames y vaciar periódicamente para prevenir una excesiva acumulación de desechos y posibles derrames.

■ Los pisos, paredes, mesadas y piletas deberán mantenerse limpios y desinfectarse antes de comenzar con la elaboración.

A pesar de que las superficies se vean limpias, muchos gérmenes causantes de enfermedades pueden estar presentes ya que algunos microorganismos pueden sobrevivir en las superficies por varias horas e inclusive por días. Es por esto, que se recomienda la desinfección de las superficies que estarán en contacto con los alimentos y las zonas aledañas que puedan contaminarlos. Los desinfectantes poseen ingredientes que destruyen las bacterias pero ¡cuidado!: en contacto con los alimentos pueden ser dañinos para la salud y por ello deberán enjuagarse intensamente.

■ ■ **Adquisición de materias primas**

- Antes de adquirir un alimento, se chequeará:
 - que su envase posea la fecha de vencimiento o fecha de duración, y los números de registro del establecimiento elaborador del mismo (RNE o RPE o número de inscripción en SENASA).

que los envases estén en buenas condiciones; por lo que deberán rechazarse las latas y tetrapack abollados, hinchados u oxidados y las bolsas plásticas perforadas, así

- como todo envase que posea su precinto de seguridad roto.



- Durante la adquisición de materias primas e ingredientes deberá comenzarse por los productos no perecederos para continuar con los frescos y terminar con los refrigerados y congelados.



Para que un producto se pueda vender para consumo humano, su fórmula debe estar analizada y aprobada por las autoridades sanitarias correspondientes y debe ser elaborado en un establecimiento registrado.



Para que los productos que necesitan refrigeración permanezcan el menor tiempo posible a temperatura ambiente.

■ ■ ■ Recomendaciones

■ ■ Personas que elaboran alimentos

Las personas que elaboren alimentos o los manipulen deberán seguir hábitos y conductas higiénicos elementales:

■ Lavarse bien las manos con agua caliente y jabón antes de tocar los alimentos, después de haber ido al baño, luego de manipular objetos antihigiénicos (dinero, basura, cajas etc.), tocarse el pelo, la cara, la nariz u otras partes del cuerpo, luego de tocar alimentos crudos, después de manipular materiales tóxicos y peligrosos, y toda vez que un cambio de actividad haga suponer la contaminación de las manos. Asimismo, es recomendable el baño diario.

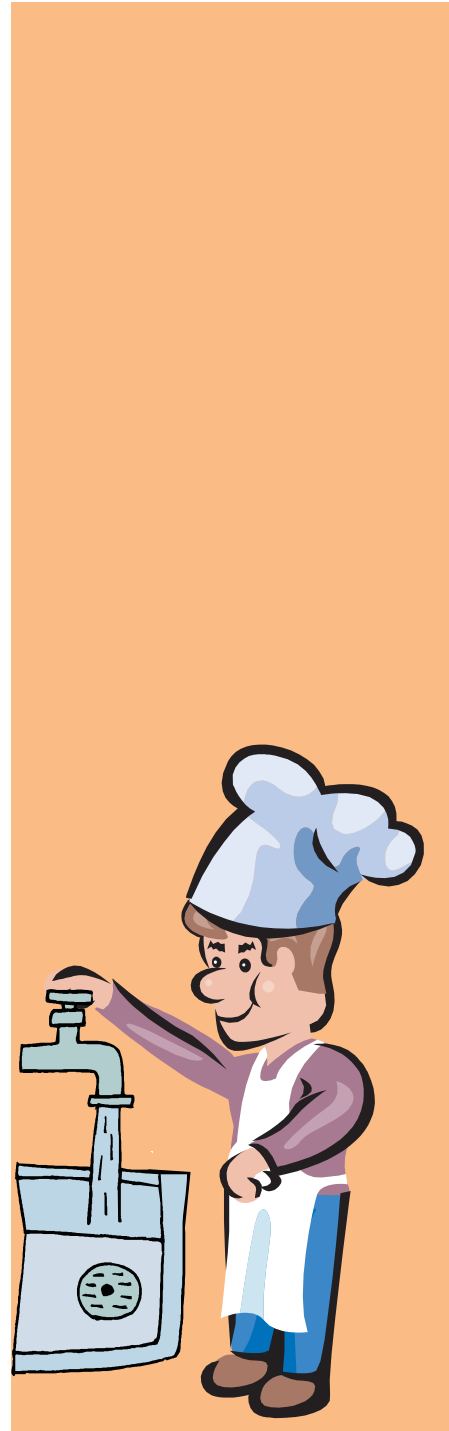
■ Usar el cabello corto o totalmente recogido, mantener las uñas limpias y cortas, y no utilizar anillos, pulseras, cadenas, etc.

■ Evitar toser, estornudar o hablar sobre los alimentos y superficies de trabajo. De ser inevitable, cubrirse la boca y nariz con papel descartable o con las manos y en cualquier caso, proceder a un lavado completo de manos antes de volver a tocar los alimentos, equipos o utensilios.

■ No fumar, comer, mascar chicle, beber o escupir en las áreas donde se elaboran o intercambian los alimentos.

■ Evitar manipular alimentos cuando padezca afecciones de piel, heridas, resfríos, diarrea, fiebre o intoxicaciones.

■ Usar ropa perfectamente limpia durante todo el proceso de manipulación de los alimentos.



■ ■ Elaboración

■ Se deberá evitar la elaboración de productos que contengan ingredientes como:

- carnes sin control sanitario
- leche sin pasteurizar
- cremas

La preparación de comidas deberá hacerse en estrictas condiciones de higiene, empleando productos aptos para el consumo.



■ Deberán lavarse los trapos de cocina, rejillas y repasadores y hervirse o desinfectarse cada día.

Para que una superficie esté higiénica primero debemos limpiarla y luego desinfectarla. Limpieza y desinfección no significan lo mismo. Limpiar es eliminar la suciedad gruesa - polvo, restos de comida, etc.- sin que esto signifique que el área se encuentre libre de gérmenes y apta para preparar alimentos. Por otro lado, desinfectar implica además destruir los microorganismos presentes mediante el uso de desinfectantes, por ejemplo lavandina.

■ ■ ■ Recomendaciones

■ ■ Preparación previa a la Elaboración / Cocción

■ Las hortalizas y verduras deberán lavarse con abundante agua potable, dejándolas en lo posible, en reposo durante 10 minutos en un recipiente con 2 gotas de lavandina por litro de agua para luego enjuagar y utilizar.

■ Todo alimento que se vaya a preparar, inclusive las carnes y los huevos, deberá lavarse bajo chorro de agua potable.

■ Los productos congelados, en especial las hortalizas, podrán ser descongelados como parte del proceso mismo de cocción. Sin embargo, los trozos grandes de carne deberán descongelarse previamente. Cuando la descongelación se efectúe separada de la cocción, deberá realizarse únicamente:

- en un refrigerador a temperatura de 5°C, o
- bajo chorro de agua potable fría durante no más de 2 horas y cuidando que permanezca en un envase completamente cerrado, o
- en un horno de microondas, sólo cuando el alimento se vaya a cocinar inmediatamente.

NUNCA descongele los alimentos a temperatura ambiente.

■ La preparación de ingredientes deberá hacerse inmediatamente antes de comenzar con la elaboración, para que permanezcan el menor tiempo posible expuestos a temperaturas peligrosas.

■ También se deberán preparar, lavar y desinfectar los utensilios y recipientes que vayan a utilizar.



Si los alimentos permanecen dos o más horas sin refrigeración las bacterias que causan enfermedades tendrán la temperatura y el tiempo necesarios para crecer y multiplicarse.

Aquellos que se consumen crudos requieren especial cuidado, porque pueden haber sido regados con aguas residuales quedando altamente contaminados, por lo que su consumo resultará de elevado riesgo para la salud.

■ ■ ■ Recomendaciones

■ ■ ■ Elaboración / Cocción

■ Se deberá evitar el contacto directo de las manos, aún lavadas, con los alimentos. Utilizar utensilios.

■ Todos los utensilios y materiales utilizados en la elaboración de alimentos deberán mantenerse limpios.

■ Es necesario cocinar completamente los alimentos especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados. Hierva los alimentos líquidos como las salsas para asegurarse que alcanzaron la temperatura correcta. Como indicador de cocción observe que en carnes y pollos los jugos sean claros y no rosados.

■ Nunca utilice los mismos utensilios o tablas para cortar productos crudos (carnes y vegetales) y productos cocidos o listos para consumir. Limpie y desinfecte estos utensilios al cambiar el tipo de alimento (crudo o cocido).



■ Todas las operaciones del proceso de elaboración, incluido el envasado, deberán realizarse sin demoras inútiles.



Los microorganismos generalmente se eliminan en los alimentos son eliminados en su mayoría durante el proceso de cocción. Pero si una vez cocidos se ponen en contacto con alimentos crudos tales, como carnes y vegetales se pueden recontaminar pudiendo llegar los microorganismos a desarrollarse hasta niveles peligrosos.

De esta manera evitamos que los alimentos queden mucho tiempo expuestos a temperaturas favorables para el crecimiento microbiano (entre 5 y 60°C).

■ ■ ■ Recomendaciones

■ ■ Conservación

■ Una vez terminada la elaboración y hasta el momento de asistir al lugar de comercialización, los alimentos deberán conservarse en un recipiente cerrado y a temperatura adecuada.

■ No se deberán mezclar alimentos crudos con cocidos o listos para consumir en un mismo recipiente. Almacenemos los alimentos crudos debajo de los cocidos o de los alimentos que estén listos para servir. De esa manera, evitamos que las carnes o pollos crudos -envueltos herméticamente - goteen jugos o sangre sobre otros alimentos que no estén protegidos y los contaminen.

■ Los alimentos perecederos (leche, carnes, pescados y mariscos) que no se vayan a preparar de inmediato deberán mantenerse refrigerados (a una temperatura inferior a 5°C). La temperatura se mantendrá sin cambios bruscos durante todo el período de conservación.

■ Se deberán lavar las frutas y verduras antes de ubicarlas en la heladera. Deberá proceder de la misma forma con los envases de bebidas.

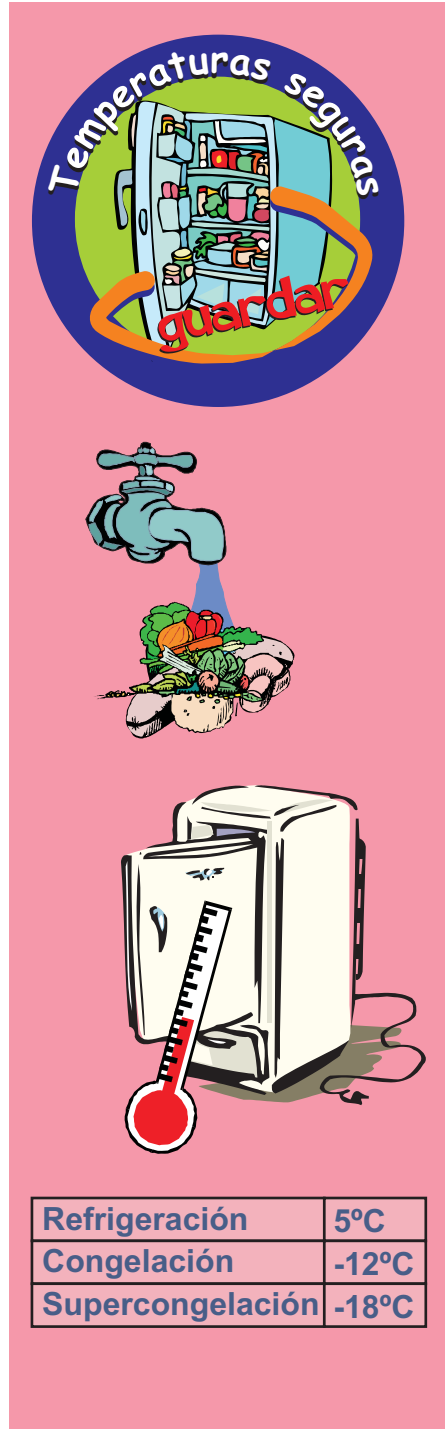
■ Los huevos deberán conservarse en la heladera y en su envase original, separados de otros alimentos.

■ Si se trata de alimentos no perecederos que no se utilizarán de inmediato (arroz, azúcar, polenta, por ejemplo) deberán conservarse en recipientes cerrados para evitar el ataque de plagas (gorgojos, moscas, cucarachas, roedores). No utilizar alimentos con gorgojos.

■ Al abrir una lata de conserva, transfiera todo el contenido a un envase de plástico o vidrio. Nunca conserve el excedente en el envase original (lata o tetrapack). Utilizarlo antes de las 48 hs.

■ Los refrigeradores, congeladores y freezers no deberán sobrecargarse y deberán mantenerse a una temperatura entre 5°C y -18°C, según corresponda.

■ Deberá descongelar e higienizar su heladera, periódicamente.



| | |
|------------------|-------|
| Refrigeración | 5°C |
| Congelación | -12°C |
| Supercongelación | -18°C |

■ ■ **Envases**

■ Para el envasado de alimentos deberán utilizarse únicamente envases, bolsas plásticas o films aptos para uso alimentario.

■ Los envases y recipientes que se utilicen no deberán haber sido utilizados para ningún otro fin que pueda dar lugar a la contaminación del producto. Deberán estar limpios, desinfectados, enjuagados y bien escurridos.



■ No deberán dejarse en la cocina envases sin rotular.

■ Jamás se deberá soplar dentro de las bolsas de material plástico, envolturas ni envases utilizados para alimentos, para abrirlas o separarlas.

■ Todos los envases deberán almacenarse en buenas condiciones de higiene y en lugares destinados exclusivamente para tal fin.



Identificar qué producto hay en cada envase nos evita confusiones, por ejemplo, agregar lavandina a una ensalada en vez de vinagre o aceite por no haber rotulado el envase al colocarlos en un recipiente distinto del original. Lo mismo puede ocurrir con los siguientes productos: sal, bicarbonato y azúcar.

Porque en la boca, labios y saliva habitan una gran variedad de microorganismos que pueden contaminar el envase y ponerse en contacto con los Alimentos, donde encuentran los nutrientes necesarios para desarrollarse.

■ ■ Presentación de los alimentos

■ Todos los alimentos deberán presentarse envasados, cerrados y con una etiqueta que indique:

■ La designación del producto (empanada, tarta, budín, etc.)

■ La fecha de elaboración y la advertencia **“No podrán ser consumidos más allá de las 48 horas de la elaboración”** (no se recomienda expender alimentos con más de 2 días de elaboración, excepto dulces y mermeladas).

■ Los datos del elaborador (nombre y domicilio)

■ Todo alimento de tipo industrial que se ofrezca (fideos, arroz, leche en polvo, etc.) debe tener fecha de vencimiento original y no deberá ofrecerse en los mercados cuando falten menos de 15 días para su vencimiento.

■ Los alimentos de alto riesgo aquellos que son destinados al consumo sin cocción o sin otro proceso de conservación adicional deberán exponerse refrigerados en heladeras o conservarse en heladeritas de picnic.

■ Las comidas preparadas que no se hayan expandido durante el día no podrán utilizarse al día siguiente.

■ Cuando la comida haya sido congelada, deberá contener en la etiqueta la leyenda **“no volver a congelar”**.



■ ■ **Transporte**

■ Los alimentos que se comercializan en mercados deben conservarse hasta el lugar de expendio en un recipiente limpio, cubierto y bien protegido para evitar la contaminación.

■ Los alimentos congelados deberán mantenerse con los medios adecuados para conservar "la cadena de frío". No podrán ser sometidos a procesos sucesivos de descongelación y recongelación.



■ ■ Limpieza y desinfección

Como ya hemos mencionado para lograr una adecuada higiene debemos recordar que *“No es lo mismo Limpiar que Desinfectar”*.

Le recomendamos el siguiente procedimiento:

- Quitar desechos y preenjuagar.
- Lavar, refregando con agua caliente, utilizando detergente.
- Enjuagar bajo chorro de agua caliente, limpia y potable.
- Desinfectar, usando una solución desinfectante (lavandina) y volver a enjuagar.
- Dejar secar a temperatura ambiente.

Nunca mezcle sustancias químicas de limpieza, por ejemplo detergente y lavandina, porque la unión de estas sustancias produce vapores tóxicos dañinos para la salud de la persona que los aspira, además el detergente inactiva a la lavandina, perdiendo ésta su poder desinfectante.

Nunca deberá colocar un limpiador o insecticida en un envase de alimentos o bebidas

Guarde los productos del hogar en sus envases originales y con sus rótulos e instrucciones intactas. Si, por rotura del envase, tuviera que transferirlos, asegúrese de recuperar la etiqueta, o que ésta sea correctamente reproducida.

No almacene estos productos de limpieza, insecticidas, raticidas etc. junto con alimentos.

Después de manipular productos como insecticidas, limpiadores de horno, desincrustantes, limpiadores de sarro etc., lávese las manos.

Limpiar: significa quitar la suciedad y manchas visibles de una superficie, usando agua caliente y detergente, enjuagando con agua limpia y potable.

Desinfectar: significa reducir el número de microorganismos dañinos utilizando una solución química desinfectante como por ejemplo, lavandina.

Siga todas las instrucciones del fabricante cuando utilice limpiadores y desinfectantes.





Ante cualquier consulta le sugerimos recurrir a la Bromatología más cercana a su domicilio o comunicarse con los siguientes teléfonos, donde personal idóneo lo atenderá e informará sobre como manipular correctamente sus alimentos.

**INAL
INSTITUTO NACIONAL
DE ALIMENTOS
Departamento de Vigilancia
Alimentaria
Tel: 0800-2226110
e-mail:
inal_bsas@anmat.gov.ar**

Autores

Bioq. Teresa Velich (INAL)
Lic. Sofía Etcheverry (INAL)
Ing. Paula Feldman (SAGPyA)
Lic. Alicia Menéndez (INAL)
Srta. Roberta Sammartino (INAL)
Dr. Juan Cuellar (OPS/OMS)

Edición

Lic. María José Ravalli (OPS/OMS)
Sr. Pablo Aval OPS/OMS)

Diseño gráfico

Dis. Andrés Venturino OPS/OMS)

Revisión

Lic. Cecilia Corpas (INAL)