



alimentación saludable en las escuelas

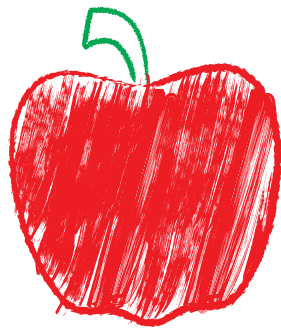
MANUAL para encargados de
KIOSCO SALUDABLE

LEY N.º 3.704



Buenos
Aires
Ciudad

EN TODO ESTÁS VOS



Alimentación Saludable en las escuelas

MANUAL para encargados de
KIOSCO SALUDABLE

ÍNDICE

- 05 INTRODUCCIÓN: LA ALIMENTACIÓN EN LA ESCUELA**

- 07 GUIA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES (GABS)**
 - 07 Introducción
 - 08 Categorización de Kioscos Escolares

- 13 NORMAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**
 - 13 Requisitos para manipuladores de alimentos
 - 13 Consideraciones relacionadas con el manipulador de alimentos e higiene personal
 - 15 Espacio físico y áreas de elaboración y almacenamiento
 - 16 Compra de alimentos
 - 18 Almacenamiento y preparación de alimentos
 - 20 Higiene: Limpieza + desinfección
 - 20 Disposición de basura
 - 21 Plagas
 - 21 Enfermedades Transmitidas por Alimentos - ETA

- 23 GLOSARIO Y OTRAS DEFINICIONES**

INTRODUCCIÓN:

La alimentación en la Escuela

La escuela es un ámbito que puede contribuir a la adquisición de hábitos alimentarios que favorezcan un estilo de vida saludable.

La implementación del kiosco saludable es una estrategia dirigida a ampliar la variedad de alimentos y regular su cantidad, siempre considerando la seguridad sanitaria. Esto se encuentra dentro de una propuesta integral de promoción de hábitos saludables, a través de la **Educación Alimentaria Nutricional**, que se deberá implementar desde la escuela, incluyendo a toda la comunidad educativa, tendiendo a generar cambios en la conducta alimentaria de los niños, niñas y adolescentes a largo plazo.

Para que los kioscos escolares se consideren «saludables», deberán ofrecer una amplia variedad de alimentos.

El desafío fundamental es que la comunidad educativa pueda elegir voluntaria y responsablemente los alimentos que compra y desea consumir.

En la actualidad el estilo de vida de los niños lleva a que su alimentación sea poco saludable y a fomentar el sedentarismo, estos son factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (Diabetes, Obesidad, Hipertensión).

Reconociendo su alta incidencia y sabiendo que la prevención constituye un desafío muy importante para la salud pública mundial, se deben implementar estrategias que aborden los principales factores de riesgo.

En el marco de la ley N.º 3.704 se busca modificar el patrón de consumo de los niños hacia hábitos alimentarios saludables, estableciendo nuevas pautas para el expendio de alimentos y bebidas en los kioscos escolares.

Es necesario ampliar la oferta de aquellos alimentos y bebidas que aporten nutrientes que favorezcan el normal crecimiento y desarrollo de los niños.

«Con los kioscos saludables se amplía la variedad de alimentos considerando la seguridad sanitaria».

La ley permite llevar a cabo acciones tendientes a modificar este patrón de consumo. Dada la dificultad que plantea esta tarea, las acciones deben ser progresivas, para que los cambios puedan ser adquiridos y perdurables en beneficio de la comunidad.

Este manual fue creado con la finalidad de brindar las herramientas y la información necesarias para facilitar la implementación de los cambios propuestos, tendientes a mejorar la calidad nutricional de los alimentos ofrecidos.

Además del aporte nutricional de los alimentos se tuvo en cuenta las condiciones necesarias de higiene, el espacio físico y el equipamiento que se necesita para que los alimentos que se ofrezcan sean seguros.

«Es muy importante la participación y el compromiso de todas las personas encargadas de los kioscos en las escuelas».

Consideramos muy importante la participación y el compromiso de las personas encargadas de la venta de alimentos en el ámbito escolar ya que forman parte de este proceso de cambios tendientes a mejorar la alimentación de los niños, niñas y adolescentes.

Contamos con su valiosa e imprescindible colaboración con el objetivo de cuidar algo tan importante como es la salud.

Para ello desarrollamos a continuación, contenidos que creemos van a resultar muy útiles.

Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS)

Introducción

La Guía de Alimentos y Bebidas Saludables fue elaborada para enriquecer nutricionalmente la oferta de un kiosco tradicional.

En los kioscos y máquinas expendedoras deberán comercializarse productos en envase porcionado individual industrializado con un **máximo de 200 Kcal**, aceptándose una tolerancia de hasta un 10% más (hasta 220 kcal).

Estos datos se obtienen de leer los rótulos de los alimentos donde se detalla la información nutricional:

«La Guía de Alimentos y Bebidas Saludables fue elaborada para enriquecer nutricionalmente la oferta de un kiosco tradicional».

Información Nutricional

Porción 30 g (6 galletitas)

	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	121 Kcal = 508 Kj	6
Carbohidratos	19 g	6
Proteínas	3.2 g	4
Grasas totales	3.8 g	7
Grasas saturadas	0.3 g	1
Grasas trans	0.4 g	---
Fibra alimentaria	1.6 g	6
Sodio	228 mg	10

(*) Valores diarios en base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 Kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

¿CÓMO SABER QUÉ PRODUCTOS PUEDEN OFRECERSE EN EL KIOSCO ESCOLAR?

Verificar en el cuadro de información nutricional:

Si el gramaje del contenido del envase (Peso Neto) del producto que se quiere vender es **igual a la porción** que figura en la Información Nutricional, sólo tendrá que constatar que las calorías que figuran sean 220 Kcal o menos.

Ej.: Si el Peso Neto declarado en el envase de las galletitas es de 30 g esto coincide con la porción de 30 g que figura en la información nutricional, por lo tanto este envase o presentación cumple con las calorías (121 Kcal) y se puede vender.

_Si el gramaje del envase total (Peso Neto) del producto que se quiere vender en el kiosco es **mayor a la porción** que figura en la información nutricional, tendrá que calcular cuantas calorías tiene ese envase y fijarse que no supere las 220 Kcal.

Ej.: Si el Peso Neto declarado en el envase de las galletitas es de 120 g se debe hacer una cuenta para conocer las calorías del envase o presentación.

30 g de galletitas tienen 121 Kcal
(porción que figura en información nutricional)

150 g de galletitas tienen X Kcal = $\frac{150 \text{ g} \times 121 \text{ Kcal}}{30 \text{ g}}$ = **605 Kcal**
(presentación del paquete)

Si el valor **es mayor a las 220 kcal** esta presentación no puede venderse.

«Los productos no deberán superar las 220 Kcal».

Los sándwiches, ensaladas, pizzetas, tartas y empanadas, serán consideradas almuerzos, por lo tanto no se tendrá en cuenta el máximo calórico establecido.

Los alimentos, productos alimenticios y bebidas incluidos en el listado de las GABS (Guía de alimentos y bebidas saludables) deberán ser exhibidos en lugar visible y destacado.

Se colocarán en un lugar diferenciado, en la parte de adelante del mostrador, estantes y en las heladeras exhibidoras en un espacio destacado.

Será un lugar donde se puedan visualizar fácilmente al acercarse al mostrador a elegir lo que quieren comprar.

Esto implica asignarles un lugar destacado, presentados de manera atractiva para que estos alimentos puedan ser fácilmente visualizados y así poder ser considerados una alternativa al momento de elegir. Asimismo deberá colocarse en lugar visible y cercano al punto de venta el material gráfico entregado por el Ministerio de Educación diseñado a estos fines.

Categorización de Kioscos Escolares

Un alimento inocuo es aquel que no causa daño a la salud. Para que los alimentos ofrecidos a los niños cumplan con esta condición, algunos de los aspectos a tener en cuenta son las condiciones edilicias y los servicios (agua, gas y electricidad) con los que cuentan los kioscos.

Por este motivo resulta oportuno «categorizar» los kioscos de acuerdo a las condiciones de infraestructura y equipamiento con las que cuenta para elaborar, almacenar y expender alimentos dentro del ámbito escolar.

Las categorías son las siguientes:

KIOSCO BÁSICO

Instalaciones: Carente de agua potable, lavamanos, desagües y que presente instalación eléctrica limitada solo a iluminación.

Este tipo de kiosco: Podrá expender alimentos y bebidas exclusivamente en envase industrial, debidamente rotulados según la legislación vigente.

No deberán requerir conservación en frío o calor.

No podrá elaborar ni fraccionar alimentos de ningún tipo.

- Cereales inflados o laminados (trigo, maíz, arroz, avena, amaranto, entre otros) en envase porcionado individual industrializado. Podrán ser combinados con frutas secas y/o desecadas (Ej.: Mix de cereales y granola).*

- Semillas de girasol, calabaza, entre otros, en envase porcionado individual industrializado, sin sal agregada. Podrán estar combinadas con frutas secas o desecadas.*

- Barras de cereal.

- Galletitas que contengan cereales integrales y/o semillas (sésamo, quinoa, amaranto, amapola, girasol, lino, chía, entre otros) y/o frutas secas y/o desecadas. Dulces y saladas. En envase porcionado individual industrializado.

- Alfajores a base de galleta de arroz.

Mínimo 5 (cinco) productos de diferentes ítems

- Frutas desecadas (ciruelas, bananas, higos, pasas, entre otras) en envase porcionado individual industrializado.

- Productos envasados de larga vida o multicapa en envase porcionado individual industrializado (leches, chocolatadas o jugos de fruta naturales —100% frutas—, sin edulcorantes artificiales).

- Agua mineral o mineralizada, con o sin gas.

- Frutos secos (almendras, maníes, nueces, avellanas, castañas, entre otros) en envase porcionado individual industrializado, sin sal agregada.*



* Sólo podrán venderse a niños mayores de 5 años por la posibilidad de riesgo de aspiración.

KIOSCO BUFETE

Instalaciones y equipamiento: Es aquel que **cuenta con agua potable y energía eléctrica con las instalaciones adecuadas y debidamente autorizadas**. Además deberá contar con unidades de frío (heladera, freezer) para mantener los alimentos a las temperaturas adecuadas.

Este tipo de kiosco: Podrá expender alimentos perecederos (requieren refrigeración para su conservación). No se podrá elaborar comidas en el mismo ni fraccionar alimentos, por carecer de la infraestructura y equipamiento necesarios para tal fin.



KIOSCO CANTINA

Instalaciones y equipamiento: Es aquel que **cuenta con agua potable y energía eléctrica con las instalaciones debidamente autorizadas.** Deberá contar con unidades de frío (heladera, freezer) y unidades de calor. La infraestructura e instalaciones deben ser las adecuadas para permitir el correcto manejo de los alimentos.

Este tipo de kiosco: Está autorizado para preparar, fraccionar y vender alimentos elaborados en el mismo local. Todos los alimentos y preparaciones de elaboración propia tendrán una vida útil de hasta 24 horas, manteniendo la cadena de frío correspondiente. Para esto resulta necesario identificar a los alimentos con su fecha de elaboración.



Maquinas expendedoras

Se considera a las máquinas expendedoras como **kiosco básico** o **kiosco bufete** (aquellas que cuenten con equipo de frío), debiendo cumplir con los mismos requisitos de oferta mínima para cada categoría.

Alimentos para celíacos

Además de la oferta propuesta para cada categoría de kiosco se deberán incluir productos aptos para celíacos en todos los tipos de kioscos. (Art. 1383 y 1383 bis. Cap. XVII, CAA).

Estos alimentos se encuentran identificados en sus rótulos con una imagen representativa (Ver glosario: Alimentos libres de gluten) y deben estar incluidos en el listado de alimentos libres de gluten disponible en la web:

<http://www.buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable/alimentacion-y-nutricion/sin-tacc>

Todos los tipos de kioscos deben incluir productos aptos para celíacos.



Normas de Higiene y Manipulación de los Alimentos

Los alimentos ofrecidos en los kioscos deben ser inocuos. Para ello los kioscos escolares y los manipuladores de alimentos que allí trabajen deberán cumplir con las normas sanitarias vigentes. El presente manual incluye requisitos y recomendaciones básicos relacionados con la manipulación de los alimentos, brindando información de utilidad para los encargados y manipuladores de los puntos de venta.

Requisitos para manipuladores de alimentos:



Consideraciones relacionadas con el manipulador de alimentos e higiene personal:

El personal encargado a la producción y servicio de alimentos en los kioscos debe:

- Contar con libreta sanitaria vigente, otorgada por un hospital de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Certificar un curso de capacitación en manipulación de alimentos, expedido por la autoridad sanitaria competente, de acuerdo a la legislación vigente. Dirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria (DGHySA).

Las recomendaciones que se detallan a continuación, son aplicables principalmente para los kioscos cantina. También puede resultar de utilidad para todas las categorías de kioscos.

ESTADO DE SALUD

Algunas enfermedades pueden ser transmitidas del manipulador a los alimentos representando un peligro para la salud del consumidor, por tal motivo:

- Ningún manipulador deberá padecer enfermedades de transmisión alimentaria:
 - poseer heridas en las manos o brazos,
 - infecciones cutáneas,
 - llagas,
 - diarrea,
 - vómitos,
 - enfermedades respiratorias,
 - enfermedades gastrointestinales,
 - conjuntivitis, etc.

INDUMENTARIA

Se entiende por indumentaria a todo elemento que sirva para reemplazar o cubrir la ropa de calle con el fin de proteger al alimento de la contaminación.

La vestimenta detallada a continuación será exigida para el kiosco cantina.

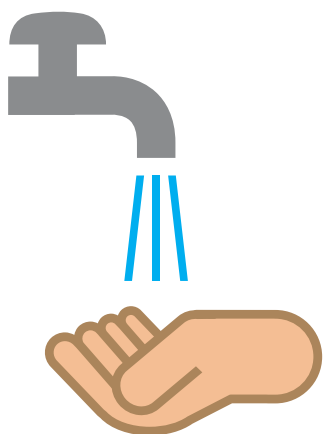
- El uniforme deberá ser de uso exclusivo para trabajar, de color claro. No deberá salir con el uniforme a zonas expuestas a contaminación (sectores diferentes a cocina y comedor).
- El calzado de trabajo deberá ser de uso exclusivo para trabajar, cerrado y antideslizante.
- Toda la indumentaria deberá estar completa (chaqueta, pantalón, cofia y calzado) y en perfectas condiciones de presentación e higiene.



BUENOS HÁBITOS

Se entiende por buenos hábitos a las conductas que los manipuladores de alimentos practican en el trabajo de manera correcta.

- El manipulador deberá higienizarse diariamente, tener el cabello limpio, recogido y cubierto en su totalidad con gorro o cofia.
- El manipulador deberá utilizar guantes, tener uñas cortas, sin esmalte, no utilizar accesorios personales (pulseras, aros, anillos, reloj). Los hombres, en caso de tener barba deberán usar barbijo. Guardar su ropa y objetos personales alejados de los alimentos y del área de elaboración.
- Quien manipule alimentos no envasados industrialmente, deberá evitar el manejo de dinero (esta tarea deberá asignarse específicamente a una persona).
- El manipulador no deberá comer, tomar mate, masticar chicle durante la elaboración de alimentos, ni fumar en el horario y espacio laboral.
- Evitar tocarse la nariz, boca, cara, cabello u otras partes del cuerpo mientras se preparan, manipulan o sirven alimentos.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.
- Utilizar utensilios limpios para probar los alimentos.
- No soplar dentro de las bolsas plásticas para abrirlas.
- Para servir los alimentos, deberá utilizar utensilios y guantes.
- El correcto y frecuente lavado de manos es fundamental para toda persona que manipule alimentos. Se deberá contar con jabón líquido y toallas de papel. El uso de guantes no exime del lavado de manos.



LAVADO DE MANOS

El lavado de manos debe realizarse:

- Antes de empezar a elaborar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de manipular alimentos crudos.
- Luego de toser, de manipular y/o sacar basura, de rascarse la cabeza, sonarse la nariz, tocarse el pelo o la cara.
- Luego de manipular dinero.
- Luego de comer o beber.
- Luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que éstas se hayan contaminado.
- Luego de realizar tareas de limpieza.
- Luego de tocar material contaminado (piso, zapatos, envases sucios, productos de limpieza o desinfección, etc.).

Procedimiento para un correcto lavado de manos:

- Mojarse bien las manos y los antebrazos.
- Enjabonarse abundantemente durante 20 segundos, utilizando preferentemente jabón líquido.
- Cepillarse las uñas.
- Enjuagarse con abundante agua potable.
- Secarse bien las manos y los antebrazos con toallas descartables.
- Cerrar la canilla con la misma toalla descartable utilizada para secarse, sin tocarla con las manos limpias.

Se deberá contar con un espacio cercano para el lavado de manos del personal.

Se sugiere contar con alcohol en gel para desinfección de las manos luego del lavado.

Espacio físico y áreas de elaboración y almacenamiento

Los lugares donde se almacenan, elaboran y manipulan alimentos deben estar ubicados alejados de posibles fuentes de contaminación (Ej. polvo y plagas).

Se deberá mantener limpio y desinfectado el espacio de trabajo, equipamiento, las superficies de preparación y exhibición de alimentos antes y después de cada jornada de trabajo. Si el kiosco trabaja dos turnos, este proceso de limpieza debe efectuarse después de cada turno.

Las aberturas deberán estar protegidas contra insectos y se debe evitar el ingreso de mascotas.

Compra de alimentos.

Los alimentos deberán ser adquiridos de proveedores responsables.

Deben poseer rótulos completos según CAA.

Información que debe figurar en los rótulos de alimentos envasados

1- Denominación de venta del alimento

Qué alimento es el que está contenido en el envase.

2- Lista de ingredientes

Todos los ingredientes que contenga el alimento incluidos los aditivos.

3- Contenido Neto

El contenido neto es el peso del alimento (excluyendo envoltorios). Los enlatados y conservas deberán tener identificado el peso neto y el peso escurrido (sin el líquido).

4- Identificación del Origen

Es quien fabricó, produjo o fraccionó el alimento. Esto siempre debe incluir el nombre y dirección, país de origen y los números de registros del establecimiento (RNE o RPE) que los identifiquen. Para alimentos importados deben figurar los datos del importador.

5- Identificación del Lote

Es un número mediante el cual el fabricante identifica una tanda de productos elaborados bajo las mismas condiciones y en un mismo período de tiempo. Otra alternativa de identificar el lote es directamente con la fecha de elaboración, envasado o fecha de vencimiento.

6- Fecha de Duración o fecha de Vencimiento

Es la vida útil de un producto. La duración mínima se define colocando en los rótulos el día y el mes en los productos que duren menos de tres meses, el mes y el año para los que duren más de tres meses. Estas fechas deberán ser precedidas por alguna de las siguientes leyendas: «consumir antes de», «válido hasta», «validez», «vence» «vencimiento», «venc.», «vto.» ó «consumir preferentemente antes de».

7- Preparación e Instrucciones de uso del alimento cuando corresponda

Debe incluir la reconstitución, descongelación o el tratamiento que se deba realizar para el uso correcto del producto.

8- Rotulado nutricional

Debe indicarse el valor energético (kcal) y de nutrientes por porción. De los nutrientes se debe detallar cantidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas (totales, saturadas y trans), fibra y sodio.

Fecha de Duración o fecha de Vencimiento/ Identificación del Lote

Información nutricional

Lista de ingredientes

Contenido Neto

Denominación de venta del alimento

Identificación del Origen

LECHE ENTERA
U.A.T. HOMOGENEIZADA
FORTIFICADA CON CALCIO Y VITAMINAS A, C Y D.
FUENTE DE VITAMINA B9. LIBRE DE GLUTEN
LARGA VIDA

EXTRA CALCIO NATURAL
Fuente de Vitaminas A, C, D y B9

Menos de 50.000
LAS 24 HS. LOS 365 DIAS DEL AÑO

Menos de 50.000
LOS 365 DIAS DEL AÑO

Menos de 50.000
LAS 24 HS. L

INGREDIENTES
Leche entera - Concentrado de calcio natural de leche - Vitaminas A, B9, C y D.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
(Por cada 100 ml (1 vaso))

	Cant. por 100 ml	Cant. por porción	% D
Valor energético	58 kcal	116 kcal	8
Carbohidratos	3.5 g	7.0 g	0
Proteínas	3.0 g	6.0 g	8
Grasas totales	3.0 g	6.0 g	11
Grasas saturadas	1.8 g	3.6 g	16
Grasas trans	0.0 g (*)	0.0 g (*)	-
Fibra alimentaria	0.0 g	0.0 g	0
Sodio	43 mg	86 mg	4
Calcio	140 mg	280 mg	28
Vitamina A	44 mcg	133 mcg	23
Vitamina B9	16 mcg	30 mcg	10
Vitamina C	7.0 mg	14 mg	23
Vitamina D	1.0 mcg	2.0 mcg	40

(*) No aporta cantidades significativas.

El 1% de leche tiene un total de 100 kcal y 100 g. Sus valores deben considerarse menores o iguales a los de la leche entera.

ELABORADA CON LECHE PROVENIENTE DE TAMBOS OFICIALMENTE LIBRES DE BRUCELOSIS Y TUBERCULOSIS

1 LITRO
NETO
INDUSTRIA ARGENTINA

7790742108807

Los caracteres organolépticos (color, sabor, textura, gusto, aroma) deberán ser adecuados a cada tipo de alimento y preparación.

Los envases deben estar íntegros, sin presencia de manchas, derrames, abolladuras o deformaciones.

Almacenamiento y preparación de alimentos.

Un almacenamiento adecuado resulta fundamental para evitar el deterioro y contaminación de los alimentos.

Los alimentos almacenados pueden clasificarse en:

Alimentos de alto riesgo (perecederos): son aquellos que, en razón de su composición y/o características pueden experimentar alteraciones y/o multiplicación de bacterias perjudiciales. Exigen condiciones especiales de conservación, almacenamiento y transporte. Ejemplos: carnes, lácteos, comidas preparadas, entre otros.

Alimentos de bajo riesgo (no perecederos): son aquellos que por sus características pueden conservarse por tiempos prolongados a temperatura ambiente o ambientes climatizados. Ejemplos: pan, cereales, galletitas, azúcar, enlatados, entre otros.

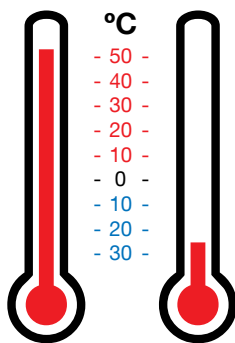
Temperatura: factor clave.

La temperatura es un factor muy importante ya que influye sobre la multiplicación de bacterias y la velocidad de deterioro de los alimentos.

Con relación a las bacterias, las temperaturas más favorables para su multiplicación son entre 5 y 60° C. A este rango de temperatura se lo denomina zona de peligro.

Mantener los alimentos a temperaturas seguras.

Los alimentos perecederos, deben permanecer el menor tiempo posible y como máximo una hora en dicho rango de temperatura. Para el manejo seguro de los alimentos la consigna es *“siempre frío o caliente, nunca tibio”*.



COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

La cocción de los alimentos debe realizarse a una temperatura superior a los 80° C medido en el centro del alimento.

El **recalentamiento** de los alimentos cocidos deberá superar los 74° C. Los alimentos cocidos no deberán encontrarse a temperatura ambiente, deben conservarse en la heladera.

REFRIGERACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La temperatura correcta de la heladera es de 0 a 5° C y la del freezer es -18° C. Se sugiere el uso de termómetro para controlar la temperatura y registrar en planillas.

Los alimentos que requieran refrigeración deberán ser almacenados en la heladera inmediatamente luego de ser recibidos o preparados (Ej. sándwiches, tartas, empanadas, yogures, etc.). Deberán ser preparados diariamente para ser consumidos en el día (o sea una vida útil de 24 hs.), almacenados en recipientes adecuados, refrigerados y cubiertos con film o bolsas de primer uso. Deberán contar con rótulo interno con fecha de elaboración.

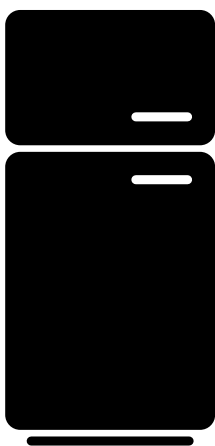
Los alimentos almacenados en la heladera deben estar contenidos en recipientes cerrados o bolsas aptas para contacto con alimentos. Es importante ubicar lo cocido o listo para consumir arriba y lo crudo abajo.

No se debe sobrecargar la heladera para que el aire frío pueda circular y mantener la temperatura correcta en todos los puntos. Mantener la puerta de la heladera cerrada el mayor tiempo posible para evitar la pérdida de frío.

CONGELADO Y DESCONGELADO DE ALIMENTOS

Los alimentos almacenados en el freezer que no se encuentren en su envase original, deben estar protegidos (en bolsas o recipientes aptos) y rotulados con el nombre del producto y su fecha de elaboración / almacenamiento.

Nunca debe descongelarse un alimento a temperatura ambiente.



HIGIENE DE LA HELADERA / FREEZER

Limpiar las superficies internas y externas de la heladera con frecuencia, especialmente estantes y compartimentos.

Descongelar la heladera / freezer regularmente. Recomendación:

- Desconectar de la energía eléctrica.
- Vaciar la heladera o freezer.
- Esperar a que deshiele de forma natural, no utilizar objetos corto punzantes para eliminar el hielo.
- Limpiar los estantes e interior de heladera con un paño limpio y húmedo.
- Luego, limpiar con un paño limpio y seco.
- Desinfectar con un paño con solución clorada o con alcohol.

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS

Mantener un orden en el almacenamiento de los productos (tanto a temperatura ambiente como en frío). Seguir la regla del «primero que entra, primero que sale» colocando adelante los de fecha de vencimiento más próxima.

Utilizar tarimas para mantener los alimentos alejados del piso.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Se deberá evitar la contaminación cruzada de alimentos. Un alimento bien cocido o listo para consumo (Ej. Ensaladas o frutas frescas) puede contaminarse si tiene un mínimo de contacto con alimentos

crudos o con utensilios, tablas plásticas o mesadas que hayan tenido contacto con los mismos y no fueron debidamente higienizados.

Higiene: limpieza + desinfección



Para evitar la contaminación de los alimentos los procesos de limpieza y desinfección resultan imprescindibles.

Limpieza: es la eliminación de la suciedad (tierra, restos de alimentos, polvo u otras materias objetables). Puede realizarse mediante raspado, frotado o barrido con la aplicación de agua y detergente para desprender la suciedad.

Desinfección: Reducción de microorganismos a un nivel que no dé lugar a contaminación de los alimentos que se elaboran, mediante agentes químicos (Ej. lavandina) o métodos físicos adecuados (Ej. Agua hirviendo).

Pasos para un correcto procedimiento de higiene:

- 1- Eliminación gruesa de la suciedad (Pre- limpieza).
- 2- Aplicación de agua y detergente para desprender la suciedad.
- 3- Enjuagar con abundante agua potable la suciedad desprendida y la solución detergente.
- 4- Desinfectar para destruir los microorganismos por medio de una solución desinfectante (por ej.: lavandina, alcohol, agua caliente a más de 80° C).
- 5- Enjuague final para eliminación del desinfectante.
- 6- Secado: eliminación de la humedad.

No se debe mezclar detergente con lavandina ya que producen gases tóxicos y no es efectiva la higiene. Los elementos de limpieza deben estar en su envase original, identificados y rotulados.



Los artículos de limpieza, insecticidas y/u otro material tóxico como pintura se deben guardar alejados de los alimentos. Los trapos y/o paños utilizados deben estar limpios y ser renovados cada vez que sea necesario. Entre uso y uso se deben mantener en una solución desinfectante (agua con lavandina).

Disposición de basura

Es necesario contar con recipiente de residuos con tapa y bolsa plástica. Su contenido deberá retirarse cada vez que se requiera y como mínimo una vez por día e higienizar el recipiente.

Plagas



Las plagas más comunes que se vinculan a la higiene de los alimentos son:

- Insectos: moscas, cucarachas, hormigas.
- Roedores: ratas y ratones.

La cocina es un paraíso para las plagas

- Tienen alimento.
- Humedad.
- Temperatura ideal.
- Escondites y lugares oscuros para anidar.

Control de plagas

- No dejarlas entrar.
- Proteger los alimentos.
- Adecuada disposición de la basura.
- No dejar lugares propicios para su reproducción.
- Combatirlas con métodos apropiados manejados por expertos.

Enfermedades Transmitidas por Alimentos - ETA

Son las enfermedades causadas por el consumo de agua o alimentos contaminados.

Los alimentos pueden contaminarse con agentes biológicos como bacterias, virus, parásitos o no biológicos.

Las bacterias son los microorganismos más asociados con estas enfermedades.

Los síntomas más comunes son diarrea, vómitos, dolor abdominal, dolor de cabeza, entre otros. A este tipo de enfermedades generalmente se las conoce como intoxicaciones alimentarias.

Las personas más vulnerables son los niños, las embarazadas, los ancianos e inmunosuprimidos.

Los manipuladores de alimentos son los principales responsables de que estas enfermedades se produzcan.

5 claves para la inocuidad de los alimentos:

- 1-** Mantenga la higiene.
- 2-** Separe los alimentos crudos de los cocidos.
- 3-** Cocine completamente.
- 4-** Mantenga los alimentos a temperaturas seguras.
- 5-** Use agua y alimentos seguros.

Glosario y otras Definiciones

Alimento genuino o normal: es aquel que, respondiendo a las especificaciones reglamentarias, no contenga sustancias no autorizadas ni agregados que configuren una adulteración y se expendan bajo la denominación y rotulados legales, sin indicaciones, signos o dibujos que puedan engañar respecto a su origen, naturaleza y calidad.

Alimento alterado: el que por causas naturales de índole física, química o biológica o derivadas de tratamientos tecnológicos inadecuados, ha sufrido deterioro de sus características organolépticas (olor, color, textura, sabor, etc.) o su composición; por ejemplo putrefacción en la carne cruda o rancidez en un aceite comestible.

Alimento contaminado: el que contiene agentes vivos (bacterias, virus, parásitos) o sustancias químicas (plaguicidas, hormonas, metales pesados), minerales u orgánicas, peligrosos para la salud de los consumidores.

Alimento adulterado: aquel al que intencionalmente se le ha quitado o agregado componentes normales reemplazándolos o no por otros no declarados (por ejemplo grasa no láctea en el dulce de leche); o directamente incorporado alguna sustancia no permitida (por ejemplo aditivos prohibidos) con el fin de disimular u ocultar alteraciones, deficiente calidad de la materia prima o defectos de elaboración.

Alimento falsificado: el que tiene características y apariencia de un producto legítimo sin serlo o no proceda de los fabricantes y/o zona de producción conocida y/o declarados. Por ejemplo margarina por manteca o paleta cocida por jamón cocido.

Alimentos libres de gluten «Sin T.A.C.C.»: sin TRIGO, AVE-NA, CEBADA Y CENTENO.

Se entiende por alimento libre de gluten al que está preparado únicamente con ingredientes que, por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración -que impiden la contaminación cruzada-, no contiene prolaminas (proteínas), procedentes de los cereales mencionados.

Estos productos deben incluir en su rotulado la indicación «SIN

TACC», «LIBRE DE GLUTEN» y el símbolo.

Buenas prácticas de manufactura (BPM): es una herramienta para la obtención de alimentos seguros para el consumo humano, que se centraliza en la higiene y la forma de manipulación. El CAA incluye en el capítulo II la obligación de aplicar las BPM. La aplicación se define en la resolución 80/96 Mercosur para todo establecimiento de elaboración de alimentos.

Código Alimentario Argentino: el Código Alimentario Argentino -CAA- fue puesto en vigencia por la Ley 18.284, reglamentada por el Decreto 2126/71. Se trata de un reglamento técnico en permanente actualización que establece las normas higiénico-sanitarias, bromatológicas, de calidad y genuinidad de los alimentos que deben cumplir las personas físicas o jurídicas, los establecimientos, y los productos que caen en su órbita. Tiene vigencia en todo el territorio Nacional.

Esta normativa tiene como objetivo primordial la protección de la salud de la población, y la buena fe en las transacciones comerciales.

Contaminación: presencia de una materia indeseable en el producto.

Contaminación cruzada: cuando un alimento no contaminado se contamina con otro que sí está contaminado. Generalmente ocurre entre un alimento crudo y uno cocido.

Enfermedades transmitidas por Alimentos (ETA): enfermedades causadas por el consumo de agua o alimentos contaminados.

Higiene alimentaria: conjunto de medidas necesarias para garantizar la seguridad y salubridad de los productos alimenticios.

Manipuladores de alimentos: son aquellas personas que, por su actividad laboral, manejan los alimentos durante la preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio, siempre y cuando sus prácticas de manipulación sean determinantes para la seguridad y salubridad de los alimentos.

Rótulo: es toda inscripción, leyenda o imagen que se encuentra en el envase de un alimento con la finalidad de brindar información al consumidor.

Porción: Es una determinada cantidad de alimento que se define según su contenido de Kcal o algún nutriente definido. Se utiliza para distribuir los alimentos a lo largo del día o para realizar reemplazos de alimentos de similar aporte.



Buenos
Aires
Ciudad