

GUÍA DE USUARIO

MANIPULACIÓN Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS EN ALBERGUES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

(Versión 1.0)

Abril, 2016

CONTENIDO

1. OBJETIVO DE LA GUÍA.....	4
2. DIRECTRICES	4
2.1. RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO	4
2.1.1 RECEPCIÓN	4
2.1.2 ALMACENAMIENTO	5
2.2. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....	8
2.3. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.....	9
2.4 HIGIENE DEL PERSONAL.....	10
2.5 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES Y EQUIPOS	12
2.6 CONTROL DE PLAGAS.....	13
2.7 AGUA SEGURA	14
2.8 TRANSPORTE DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS	15
2.9 MANEJO DE DESPERDICIOS	15

1. OBJETIVO DE LA GUÍA

Orientar a los usuarios la manera correcta de manipular y preparar alimentos en los albergues en situaciones de emergencia como terremotos, inundaciones, erupciones de volcanes, entre otros, para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

2. DIRECTRICES

✓ ¿Qué es alimento?

Es todo producto natural o artificial que ingerido aporta al organismo de los seres humanos o de los animales, los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos.

Comprende también las sustancias y mezclas de las mismas que se ingieren por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo.

✓ ¿Qué son los alimentos preparados?

Producto elaborado, semielaborado o crudo destinado al consumo humano que requiera o no mantenerse caliente, refrigerado o congelado y se expende directamente al público.

✓ ¿Cuáles son los “alimentos potencialmente peligrosos”?

Se refiere a un alimento que necesita un control de tiempo y temperatura para limitar la proliferación de microorganismos patógenos y la formación de toxinas.

2.1. RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO

2.1.1 RECEPCIÓN

Para ser aptos para el consumo humano, se debe evitar que los alimentos puedan ser adulterados, se descompongan, se ensucien o se contaminen de algún modo.

En la recepción de productos alimenticios, considere los siguientes lineamientos:

RECEPCIÓN DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS	
1	Verificar las características como olor, color, sabor, aroma y textura que corresponden a cada tipo de producto, en caso de productos en descomposición se deberán rechazar y desechar.
2	Almacenar de inmediato los alimentos en lugares apropiados y en condiciones de temperatura indicadas para cada uno.
3	En caso de contar con refrigeradoras, congeladores, heladeras. Se debe evitar sobrecargarlos.
4	No colocar los alimentos en contacto directo con el piso
5	No utilizar productos caducados.

- **Recepción de Enlatados:**

Al momento de receptor y previo a su almacenamiento, se debe considerar:

COMIDA ENLATADA	
1.	Las latas no deben tener óxido ni abolladuras, deben estar correctamente selladas y etiquetadas.
2.	Se deben separar e identificar todas las latas que tengan pérdidas o los extremos hinchados, que estén muy oxidadas o abolladas, o que tengan abolladuras en algunas de sus tres juntas (superior, inferior o lateral).
3.	No se debe usar las latas dañadas, se las debe separar e identificar para que no sean usadas.

- **Recepción de alimentos secos:**

Los alimentos secos tales como cereales, frijoles, harina, arroz y azúcar deben estar secos al momento de recibirlos. La humedad producirá moho y deterioro. Los envases rotos y defectuosos pueden provocar contaminación. También se deben buscar insectos o señales de dientes de roedores.

2.1.2 ALMACENAMIENTO

- **Almacenamiento de alimentos potencialmente peligrosos:**

Los alimentos potencialmente peligrosos se deben mantener adecuadamente refrigerados (a 5°C o menos) o calientes (60 °C o más) para evitar el desarrollo de microorganismos. Las temperaturas entre los 5°C y los 60°C se conocen como la “**zona de peligro de temperatura**”, donde los microorganismos se multiplican rápidamente.

Las temperaturas de 5°C o menores son suficientemente frías para retrasar o reducir el crecimiento de los microorganismos, y en temperaturas mayores a 60°C, los microorganismos potencialmente peligrosos empiezan a ser destruidos.

Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas



Fuente: www.panalimentos.org

- **Sistema de Almacenamiento:**

La principal regla para el almacenamiento, aplicable a cualquiera de los alimentos anteriormente mencionados, son los principios PEPS (lo primero que entra es lo primero que sale - FIFO) o PCPS (próximo a caducar primero en salir) dependiendo del producto, se aplica para asegurar que las entregas más antiguas se usen antes que las entregas más nuevas; para esto se debe considerar las siguientes condiciones de almacenamiento:

Condiciones de Almacenamiento	
1	Verificar fecha a todos los productos al momento de recibirlos.
2	Almacenar el producto nuevo detrás del producto viejo.
3	Los alimentos se deben almacenarse separado de las paredes y pisos también lejos de cualquier tubería con goteras.

4	Todos los alimentos, a granel o de otra manera, se deben conservar cubiertos y libres de contaminación.
5	Controlar los alimentos todos los días y deseche aquellos que estén en mal estado o contaminados.
6	Guardar los limpiadores, desinfectantes y otros productos químicos tóxicos lejos de los alimentos. Márquelos claramente y manténgalos en sus envases originales, de preferencia colocarlos en un lugar seguro.
7	Almacenar correctamente los platos y utensilios una vez que estén completamente limpios y manténgalos así. Guardar todas las tazas y los vasos boca abajo.

- **Almacenamiento refrigerado y congelado**

En lo posible los albergues deben contar con un refrigerador o congelador para almacenar los alimentos fríos principalmente los potencialmente peligrosos. Al mantener fríos los alimentos, se mantiene al mínimo la cantidad de los microorganismos que naturalmente se encuentran en estos alimentos. **La temperatura fría no mata los microorganismos**, pero retrasa su desarrollo.

Se deben almacenar a 5 °C o menos la carne fresca, de aves y otros alimentos potencialmente peligrosos, y a -18 °C o menos, los alimentos congelados.

En el almacenamiento refrigerado y congelado se deberá considerar:

- Almacenar los alimentos cocidos encima de los alimentos crudos para evitar contaminación cruzada.
- Mantener cubiertos los alimentos cocidos.
- Evitar colocar ollas grandes de comida caliente en las unidades de refrigeración.
- Evitar volver a congelar los alimentos.

- **Almacenamiento en seco**

Se necesita tener el espacio adecuado para almacenar en seco los alimentos como, granos y otros artículos que no requieren refrigeración.

- Los productos se deben almacenar en áreas designadas para ese propósito.
- Los productos se deben almacenar alejados de tuberías de desagüe expuestas o sin protección, separados de las paredes y del techo y al menos a 15 cm de distancia del piso para facilitar la limpieza y para evitar la anidación de roedores e insectos.

- **Almacenamiento en hielo**

- Si se almacenan productos en hielo, se debe cuidar que el agua derretida drene constantemente de modo que el alimento quede sobre el hielo y no sumergido en el agua.
- Nunca se deben almacenar alimentos en hielo que será destinado para el consumo humano.

2.2. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) como la diarrea y otras de tipo gastrointestinal, se pueden presentar por de falta de higiene al manipular los alimentos. Las manos y uñas esconden gérmenes que se multiplican rápidamente en los alimentos y nos pueden causar este tipo de enfermedades.

Las enfermedades transmitidas por alimentos afectan a las poblaciones más susceptibles como son niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas enfermas.

Separa los alimentos crudos de los cocidos



!!! Evita la contaminación cruzada!!!

**Los alimentos crudos pueden estar contaminados
con bacterias, y trasladarse a los alimentos cocidos
o listos para comer.**

Separa siempre los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados, de los cocinados y de los listos para comer.
Conserva los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos
Usa equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos y cocidos.

Fuente: www.panalimentos.org

2.3. PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Los métodos seguros para descongelación se muestran en la siguiente tabla:

MÉTODOS SEGUROS PARA DESCONGELAR LOS ALIMENTOS	
Refrigeración	Una vez definidos los productos que se van a utilizar, se sacan del congelador y se colocan en la parte más baja del refrigerador a efecto de realizar una descongelación lenta a una temperatura que no esté dentro de la zona de peligro.
Con agua corriente (POTABLE)	La aplicación de agua fría a chorro sobre el alimento. Este método ofrece inconvenientes en especial para piezas voluminosas, porque el tiempo para descongelar se hace largo y permite la multiplicación de bacterias sobre la superficie al quedar expuesta a la temperatura ambiente y además implica un gran gasto de agua.
Como parte de la cocción	Cuando se trata de alimentos como verduras, hamburguesas, pequeñas porciones de carnes u otros alimentos no voluminosos, la descongelación como parte de la cocción es indicada, ya que permite que el alimento alcance la temperatura correcta y el tiempo suficiente para descongelar la parte central de la pieza y asegurar que la temperatura máxima de cocción se alcance en ese punto.
En horno microondas	Dada la alta eficiencia térmica del horno microondas, la descongelación por éste método resulta eficiente pero el proceso debe ser seguido de la cocción inmediata del alimento.

Fuente: www.usda.gov

- Manejo de frutas y hortalizas

Se debe lavar las frutas y hortalizas utilizando agua potable.

Opciones para la desinfección de frutas y hortalizas:

- El vinagre es un elemento que brinda grandes propiedades desinfectantes y antioxidantes en las frutas y vegetales, permitiendo con esto que duren mayor tiempo en buen estado y se liberen a su vez de las infecciones presentes en su superficie. A un recipiente con agua se debe agregar una taza de vinagre y sumergir frutas y vegetales en este líquido durante 20 minutos.
- El limón mezclado con el vinagre también ofrece grandes aportes beneficiosos para la conservación saludable de las frutas, debe agregarse en un spray partes iguales de agua, vinagre y zumo de limón, rociar las frutas con este líquido hasta que estén completamente cubiertas, dejar actuar durante 10 minutos y enjuagar.



○ Cocción

La cocción es un paso crucial en la preparación de alimentos.

Cocinar completamente los alimentos



Cocina completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados

Fuente: www.panalimentos.org

2.4 HIGIENE DEL PERSONAL

La causa principal de la contaminación de alimentos es la falta de higiene en la manipulación, las personas encargadas de esta labor, juegan un papel primordial con su actitud para corregir ésta situación.

Por esto se requiere que el manipulador, practique reglas básicas que tienen que ver con su estado de salud, su higiene personal, su vestimenta y sus hábitos durante la manipulación de los alimentos.

- Lavado de manos

Los pasos para lograr un buen lavado de manos son:

PASOS	LAVADO DE MANOS
1	Usar agua corriente caliente o fría.
2	Mojarse las manos y enjabónelas.



3	Frotarse las manos durante 20 segundos. ¿Cuánto son 20 segundos? Cante el "feliz cumpleaños" dos veces o cuente desde "1 elefante hasta 20 elefantes".
4	Enjuagarse bien las manos.
5	Secarse las manos con toallas desechables de papel o use un secador de aire caliente.
6	Después del lavado correcto de manos aplicar gel desinfectante

Cuando lavarse las manos:

- Antes de empezar a preparar alimentos,
- Después de usar el baño,
- Después de manipular alimentos crudos;
- Después de tocarse el cabello, la barba o cualquier parte del cuerpo;
- Después de estornudar o toser;
- Después de fumar, comer o beber;
- Después de tocar cualquier cosa que pueda contaminar las manos.



Consejos para después del lavado de manos:

- Asegurarse de no contaminarlas antes de empezar a trabajar;
- No usar el delantal para secarse las manos; volverá a contaminarse las manos;
- Si se usa un desinfectante para manos, hacerlo sólo después de lavárselas bien. No se debe reemplazar el lavado correcto de manos por un desinfectante para manos.



• Condiciones del personal que manipula alimentos:

- Bañarse todos los días, y usar ropa limpia, incluido un delantal limpio

- No usar reloj, anillos, aretes, pulseras.
- Usar gorra, redecilla para el cabello o cualquier otro objeto para evitar que el cabello caiga en la cara, las manos o los alimentos.
- Cuando aplique usar mascarilla, la cual debe cubrir nariz y boca, ayuda a proteger los alimentos de gotitas provenientes de la nariz o la boca.
- Usar un apósito limpio y guantes desechables sobre las heridas nuevas que no estén infectadas, los que deben ser cambiados con la frecuencia necesaria según la operación que se realiza.
- Los guantes deben ser utilizados para acciones específicas, especialmente en manipulación de productos cocidos listos para el consumo, si ésta no puede hacerse con utensilios.
- Mantener las uñas limpias y cortas, sin esmalte.
- No se debe permitir que trabajen personas enfermas.



2.5 MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES Y EQUIPOS

- **Procedimientos para limpieza y desinfección**

Se debe mantener la limpieza del área de preparación de alimentos, estos procedimientos deben ejecutarse al finalizar las tareas de preparación, previamente a su iniciación, y en algunos casos durante el mismo proceso y si es posible desinfectar.

Los procedimientos de limpieza y desinfección deben incluir cuando menos una combinación de métodos físicos y químicos para limpiar las superficies, refregar, cepillar y desinfectar.

Por lo general se realizan siguiendo las siguientes etapas:

1. Remoción de suciedad gruesa con ayuda de una escoba para el piso o con un paño en superficies para sacar los restos de alimentos.
2. Aplicar detergente y remover la suciedad restante. La superficie o pisos se deben refregar con un cepillo, escoba o fibra.
3. Un enjuague con agua
4. Si se dispone se puede aplicar cloro disuelto en agua.

5. Enjuague final con agua

- **Utensilio: tablas para cortar**

En las tablas de cortar se deben mantener las superficies libres de marcas de cuchillo u otros daños. Pueden estar hechas de plástico o de madera no tóxica (maderas duras y libres de resina como el roble, nogal, manzano o cerezo), y no deben permitir que el olor o sabor se transfiera a los alimentos.

Las tablas se deben lavar, enjuagar y desinfectar después de cada uso.

2.6 CONTROL DE PLAGAS

- **Utilización de plaguicidas de uso doméstico**

Los plaguicidas o pesticidas comprenden un variado grupo de productos químicos que se utiliza para protegerse y proteger a los animales y plantas contra los efectos negativos de otros seres vivos que, por su acción y proliferación, pueden convertirse en una plaga. Son, por tanto, tóxicos utilizados para matar seres vivos, con las evidentes consecuencias que una incorrecta utilización puede producir.

El uso inadecuado de estos productos puede provocar intoxicaciones o alteraciones en el organismo tanto a personas como a otros animales (domésticos, mascotas, etc.), por lo que es recomendable que sean aplicados por personal especializado o capacitado.

A este grupo de productos denominados plaguicidas, pertenecen los:

- Insecticidas: para los insectos como la mosca, gorgojo, etc.
- Acaricidas, contra ácaros (araña roja, garrapata)
- Rodenticidas, contra ratones, ratas, topos, etc.
- Funguicidas, contra los hongos
- Molusquicidas, contra moluscos como los caracoles
- Herbicidas, contra las malas hierbas.

¿Qué riesgos tiene la utilización de un plaguicida?

Antes de utilizar un plaguicida hay que recordar que son venenos, y que pueden causar intoxicaciones tanto en personas como en animales domésticos expuestos a ellos. Mal utilizados, pueden penetrar en nuestro organismo a través de la piel, la respiración o por ingestión.

La mayoría de las intoxicaciones que por estos productos se producen en el hogar, se deben a un incorrecto almacenamiento de los mismos y, sobre todo, a un mal uso.

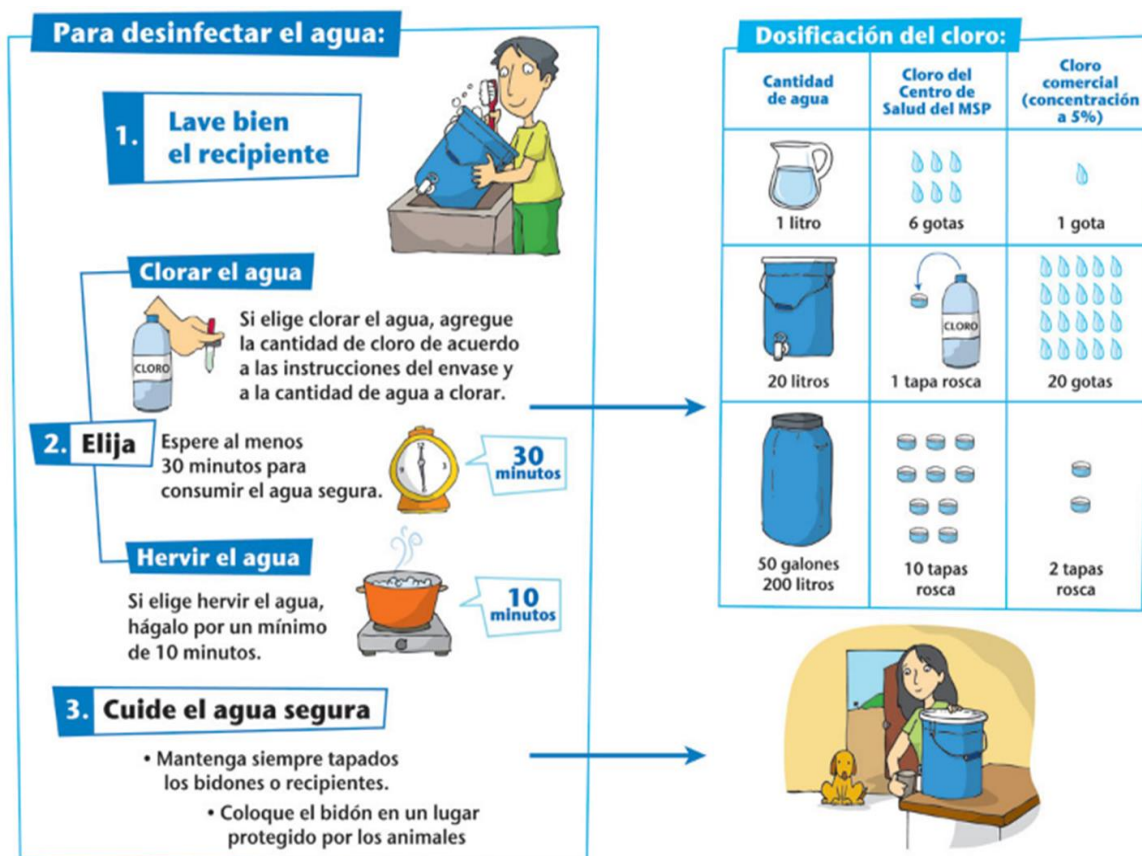
Antes de utilizar un plaguicida hay que tener en cuenta:

- La mezcla de sustancias distintas no presupone mayor eficacia en el control de la plaga, por el contrario, las consecuencias para su salud y para el medio ambiente pueden ser imprevisibles y no siempre deseadas.
- Siempre hay que seguir exactamente las recomendaciones de uso del fabricante, revise detalladamente el etiquetado del producto.
- Para uso doméstico solo pueden utilizarse productos con la clasificación de “Plaguicidas de Uso Doméstico”, otro tipo de productos solo están permitidos a profesionales y personal cualificado.

2.7 AGUA SEGURA

Las enfermedades relacionadas con la contaminación del agua de consumo tienen una gran repercusión en la salud de las personas.

El uso de productos químicos desinfectantes en el tratamiento del agua genera riesgos si no son utilizados de manera adecuada. A continuación se presenta un procedimiento para la obtención de agua segura:



2.8 TRANSPORTE DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS

- Se debe transportar los alimentos en envases cerrados o cubiertos.
- El medio de transporte deberá estar limpio y desinfectado.
- No se puede transportar alimentos junto a sustancias tóxicas como plaguicidas, desinfectantes, etc.
- Deben estar protegidos del sol, calor, lluvia, altas temperaturas y humedad.
- En caso que se sirva los alimentos desde el medio de transporte se debe realizar en condiciones higiénicas para evitar la contaminación de los alimentos terminados.

2.9 DESPERDICIOS

- Los desperdicios deberán ser almacenados en recipientes cerrados.
- Se evitará la acumulación de desperdicios.