La higiene en la manipulación de alimentos

Alimentarse es una necesidad básica y cotidiana para las personas, es necesario estar alerta porque los alimentos se contaminan con innumerables bacterias, algunas inofensivas pero otras peligrosas y hasta letales. Sepa por qué es fundamental la correcta higiene en la manipulación de alimentos para prevenir los riesgos de contagio de enfermedades peligrosas.

Gran parte de los trabajadores se alimentan durante la jornada laboral, algunos comen por su cuenta fuera del trabajo, otros cuentan con servicio de comedor con cocina y personal para preparar los alimentos, otra opción es el servicio de catering que entrega a diario las raciones para el personal de las empresas y están quienes llevan su propia comida casera desde su casa. En todas estas alternativas es clave la higiene en la manipulación de alimentos, ya que estos pueden contaminarse durante su almacenamiento, traslado, preparación y conservación, por ello es clave el rol del manipulador de alimentos y su alcance desde el punto de vista de la prevención de riesgos de contagio de enfermedades infecciosas.
Este artículo abordará conductas para la manipulación segura de alimentos a través de claves de gestión que aportan recomendaciones para las labores de preparación de los mismos, los 4 pasos seguros para las tareas propias de un trabajador a cargo de esta labor. Además, brindará pautas para la elaboración de alimentos para ayudar a eliminar el riesgo de enfermarse por una intoxicación alimentaria.

El manipulador y la higiene de los alimentos

El manipulador de alimentos deberá estar capacitado para su labor, acreditado a través de un certificado o comprobante que lo habilite para sus tareas, porque la elaboración de alimentos y comidas en forma masiva requiere medidas de prevención sanitarias y hábitos seguros de manipulación.
Los alimentos se contaminan por los microbios, organismos vivos capaces de alimentarse y reproducirse y cuya mayor cualidad es que son invisibles al ojo humano, por lo que se requiere de un microscopio para observarlos.
Los gérmenes pasan de un medio al otro, desde el intestino del hombre, por ejemplo, hasta un alimento y en muchos casos son capaces de reproducir enfermedades. El manipulador de alimentos puede ser el vehículo que utiliza el microbio para contaminar los alimentos. Por ejemplo al toser o estornudar sobre los alimentos puede contaminarlos, lo mismo que al tomarlos con las manos sucias.

Lo que debe hacer el manipulador de alimentos

- ✓ Lavarse las manos con agua caliente y jabón antes de tocar los alimentos o los ingredientes para su elaboración, antes de poner la mesa y servir la comida.
- ✓ Usar el cabello corto o totalmente recogido.
- ✓ Mantener las uñas cortas y no utilizar anillos, pulseras, cadenas, etc.
- ✓ Evitar toser, estornudar o hablar sobre los alimentos y las superficies de trabajo.
- ✓ No fumar, masticar chicle, comer y/o beber.
- ✓ Usar ropa preferentemente limpia durante todo el proceso de manipulación de los alimentos.
- ✓ Una persona con enfermedad infecto-contagiosa no debe manipular los alimentos.
- ✓ Deberá vacunarse contra fiebre tifoidea y otras enfermedades según normativa sanitaria de cada país.

- ✓ Deberá mantener buenos hábitos de higiene, deberá lavarse después de: Utilizar el servicio higiénico, usar el pañuelo, manosear animales, manipular dinero, manipular superficies sucias y basuras.

El Instituto Nacional de Alimentos de Argentina explica que para lograr una adecuada higiene debemos recordar que "*no es lo mismo limpiar que desinfectar*". Limpiar significa quitar la suciedad y manchas visibles de una superficie, usando agua caliente y detergente, enjuagando con agua limpia y potable. Desinfectar es reducir el número de microorganismos dañinos utilizando una solución química desinfectante como por ejemplo, lavandina.

4 pasos para la seguridad de los alimentos	
LIMPIAR	✓ Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia. Use agua potable para limpiar y cocinar los alimentos, de no contar con estas características se la debe hervir durante 5 minutos antes de usar o agregar 2 gotas de lavandina por litro de agua, ✓ Para garantizar que sus manos y las superficies estén limpias asegúrese de: ✓ Lavar sus manos con agua tibia y jabón por no menos de 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y manipular mascotas. ✓ Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y los mesones con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de manipular el siguiente alimento. ✓ Use toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela, lávelos con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora. ✓ Lave las frutas y verduras frescas en agua corriente del grifo (canilla), incluso las frutas y verduras con piel y cáscara que no se comen. ✓ Frote las frutas y verduras de piel dura bajo agua corriente del grifo o restriéguelas con un cepillo limpio para verduras mientras las lava. ✓ En el caso de los alimentos enlatados, recuerde lavar las tapas antes de abrirlas.
SEPARAR	✓ Separe las carnes crudas de otros alimentos. ✓ Para evitar la contaminación cruzada (cuando las bacterias se desplazan de un alimento a otro), recuerde lo siguiente: ▪ Separe la carne, ave, mariscos y huevos crudos de otros alimentos en el carro del supermercado, bolsas de alimentos y en su refrigerador. ▪ Use una tabla para cortar frutas y verduras crudas y una distinta para la carne, ave y mariscos crudos. ▪ Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que antes tenía carne, aves,

	mariscos o huevos crudos. ▪ No vuelva a utilizar los adobos que usó para los alimentos crudos, a menos que primero los hierva.
COCINAR	✓ Cocine a temperaturas correctas. ✓ Los alimentos se cocinan con seguridad cuando alcanzan una temperatura interna tan alta que mata las bacterias dañinas que causan enfermedades. Asegúrese de lo siguiente: ▪ Use un termómetro para alimentos a fin de medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Controle la temperatura interna en varios lugares para asegurarse de que la carne, aves, mariscos y huevos o platos que contengan huevos estén cocidos a temperaturas internas mínimas de seguridad (Ver Tabla de temperaturas seguras de cocción). ✓ Cocine la carne de vaca o de ave molida (mayor a 70°C), pollos, huevos y pescados por completo, hasta que alcance una temperatura interna mínima segura, ✓ Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén duras. Sólo use recetas en las que los huevos se cocinen o calienten completamente, ✓ Cuando cocine en un horno microondas, cubra los alimentos, revuélvalos y gírelos para cocerlos de manera uniforme. Si no hay una plataforma giratoria, gire el disco manualmente una o dos veces durante la cocción, ✓ Hierva las salsas, sopas y jugos de carne cuando los recaliente.
ENFRIAR	✓ Refrigere de inmediato, porque las temperaturas frías retrasan el desarrollo de bacterias dañinas. ✓ Mantener una temperatura del refrigerador (heladera) constante: 4,4°C (40° F) y el freezer en -18°C . ✓ Refrigere o congele carnes, aves, huevos, mariscos y otros productos perecederos dentro de las 2 horas siguientes a la cocción o compra. Refrigere dentro de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 32°C (90°F). ✓ Los huevos deberán conservarse en la heladera y en su envase original, separados de otros alimentos. ✓ Los alimentos perecederos (leche, carne, pescado y mariscos) deberán mantenerse refrigerados a una temperatura inferior a los 5º C. ✓ Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como sobre un mesón. Los alimentos se deben mantener a una temperatura segura durante el descongelamiento. Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: **en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas**. Los alimentos descongelados en agua fría o el horno de microondas se deben cocinar de inmediato. **Fuente: FDA**

Asegure la cocción

Utilice un termómetro de alimentos para precisión. No siempre puede asegurar la cocción adecuada solo mirando. Controle con la tabla de temperaturas seguras para los alimentos.

La higiene del lugar de trabajo

El lugar donde se almacenan y se proveen los alimentos debe estar cerrado, protegido de los cambios climáticos, del polvo, el humo y otros posibles contaminantes del ambiente. Del mismo modo, deberán colocarse sobre mesadas o estantes mantenidos en buenas condiciones de conservación e higiene.

Por otro lado es conveniente separarlos por rubros ya que según su origen contienen microorganismos de distinto tipo que muchas veces no se puede eliminar de otro alimento.

Los tachos de basura deberán ubicarse lejos de la zona de elaboración, mantenerse tapados y en buen estado de higiene para evitar contaminaciones. Incluir algunos tachos en zonas de alto tránsito y no sólo dentro del comedor. Controlar que se los vacíe periódicamente para evitar excesiva acumulación de desechos y posibles derrames.

Las heladeras, congeladores y freezers no deberán sobrecargarse y deberán mantenerse a una temperatura entre 5º y -18º según corresponda.

No se deben utilizar los mismos utensilios o tablas para cortar productos crudos (carnes y vegetales) y productos cocidos o listos para consumir. Tampoco se recomienda mezclar alimentos crudos con cocidos en un mismo recipiente.

Se recomienda lavar frecuentemente los repasadores y trapos de la cocina con agua caliente. Si se puede, usar toallas de papel para limpiar los jugos de las carnes y aves. No utilizar esponjas.

Almacenamiento

- **Carnes:** Si no se van a utilizar dentro de las 48 horas, llevar al *freezer* (o al congelador), pero antes hay que eliminar la grasa. Si son bifes o milanesas, separarlos con papel film.
- **Lácteos y productos envasados (botellas, jugos, etc.):** el envase que los contiene debe lavarse con agua, secándolo antes de que ingrese a la heladera (refrigerador).
- **Fiambres:** En verano hay que tener especial cuidado con estos alimentos y preferir siempre los que se cortan en el mismo momento en que se van a utilizar, antes que los ya envasados. Si no existe esta opción, preferir el envase que está más abajo de la pila, por su cercanía al frío.
- **Frutas y verduras:** En estos alimentos no hay un componente proteico importante, por lo que los riesgos son menores. Sí poseen mucha agua, y su deterioro es el natural del alimento, se lo percibe fácilmente a través del aspecto, cuando se marchita o pudre. Lo ideal es lavarla, secarla y guardarla en la heladera dentro de bolsas de nylon perforadas (para que el alimento escurra líquido y esté aireado) o en recipientes herméticos de plástico. Antes de utilizarlas, vuelva a lavar la verdura y la fruta. Para una mayor seguridad se le pone unas gotitas de lavandina al agua o se la acidula con jugo de limón o vinagre (el PH ácido mata a las bacterias).
- **Productos secos (arroz, fideos, harina, etc.):** Son los menos susceptibles de descomposición porque no tienen agua. Hay que cuidarlos de los calores extremos para que no aparezcan parásitos, como los gorgojos. Una vez cocidos, ganan agua, entonces sí entran a correr los mismos riesgos que los alimentos frescos.
- **Conservas enlatadas:** Verificar la fecha de elaboración y vencimiento. Una vez abierta la lata, hay que pasar el contenido a un recipiente plástico limpio. Las legumbres deben enjuagarse para quitarles el agua espumosa que tiene conservantes y aditivos.
- **Almacenar separadamente** los alimentos crudos y los cocidos con el fin de evitar la contaminación cruzada entre ellos.

Fuentes:

- "*La higiene en la manipulación de alimentos",* Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional -FISO-.
- "Manipulación segura de los alimentos", Administración de medicamentos y alimentos de Estados Unidos (FDA), Centro para la seguridad alimentaria y la nutrición aplicada. http://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/Consumers/UCM260653.pdf
- "*Recomendaciones para supervisar la manipulación higiénica de alimentos*", Estrategia Salud. http://www.estrategiasalud.com.ar/alimentacion_claves_oct_01.htm
- http://www.buenasalud.com/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=3466&ReturnCatID=5