

Resumen Imprimible

Curso Manipulación de alimentos

## Módulo 4

### **Contenidos:**

- La importancia de la higiene del personal de cocina en todos los aspectos dentro de la manipulación de alimentos
- Los tiempos de servicios, las ventas y la higiene de los mismos

## Higiene del personal de cocina

Estas personas son los principales responsables de la transmisión de las enfermedades por medio de los alimentos.

Las enfermedades no ocurren natural o accidentalmente, sino que son provocadas por no seguir las normas establecidas de higiene y sanidad adecuadas. Además de las correctas maniobras de manipulación y de la higiene del establecimiento, es muy importante mantener las condiciones de higiene de los trabajadores.

El cumplimiento de la reglamentación y la capacitación constante son los pilares fundamentales para evitar fallas en los servicios e intoxicación por contaminación de alimentos.

El **lavado de manos** es el primer paso y el más importante de todos. Este debe efectuarse con agua fría o caliente dependiendo de la suciedad, es decir, si la suciedad es fácilmente removible se recomienda agua fría, en cambio si se trata de materia grasa se recomienda agua caliente.

Con el agua se debe utilizar un jabón líquido desinfectante, se deberá limpiar adecuadamente las manos con un cepillo de uñas para quitar todo rastro de suciedad, y secarlas preferentemente con toallas descartables, ya que las toallas suelen contaminarse con facilidad.

Pasos para el lavado de manos:

- Remangarse las mangas de la chaqueta de trabajo hasta los codos
- Sacarse todos los elementos de las manos como anillos, pulseras, reloj, que puedan estar en contacto con el alimento
- Enjabonar las manos, el antebrazo hasta el codo, y cepillarse bien las uñas con abundante agua

- Utilizar un desinfectante y luego enjuagar las manos hasta el codo, removiendo el jabón.
- Secarse las manos con toallas higiénicas descartables o con secador de aire caliente, según lo que disponga el servicio
- Al momento de cerrar la canilla, en el caso de que no sea automático, se recomienda cerrarla utilizando la misma toalla de papel con que se secó las manos, ya que la misma puede estar contaminada y al tocarla las manos limpias podrán volver a ensuciarse.
- Las toallas descartables deben desecharse en el cesto.

La limpieza de manos debe hacerse siempre que sea necesario durante la elaboración de los alimentos, con una frecuencia de media hora aproximadamente y en las siguientes situaciones:

- Antes de manipular los alimentos y durante la preparación, sobre todo si se va a trabajar con distintos tipos de alimentos.
- Antes de comer o de dar de comer, por ejemplo, a un bebe, niño o anciano.
- Luego de manipular alimentos crudos, evitando así la contaminación cruzada
- Después de tocar la basura, manipular cascaras o deshechos de alimentos, y después de higienizar la cocina o los equipos de trabajo.
- Después de ir a los sanitarios, estornudar, tocarse la nariz, la cara, o toser
- Después de cambiarle los pañales a un bebe o anciano
- Luego de haber tocado dinero. Aquí distinguimos un punto muy importante en servicios donde una misma persona maneja el dinero y a su vez tiene que servir y manipular alimentos. Se recomienda siempre la utilización de guantes para las preparaciones y el servicio a los comensales, y luego de manipular

dinero siempre higienizarse las manos con agua y jabón desinfectante y, de ser posible, luego del lavado, se recomienda colocarse alcohol en gel.

Otra de las cosas importantes de la higiene del personal y que tiene que tener en cuenta las personas que trabajan en la cocina es el tema del **cabello**. Todo personal que trabaje en la cocina, siempre debe tener el pelo recogido con una cofia de tela o gorra de plástico descartable, ya que el cabello transporta microorganismos y estos con facilidad pueden caer en los alimentos.

En cuanto a las **uñas**, en estas también se pueden desarrollar y almacenar suciedad, por ello es recomendable que las mismas estén cortas a la altura de la yema de los dedos y sin ningún tipo de esmalte.

El **maquillaje** no está recomendando en ningún caso del personal de cocina. Tampoco debe contener ningún tipo de perfume que pueda contaminar con el olor a los alimentos. Tanto el maquillaje como los perfumes aumentan la sudoración.

A su vez, no está permitido el uso de aros, anillos, piercings, relojes y prendedores, ya que accidentalmente podrían caer sobre los alimentos o lastimarse con algún equipo en funcionamiento.

Asimismo, según la ley argentina, está prohibido que el personal fume en la cocina y en ambientes cerrados. Tampoco se debe permitir el ingreso de ninguna persona que esté enferma o presente algún cuadro viral o bacteriano al área de cocina, sea manipulador o no. El *Staphilococcus aureus* es una bacteria que habita normalmente en nuestro sistema respiratorio y aumenta en casos de enfermedades virales como resfríos, con lo cual es fundamental no estar en contacto ni manipulando alimentos durante estos períodos.

Si bien todo lo anteriormente citado debe ser cumplido bajo la reglamentación general por la persona, no es normativa obligatoria la utilización de guantes.

Además de la higiene de manos, es fundamental que el personal use ropa reglamentaria y adecuada para cada puesto de trabajo.

El **uniforme** debe constar de un ambo, es decir, pantalón y chaqueta, preferentemente sin bolsillos ni botones para evitar que puedan caer sobre las preparaciones. Es aconsejable que la vestimenta sea de colores claros, siempre limpios, y disponer en los vestuarios de por lo menos dos uniformes adicionales para su recambio en caso de ensuciarse durante las preparaciones.

La vestimenta también debe tener una cofia, como ya explicamos, que puede ser de tela o descartable, y el calzado debe ser de goma, antideslizante y preferentemente blanco. No se indica la utilización de zapatillas con cordones.

El personal manipulador de alimentos, al momento de la llegada al servicio, debe concurrir a los vestuarios para cambiarse, ya que la ropa de calle puede estar contaminada, y colocarse la chaqueta o delantal, calzado especial y la cofia. Una vez finalizado podrá iniciar sus tareas.

Si bien no es obligatoria la utilización de guantes descartables, estos suelen utilizarse para proteger los alimentos, pero nunca en reemplazo del lavado de manos. El recambio de los guantes debe hacerse con frecuencia luego de manipular los alimentos o cuando se trabaje con alimentos crudos.

## **Chef**

Según establece el Decreto 202/2000, un chef es toda aquella persona que, por su actividad laboral, tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

Por lo tanto, se puede afirmar que un **cocinero** es un manipulador de alimentos e incluso, según la normativa, se incluye dentro de los manipuladores con mayor

riesgo, ya que su actividad se basa en la “elaboración y manipulación de comidas preparadas para venta, suministro y servicio directo al consumidor”.

Este mismo Decreto también establece la obligatoriedad en la utilización de gorro, ya que, en su artículo 3, dentro de los requisitos de los manipuladores de alimentos, afirma que deberán “llevar una vestimenta limpia y de uso exclusivo y utilizar, cuando proceda, ropa protectora cubrecabeza y calzado adecuado”.

Además, las Guías de Buenas Prácticas recomendadas por la normativa nacional en lo referente a la higiene de los productos alimenticios aseguran que el pelo es la parte del cuerpo que se ensucia con más frecuencia, por lo que deberá ir recogido y usando un gorro de cocinero para evitar la caída de éste sobre superficies y alimentos con la consiguiente contaminación. El gorro debe usarse siempre, independientemente de la cantidad de pelo que tenga el manipulador. Algo similar ocurre con la barba, por lo cual también se recomienda siempre la utilización de barbijo.

El **gorro de chef** es un elemento muy importante para los trabajadores de una cocina, cualquiera que sea su especialidad o su rol, debido a que previene la contaminación de los alimentos y también le otorga un rango de jerarquía en la cocina por su gran labor en ella.

El nombre del gorro de chef es “la Toque Blanche”. Este nombre se lo dio su creador, el distinguido chef del siglo diecinueve Antoine Carême, quien fue el primero en crear el uniforme de cocina como lo conocemos en la actualidad y que solo ha sufrido pequeñas modificaciones con respecto a los primeros.

En este uniforme, el gorro permite diferenciar al chef de los cocineros, por lo que su uso es verdaderamente importante para distinguir los roles de los trabajadores dentro de la cocina.

Como características principales se puede establecer que el gorro del chef ejecutivo, es decir, el chef jefe, tiene que ser el más alto de todos, con un altura promedio de entre 35 y 45 cm. Además, en el siglo 19 el gorro debía tener 100 pliegues, que significaban las 100 maneras en que el chef sabía preparar un huevo. Esta tradición ya no se mantiene vigente, por lo que es común ver en la actualidad la ausencia de esta cantidad de pliegues en el gorro del chef ejecutivo.

Existen diferentes modelos de gorros para los trabajadores de la cocina, los cuales pueden clasificarse según su forma o características.

Los gorros de cocina tienen una función. Los gorros para chef, los gorros de cocineros y las cofias para la cocina, además de permitir diferenciar los distintos roles, también se aseguran de mantener la higiene en el lugar, ya que no permite que el cabello caiga en la comida. Por otra parte, evita que los operadores de la cocina sufran pérdida de cabello al evitar que éste entre en contacto con la grasa. Otra función muy importante del gorro de cocinero, sobre todo en los gorros de forma tubular, es mantener la cabeza fresca, ya que al ser tan altos permiten disipar mejor el calor.

En la mayoría de los casos de la cocina actual, el uso del gorro de cocinero se usa más como accesorio obligatorio para mantener la higiene dentro de la cocina, y se ha perdido un poco su funcionalidad de establecer jerarquías. Sin embargo, como ya explicamos antes, en las grandes cocinas y sobre todo en países como Francia y Japón, esta tradición se mantiene de forma estricta, por lo que en estas cocinas el gorro de chef más alto y con más pliegues siempre pertenecerá al chef ejecutivo o chef en jefe.

No importa si es blanca o de color, hoy en día existe un amplio abanico de posibilidades en cuanto a ropa de cocinero se refiere, pero el requisito imprescindible que se debe cumplir es el de la higiene. La normativa vigente

---

establece respecto a la ropa, que “debe ser de uso exclusivo” para la tarea a desarrollar y que la higiene debe ser diaria. Lo adecuado es limpiar la ropa de cocina de forma separada de otro tipo de prendas, utilizando, en el caso de ser necesario, un quitamanchas específico.

Respecto a quién debería ser la persona encargada de **limpiar el uniforme**, se puede establecer que no hay ninguna normativa específica, ya que el empresario solo tiene obligación de la entrega de la ropa y de su limpieza en el caso de que se trate de prendas utilizadas para la prevención de riesgos laborales, como son los equipos de protección individual. En la ropa de trabajo corriente suelen ser los propios convenios colectivos de las empresas los que regulen estos aspectos, como la entrega de la ropa y la limpieza.

El tejido más utilizado en las prendas que forman los uniformes de cocina es la unión de poliéster y algodón, y también el 100% de algodón.

El Tejido Gesdry posee las fibras multilobulares, las cuales brindan mayor transpirabilidad, además de ser suave y ligero al tacto. Asimismo, dicho tejido está colocado estratégicamente en la espalda de la chaqueta, lo que aporta un extra de comodidad.

Es importante en la selección de la tela, que la misma sea cómoda, que permita el movimiento libre, y que no genere transpiración, teniendo en cuenta que tanto los cocineros como el personal de cocina trabajan en contacto con altas temperaturas.

### **Equipos de protección individual**

En el sector de los Servicios de Alimentación, los equipos de protección dependerán exclusivamente de cada empresa, manteniendo la línea y la reglamentación vigente. De hecho, por ejemplo, la utilización de guantes en la manipulación de alimentos



está desaconsejada, sobre todo si son de látex, porque se trata de un material muy alergénico.

El calzado sí debe contener suela antideslizante para evitar riesgos de caídas, pero no son necesarios con puntera ni otro tipo de protección. Este es un punto importante en la prevención de accidentes.

## **Capacitación**

La capacitación en aspectos de higiene y manipulación es fundamental y debe realizarse con frecuencia. Generalmente el encargado de dichas capacitaciones es el encargado del Servicio, es decir, un Licenciado en Nutrición, pero también pueden colaborar en dichos encuentros licenciados especialistas en bromatología e higiene, quienes brindarán los elementos para las tareas de los manipuladores.

Algunos de los puntos fundamentales que corresponden a las buenas prácticas del personal en manipulación son:

- No usar anillos, colgantes, relojes, aros
- No usar barba ni bigotes, y el pelo siempre debe estar recogido
- El uniforme debe estar en perfectas condiciones de higiene
- No está permitido comer dentro de las cocinas. Las comidas se deben realizar en espacios provistos para tal fin
- Si es necesario degustar alimentos, esto se debe realizar con utensilios limpios y no colocarlos en la preparación para cortar o revolver.
- No limpiarse ni secarse las manos en el uniforme.
- No se aconseja el uso de repasadores ni trapos para el lavado o secado de manos
- No manipular utensilios y vajilla sin previamente lavarse las manos.

## **Documentación obligatoria del personal de cocina**

Todo personal que trabaje en establecimientos, servicios o fábricas donde se manipulen alimentos, debe presentar al momento de su ingreso la libreta sanitaria completa.

La **libreta sanitaria** es un certificado de salud que establece que la persona está apta para trabajar y que carece de enfermedades infectocontagiosas.

Dicho trámite es obligatorio y se lleva a cabo en los hospitales públicos de la Ciudad de Buenos Aires o de cada provincia según donde esté trabajando. La Libreta Sanitaria tiene vigencia de un año.

En el caso del rubro de la alimentación, para solicitarla, los empelados deberán además presenciar y aprobar el **Curso de Manipuladores de Alimentos del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires**. Este curso es para todas las personas que trabajen con alimentos en forma directa o indirecta, manipulando, o trabajando en depósitos, transporte de mercadería, delivery, venta de productos en comercios, venta ambulante, entre otros. El empleador es responsable que sus empleados efectúen dicho curso que tiene una validez de 2 años.

## **Vestuario del personal**

Estos deben ubicarse alejados del área de manipulación de alimentos, pero cercana a la puerta de ingreso. De esa manera, permitirá al personal poder cambiarse antes del ingreso a la cocina. Se podrá disponer de casilleros para guardar la ropa del personal, incluido el calzado, y no se debe guardar ningún otro elemento que no sea el uniforme de trabajo. Además, el personal deberá contar con una muda extra de ropa en caso de que se ensucie la que lleva consigo.

El **vestuario** también podrá contar con duchas, las cuales deben higienizarse adecuadamente, ya que la presencia de humedad puede dar lugar a los hongos.

Es primordial mantener el orden y la higiene en este sector, ya que su uniforme es el que luego estará en contacto con el sector de alimentos. Como ya dijimos, la chaqueta y el pantalón, como así también el calzado, deben ser de colores claros.

### **Normas de higiene**

Sobre los residuos podemos expresar que no se debe permitir la acumulación de residuos ni deshechos. Se debe cuidar y llevar un registro, por medio de una planilla, de la limpieza diaria y el responsable de la misma.

Existen normas de higiene que debe tener un local de comidas generales, restaurantes o comidas rápidas donde haya despacho directo de alimentos.

Cuando se hace referencia a una correcta higiene y manipulación de alimentos, es esencial que en todos los locales de comidas rápidas, al paso o en manipulación de alimentos, se siga un correcto protocolo de limpieza y desinfección de locales.

Se debe limpiar e higienizar correctamente, debido a que puede ser peligroso no solo por la aparición de microorganismos, sino también porque si no se lleva a cabo, pueden aparecer plagas. Las zonas con mala o insuficiente limpieza favorecen la aparición de dichos animales. Toda la limpieza y desinfección se lleva a cabo para eliminar los microorganismos y para evitar la aparición de plagas.

Existen medidas preventivas para evitar la presencia y proliferación de microorganismos:

- Controlar que las rejillas en los desagües estén bien puestas y que no pueden entrar animales por ellas.
- Las mallas en las ventanas y mosquiteros están para evitar la entrada de aves e insectos. Debemos comprobar que no tienen agujeros ni están rotas.

- Los insectocutores son luces fluorescentes que llaman la atención de los insectos, los atraen a ella y los destruyen. Las mismas siempre deben estar encendidas.
- Todas las puertas deben estar cerradas correcta y herméticamente y no tienen que tener pequeños agujeros por donde pudiesen entrar los animales.
- Los cestos de basura deben estar limpios y se recomienda cambiar la bolsa frecuentemente.
- No dejar puertas o ventanas abiertas, sin protección, para evitar la entrada de aves e insectos.
- El orden y limpieza en las alacenas es fundamental, ya que las zonas desordenadas pueden ser lugares de anidamiento de animales. No se debe colocar nunca alimentos directamente en el suelo.
- Inspeccionar bien la mercancía que llega para asegurarnos que no transporta ningún animal.

Si a pesar de estas medidas se encuentra alguna plaga, se debe avisar a empresas externas, homologadas por las autoridades competentes, para que ellos actúen en la eliminación de la misma. En ningún caso se pueden utilizar productos que se tengan a mano para tratar ese problema, puesto que deberán utilizarse métodos y productos especiales para cada establecimiento y cada animal.

Con respecto al manejo de las basuras y residuos, se debe tener que tener en cuenta distintos aspectos para que esa zona que, está normalmente sucia, esté lo más limpia posible. Esta zona es un importante foco de contaminación que puede atraer a plagas, por eso, para evitar riesgos, hay que seguir determinadas pautas respecto a los cestos y tachos de basura:

- Estar siempre cerrados, excepto cuando vayan a utilizarse

- No dejarlos expuestos a zonas con altas temperaturas ni al sol para evitar la fermentación de los residuos que pueda contener
- Deberán ser de uso exclusivo de basura y ser fácilmente lavables
- Llevarán tapa para evitar que entren animales como insectos, roedores.
- Deben abrirse mediante accionamiento no manual, es decir, con pedal, y nunca abrirlos con la mano
- Deben llevar bolsa de plástico de un solo uso, que deberá evacuarse al menos una vez al día
- Lavarse siempre las manos después de manipular basuras o residuos

Para mantener la correcta higiene de los locales donde se manipulan alimentos, se deben tener en cuenta prácticas de higiene de equipos y utensilios:

- Todos los utensilios que están en contacto con el alimento deben ser fácilmente lavables y no tener zonas donde pueda acumularse la suciedad. Por ello, todos los utensilios de madera no estarían recomendados, como por ejemplo tablas y cucharones. Además, podrían astillarse y esos trozos caer en el alimento, lo cual supondría un peligro para el consumidor.
- Los utensilios limpios y desinfectados deben almacenarse y no pueden dejarse a temperatura ambiente, ya que puede haber re contaminación.
- No está permitido el uso de trapos, deben utilizarse papeles desechables.
- Todas las piezas de las máquinas que utilicemos deben ser fácilmente desmontables para poder limpiarlas y que no se acumule la suciedad ni restos de comida.
- En cuanto a la limpieza de las instalaciones, no se permite el barrido en seco donde hay productos alimenticios, puesto que puede levantar polvo haciendo que caiga en los alimentos y los contamine.

- No pueden almacenarse productos de limpieza junto a alimentos.
- No está permitido el uso de productos de limpieza domésticos, se utilizarán productos especiales de limpieza y desinfección acordes a nuestra industria o establecimiento.
- No está permitido tener animales domésticos en las zonas de manipulación, almacén, o zonas donde pueda haber productos alimenticios.

### **Limpieza y desinfección**

Limpiar y desinfectar no es lo mismo, sino que son dos acciones que deben darse conjuntamente para poder obtener una correcta higienización en todo lo que rodea al alimento.

**Limpiar** consiste en eliminar todos los residuos visibles que pueden servir de alimento para los microorganismos, pero si sólo limpiamos no vamos a eliminar a los microorganismos que podrían crecer en esas superficies.

De forma general, se trataría de quitar todo lo que podemos ver, mediante agua caliente y detergentes acordes con la zona que se vaya a limpiar. Para ello utilizaremos utensilios que nos ayudarán a quitar esa suciedad, como los cepillos.

Por su parte, la **desinfección** debe realizarse después de limpiar, y con ella conseguiremos eliminar o disminuir en gran medida los microorganismos que pueda haber.

Los pasos a seguir para una buena limpieza y desinfección son:

- Limpiar todo lo que vemos, sean restos de comida, residuos varios, entre otros, primero en seco y sino ayudar con agua caliente.
- Aplicar el detergente y frotar hasta retirar todo lo visible.
- Aplicar el desinfectante.
- Secar con papel desechable.

Es importante efectuar una limpieza profunda y luego una desinfección. Al remitirse a la higiene de las instalaciones, se pueden plantear algunos aspectos a tener en cuenta:

- Los pisos, paredes y azulejos deben ser siempre de colores claros para lograr una fácil remoción de la suciedad.
- Controlar e higienizar adecuadamente los zócalos, ya que son lugares de fácil acceso para los roedores e insectos, como así también los ángulos de las paredes.
- Los pisos, al igual que el calzado del personal, deben ser antideslizantes
- Se recomienda colocar burletes en todas las puertas, como ser la de heladeras, alacenas y refrigeradores, a fin de evitar el ingreso de insectos
- No se recomienda, en ninguna circunstancia, la utilización de mesadas de madera, ya que su porosidad puede retener microorganismos muy difíciles de remover.
- Es prioritario que el establecimiento esté abastecido de agua potable tanto fría como caliente para la zona de la elaboración de los alimentos y limpieza.
- Las instalaciones eléctricas deben estar controladas por personal con conocimientos para evitar accidentes, tanto en lo que se refiere a los enchufes y a los cables.
- La iluminación debe ser mediante lámparas que sean de fácil limpieza y no muy altas, ya que esto dificultaría poder limpiarlas y serían más fáciles de contaminar.
- Los sectores dentro de la cocina deben estar correctamente divididos para cada tarea, por ejemplo, el sector de lavado, sector de preparaciones previas, sector de manipulación de alimentos crudos, sector de preparación de

alimentos cocidos, sector de postres y, en algunas cocinas, sector destinado a la elaboración de alimentos para personas celiacas.

En cuanto a la **higiene de los equipos**, es fundamental conocer su composición con el manual de instrucciones de armado y desarmado que faciliten los procesos de sanitización. La limpieza de los mismos va a depender del tipo de equipo, el material con el cual fue diseñado, y las superficies. El mantenimiento en la higiene de los equipos debe hacerse con frecuencia, de ser posible luego de su uso.

### **Higiene en el depósito de residuos**

Los deshechos deben manipularse de manera tal que no contaminen de ninguna forma a los alimentos o el agua potable, sea de forma directa o indirecta. El depósito de la basura debe ser un lugar muy ventilado e higienizado en forma habitual para evitar la propagación de las plagas y la anidación. Además, los tachos deben estar siempre tapados y las bolsas bien cerradas. Tanto el piso, paredes y tachos deben ser higienizados a diario, efectuando una primera limpieza y luego una desinfección con lavandina, y la persona encargada de manipular los residuos siempre debe lavarse las manos antes de ponerse en contacto con los alimentos nuevamente.

Los elementos que utilizamos para la limpieza siempre deben almacenarse en una zona alejada y separada del lugar de almacenamiento de los alimentos. Siempre deben conservar su envase original y estar en armarios cerrados, preferentemente con llave.

### **Higiene al momento de servir los alimentos**

El servicio es uno de los momentos más importantes, ya que allí se está en contacto directo con los comensales, es decir, con los clientes. Se pueden distinguir tres tipos



de servicios: Exhibición y despacho al público, Servicio de salón y Venta directa al público.

Algunas cuestiones a tener en cuenta en la exhibición y despacho al público son:

- Verificar siempre la vida útil de los alimentos
- Asegurar la higiene del salón, el cual incluye mobiliario, utensilios, vestimenta del personal, limpieza de paredes y pisos.
- No cortar la cadena de frío de los alimentos que necesitan constante refrigeración.
- No está permitido usar ningún tipo de papeles de diarios o de revistas para colocar alimentos. Los mismos deben despacharse en material apto como bolsas, separadores y recipientes plásticos.
- Todas las bebidas deben ser exhibidas en las heladeras y las mismas nunca deben ser apagadas aunque el local esté cerrado.
- La persona que manipula alimentos no debe manipular dinero en forma simultánea, y siempre debe higienizarse adecuadamente.
- Dentro del salón de venta de alimentos no está permitido tener plantas ni animales.
- En las estanterías o lugares específicos donde se expongan los alimentos, no debe haber ningún otro producto no comestible.

En cuanto al segundo tipo de servicio, que es el servicio de salón, se puede establecer que es fundamental capacitar al personal que va a servir la comida, sean mozos o camareros, ya que ellos también manipulan los alimentos y pueden contaminarlos.

Algunas recomendaciones para evitar inconvenientes a la hora de servir son:

- Servir los alimentos a los comensales de forma inmediata

- No tocar con las manos los alimentos ni las partes de los utensilios que entran en contacto con la boca del comensal, como tenedores, cucharas y vasos.
- No apilar los platos para el transporte de alimentos, ya que la superficie inferior de los platos puede estar contaminada.
- Nunca permitir que los comensales utilicen utensilios o vajilla que esté rota o tenga grietas donde puede haber proliferación de microorganismos.
- Utilizar siempre utensilios de cocina para servir los alimentos y pinza en el caso del pan.
- Los paños o rejillas que se usan para limpiar las mesas deben ser preferentemente descartables.

El tercer y último tipo de servicio es la venta directa al público. En este también se puede perder la inocuidad, ya que los alimentos pueden venderse envasados o no. Las instalaciones deben contar con un área de recepción, almacenamiento, exposición de mercadería y venta de la misma. Es importante tener en cuenta el lugar donde se van a almacenar los alimentos, ya que no deben estar en contacto con productos de limpieza u otras sustancias que liberen aromas fuertes o desagradables que puedan contaminar a los alimentos.

### **Exhibición de los alimentos**

En el caso de un negocio o un kiosco, se deberá tener presente aquellos alimentos que pueden modificarse por la luz solar o el calor, como por ejemplo los chocolates. Estos nunca deben estar ubicados en lugares cálidos donde lleguen los rayos solares, ya que modifican su textura y consistencia por el calor y no es recomendable que luego sean consumidos.

Algo similar ocurre en los lugares de venta de comida al peso. Los receptáculos deben estar cerrados siempre, ya que, al estar en contacto directo con el ambiente, son de fácil contaminación por plagas como insectos que pueden posarse en la comida. También contaminación por medio de partículas de agua que puedan eliminar las personas al hablar cerca del alimento, y por sustancias o elementos desagradables.

### **Higiene y manipulación en otros tipos de servicio de alimentación**

El Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires establece diversas **Normas de Higiene y Seguridad** que deben cumplir los diferentes lugares que ofrecen estos servicios.

En los bares y restaurantes es muy importante mantener una higiene óptima en el local para prevenir la presencia de plagas, ya que en estos establecimientos no solo se recibe mercadería lista para consumir, sino que también se elabora la materia prima.

Se debe disponer de un sector específico para el lavado de los cubiertos y utensilios que use el cliente y una vez limpios y desinfectados con alcohol, siempre se deben tomar por el mango. No se deben utilizar los mismos trapos o rejillas de limpieza para la cocina, las mesas de servicio, y los lugares de desechos. Además, los aderezos no deben dejarse a temperatura ambiente en las mesas.

En Argentina rige la **Ley Nacional de Regulación del Consumo de Sodio N° 26.905**, que fija los ámbitos de aplicación de la misma y establece que todos los locales gastronómicos deberán aclarar de manera explícita en las cartas de menús que "El consumo excesivo de sal es perjudicial para la salud", y que se le posibilite al usuario solicitar su plato sin el agregado de sal. Además, no está permitido que la sal esté expuesta en la mesa. En caso de necesidad, el comensal deberá solicitarla al camarero.

En los **almacenes y fiambrerías** está prohibido exponer o vender productos cuyos envases estén abiertos, como paquetes, latas oxidadas, botellas o envases de cartón, húmedos o rotos. Las máquinas y equipos cortadores de fiambres se deben higienizar todos los días, y no se recomienda usar tabla para picar de madera para cortar los fiambres.

Los fiambres se deben almacenar en las heladeras mediante el sistema PEPS, y aquellos que emanan olores más fuertes deberán guardarse en forma separada. Asimismo, las heladeras deben sanearse todos los días al finalizar la jornada, y el fraccionamiento de los alimentos, como por ejemplo los fiambres, debe efectuarse en el momento en el cual el cliente lo solicita y a su vista.

En ningún caso la mercadería puede exhibirse en el piso, ni aun estando dentro de sus cajas, como así tampoco las bebidas.

A su vez, tampoco está permitido vender alimentos que no tengan un rotulado, como por ejemplo conservas. En estos casos se deberá colocar como mínimo una etiqueta que aclare qué producto es, cuáles son sus ingredientes, y la fecha de elaboración.

Sobre las **carnicerías** se puede establecer que en todas ellas, la cámara frigorífica debe funcionar las 24 horas y se debe controlar que la temperatura sea la adecuada, además de contar con instalaciones preparadas para el saneamiento y el lavado de las manos. La iluminación debe ser natural o blanca, y jamás se debe colocar luz que no permita ver correctamente el color de la carne como la luz violeta.

No está recomendado bajo ninguna circunstancia picar la carne con anterioridad y almacenarla en los contenedores, sino que se recomienda que se pique delante del cliente. Está prohibido y penalizado el agregado de aditivos, condimentos o sustancias que cambien las características organolépticas de la carne para

conservarla durante más tiempo, como por ejemplo el agregado de sulfitos y nitritos para mantener la coloración roja.

Ningún corte de carne, ni embutidos, ni las medias reses deben estar fuera de una cámara refrigerante. Al finalizar la jornada de trabajo todos los productos de la heladera exhibidora deben ser llevados a las cámaras frigoríficas e higienizar todos los elementos que hayan estado en contacto con la carne. Al trabajar con carne cruda, no está recomendada la venta de productos cárnicos cocidos para poder prevenir una posible contaminación.

En referencia a las **granjas**, según las reglamentaciones vigentes de SENASA, no está permitido que las granjas elaboren productos como milanesas, bocaditos, matambres, congelados, etcétera. De venderse, deberán tener el rótulo reglamentario, envasado al origen, y fraccionado a la vista del cliente. Tampoco deben vender miel, conservas ni aderezos que no tengan rótulo.

Los pollos también deben contar con la documentación autorizada de SENASA, y los huevos deben mantenerse a una temperatura entre 8 y 15 grados, y no deben venderse envueltos en papel de diario o revista.

Al igual que en las carnicerías, una vez finalizado el día, se deberá conservar todo en las cámaras frigoríficas.

En las **pescaderías** no se recomienda la venta de ningún otro producto alimenticio debido al olor característico que tienen estos locales. Se debe contar con cámaras frigoríficas para almacenar el pescado y los alimentos de mar, y para la exhibición a los clientes, todo producto debe estar cubierto por hielo en escamas cubriendo la mayor superficie posible del alimento.

Este hielo debe ser descartado una vez finalizada la jornada y se debe almacenar los productos en las cámaras. La entrada al local debe tener una protección para evitar

el ingreso de plagas al establecimiento, y nunca se deben exponer junto al pescado otros alimentos como lechuga, morrón, tomates, entre otros.

Sobre las **verdulerías** se puede destacar que toda la mercadería, tanto frutas como verduras, debe exponerse sobre estantes, y nunca se deberá apoyarla en el suelo ni los cajones colocarlos fuera del local, es decir, en la vereda.

Los productos que lo necesiten, deberán ser refrigerados y, además, los alimentos deben tener certificación del Registro Nacional Sanitario de Productores Agropecuarios (RENSPA). Asimismo, toda fruta o verdura que esté en mal estado debe ser descartado, y la venta de bandejas de verdura procesada debe contener el rótulo correspondiente.

También es importante que los residuos y deshechos sean eliminados en sus respectivas bolsas, y nunca utilizar los cajones de mercadería. Además, está prohibido que deambulen animales dentro del local, y es fundamental contar con un área de lavado de manos que debe tener agua potable para rosear a los alimentos para así evitar su deterioro.

En las **panaderías** es prioritario el uso de pinzas o espátulas para la manipulación de pan, facturas, bizcochos y demás productos. La persona encargada debe contar con una correcta higiene en sus manos para evitar la contaminación, ya que todos los productos son de venta directa, es decir, listos para consumir.

Si el local se maneja con autoservicio, se deberá contar con pinzas para que el cliente pueda manipular los productos, y los productos que requieran refrigeración como tortas y masas finas, deberán ser refrigerados y rotulados con su fecha de elaboración.

Los sándwiches, como por ejemplo los de miga, jamás deben exhibirse en el mostrador, siempre deben estar refrigerados y con lienzos descartables húmedos para mantener su frescura.

Todo producto exhibido debe tener protección, ya sea una vitrina o una campana de vidrio o plástico, pero jamás debe estar en contacto con el medio ambiente, ya que sus posibilidades de contaminación son muy altas.

En los **kioskos** está permitido vender productos alimenticios y no alimenticios. Se deberá controlar el vencimiento de todos los productos, los cuales deben estar envasados con su respectivo rotulado, estando prohibida la venta de todo tipo de alimento que no esté envasado o no contenga su fecha de caducidad o de elaboración.

Los productos no alimenticios, como los cigarrillos, juguetes, entre otros, deberán exponerse en estanterías alejados de los alimentos.

También se debe contar con heladeras para conservar los alimentos refrigerados como bebidas, jugos, yogures o demás productos que necesiten mantener la cadena de frío. Es muy importante que los alimentos que puedan modificarse por calor no estén expuestos al sol, se los deberá almacenar en lugares frescos y secos.

Estos locales están habilitados para vender alimentos listos para consumir como panchos, hamburguesas, sándwiches, ensaladas y ensaladas de frutas de elaboración propia. En el caso de alimentos envasados como las ensaladas o sándwiches, siempre deben exhibirse con su envase y rótulo reglamentario.

Los aderezos y los sorbetes deberán estar envasados individualmente y bajo ningún concepto se podrá entregar al cliente un producto si el envase está dañado.

En el caso de las **heladerías**, los helados que se vendan al público no deben estar cristalizados ni con hielo que pueda observarse en la superficie. Las cucharas utilizadas para la manipulación del helado no deben jamás guardarse en recipientes con agua y cada gusto deberá tener su propia paleta en el recipiente que contiene al helado.

Además, los recipientes térmicos, cucuruchos o vasitos de galletitas no deben estar nunca en contacto con el medio ambiente, sino que deben estar guardados, tapados y protegidos. Asimismo, el Código Alimentario Argentino prohíbe agregar sustancias químicas como los colorantes para resaltar el color del helado.

En cuanto a las **fábricas de pastas**, todos los tipos de pastas deben mantenerse refrigerados en todo momento y no se debe cortar jamás la cadena de frío. Las pastas frescas elaboradas en el establecimiento no deben tener conservantes y deben venderse hasta las 48 horas posteriores a la fecha de elaboración. Sin embargo, si se utilizó algún tipo de conservante, se podrá disponer el producto hasta 8 días luego de su producción. Si las pastas fueron elaboradas por un tercero, deben transportarse refrigeradas en envases cerrados con el rotulado vigente, teniendo en cuenta que no debe faltar la fecha de elaboración, fecha de envasado e indicaciones para la conservación.

En los **supermercados y autoservicios** está permitida la comercialización de productos alimenticios, no alimenticios y bebidas. No deben exponerse ningún tipo de alimento que esté vencido y aquellos cuya fecha de caducidad sea menor a 48 horas deben ser removidos de las góndolas. Además, todo alimento para la venta debe tener el rótulo reglamentario.

Las heladeras y freezers deben estar prendidas las 24 horas del día y bajo ningún concepto deben apagarse, a la vez que debe controlarse la temperatura de los mismos por lo menos una vez al día. En algunos hipermercados se recomienda la existencia de un grupo electrógeno para poder mantener el funcionamiento de las heladeras y evitar el deterioro de los alimentos.

A aquellos alimentos que necesiten refrigeración se les deberá quitar su envase, sea de cartón o embalaje, para permitir una adecuada circulación de frío dentro de la heladera.



Además, ningún alimento debe ubicarse en los pasillos de tránsito de los clientes, todos deben ubicarse en sus góndolas correspondientes, y al momento del almacenamiento, se debe capacitar al personal en la utilización del método PEPS.

En lo que respecta a los **alimentos no envasados** como carnes, frutas y verduras, pescados, fiambre y pan, la venta de cada uno debe seguir las normativas y reglamentaciones vigentes, teniendo en cuenta que siempre se debe evitar la contaminación cruzada de los alimentos y la sectorización de los mismos. Los utensilios, trapos, tablas o demás elementos deben ser exclusivos de cada sector.

Sobre los **alimentos envasados**, se recomienda siempre dejar a los alimentos en su envase original. Si por algún motivo o por causas del almacenamiento se lo modifica, siempre es recomendable mantener un cuidado e higiene al momento de manipularlo. Por ejemplo, si abrimos una conserva de arvejas y la guardamos en un tupper, hay que refrigerarlo.

### **Recipiente alimentario**

Al momento de comprar o seleccionar un envase, es fundamental exigir al proveedor el certificado de aprobación de los materiales utilizados por SENASA. De esta forma, se comprueba que son aptos para el contacto con alimentos.

Lo mismo ocurre cuando utilizamos tupperes herméticos. En este caso se deberá prestar atención a que sean aptos para freezer o en su defecto para microondas, ya que muchos contienen sustancias que, al estar en contacto con temperaturas extremas como frío o calor, pueden generar sustancias tóxicas para los alimentos preparados.

Según establece el capítulo 4 del Código Alimentario Argentino, se denomina recipiente alimentario, cualquiera fuese su forma, al receptáculo destinado a contener materia prima, productos intermedios, o alimentos en la industria durante lapsos variables.

En cambio, los envases alimentarios están destinados a contener alimentos acondicionados desde el momento de su fabricación a fin de protegerlos hasta el momento de su consumo para prevenir su contaminación con agentes extraños y su posible adulteración.

Según el Código Alimentario Argentino, "Deberán ser bromatológicamente aptos para lo cual deberán cumplir los siguientes requisitos:

- Estar fabricados con los materiales autorizados por el presente Código.
- Deberán responder a las exigencias particulares en los casos en que se especifiquen.
- No deberán transferir a los alimentos sustancias indeseables, tóxicas o contaminantes en cantidad superior a la permitida por el presente Código.
- No deberán ceder sustancias que modifiquen las características composicionales y/o sensoriales de los alimentos.
- Deberán disponer de cierres o sistemas de cierres que eviten la apertura involuntaria del envase en condiciones razonables. No se exigirán sistemas o mecanismos que los hagan inviolables o que muestren evidencias de apertura intencional salvo los casos especialmente previstos en el presente Código".