

Básicos del manejo higiénico de alimentos



Básicos del manejo higiénico de alimentos



1. Introducción – Porque es importante la higiene en la cocina?
2. Causas de contaminación
3. Enfermedades transmitidas por alimentos
4. Factores para evitar la contaminación
5. Preguntas y respuestas



Porque es importante la higiene en la cocina?



A pesar de los múltiples esfuerzos que hacen los países para brindar una calidad total en todos los componentes del turismo, la importancia de la salud de los visitantes o residentes locales reviste una necesidad de atención única y constante. La magnitud de la que estamos hablando requiere que las actividades de manipulación de alimentos en la preparación y servicio se consideren como procesos "críticos" del turismo. No importa si es por placer o por negocios, el factor determinante en la permanencia y retorno a los destinos es la alimentación.



QUE ES LA CONTAMINACION EN LA COMIDA?

El concepto de contaminación se entiende como toda materia que se incorpore al alimento sin ser propia de él; y con la capacidad de producir enfermedad al que lo consume. Básicamente estas materias pueden ser de **tipo químico, de tipo físico y de tipo biológico**.





a. Contaminación Química: Debida a la presencia en el alimento de sustancias de origen químico que pueden llegar al alimento de forma casual o por una mala manipulación. Las partículas pueden ser:

- De origen No biológico: residuos de plaguicidas, productos de limpieza, metales pesados, hormonas administradas artificialmente, antibióticos de uso veterinario,...
- De origen biológico: toxinas (biotóxicas, micotóxicas, fitotóxicas,..)





b. Contaminación Física: Presencia de cuerpos extraños de diferente naturaleza, generalmente apreciados por el ojo humano. Es el caso de pelos, cristales, huesos, espinas, cáscaras, efectos personales, restos de embalajes, plásticos,... Generalmente provienen de maquinaria, alimentos crudos, manipuladores... pueden causar lesiones como cortes, atragantamientos,..





c. Contaminación Biológica: Es debido a la acción de seres vivos que contaminan el alimento.

- Origen Microbiano: Presencia de microorganismos (bacterias, virus y mohos) y parásitos.
- Origen No Microbiano: Presencia insectos, restos de animales como roedores, aves...



COMO SE CONTAMINAN LOS ALIMENTOS?



- **El Medio Ambiente:** Agua contaminada o no potable, tierra, polvo, aire,... a través de ellos se transmiten microorganismos que pueden contaminar el alimento.
- **Plagas:** Seres vivos como insectos, roedores, aves,... en cantidades no controladas.
- **Utensilios y locales:** La falta de higiene será un foco de infección.
- **Basuras:** Los cubos y zonas de basura deberán tener higiene adecuada y no estar en contacto con los alimentos, ya que podrán contaminarlos.
- **Contaminación cruzada:** Paso de contaminantes de unos alimentos a otros. Puede producirse de manera directa, al mezclar alimentos crudos (que tienen carga microbiana) con alimentos cocinados (donde se han eliminado gran parte de las bacterias). O de manera indirecta, por la utilización de los mismos utensilios para alimentos crudos y cocinados, sin la limpieza previa.
- **Manipulador de alimentos:** La falta de higiene de las personas que rodean a los alimentos son una fuente de contaminación. También puede ser que sean portadores de enfermedades transmisibles por los alimentos o por malas prácticas como toser, estornudar, hablar...cerca de los alimentos. Por todo ello, es importante unas correctas prácticas higiénicas.



COMO SE TRANSMITE LA ENFERMEDAD AL COMENSAL?

Las enfermedades de Transmisión Alimentaria más frecuentes son las causadas por microorganismos. Son seres tan pequeños, que resultan invisibles al ojo humano, necesitando microscopio para poder verlos. Existen dos tipos de enfermedades:

a) Intoxicación Alimentaria: Enfermedades producidas por la ingesta de toxinas que produce el microorganismo como resultado de su actividad metabólica.

Como las toxinas ya están producidas en el momento de la ingestión, los síntomas aparecen a las pocas horas.

b) Infección Alimentaria: Enfermedad producida por los propios microorganismos, los cuales se introducen en el organismo a través del alimento y son capaces de crecer y multiplicarse en el intestino gastrointestinal.

Los síntomas aparecen al cabo de unas horas o hasta días después de la ingesta del alimento contaminado, dependiendo del tiempo necesario para la multiplicación del microorganismo y su acción patógena.

La enfermedad puede ser producida directamente por el microorganismo (infección) o por la toxina que produce en el interior del individuo (toxiinfección)





MICROORGANISMO/ ENFERMEDAD	PERIODO DE INCUBACION (PI)/ TIEMPO DE DURACION (T)/SÍNTOMAS(S)	FUENTE DE CONTAMINACION	ALIMENTOS IMPLICADOS	COMO PREVENIRLO
Salmonella (Salmonelosis)	PI: 12-36 h. T: días a varias semanas S: Diarrea, dolor abdominal, dolor de cabeza y fiebre alta.	Intestino de humanos y animales	Carnes de ave, huevos y derivados, alimentos crudos y mahonesa	Cocinar adecuadamente los alimentos. Mantener los alimentos crudos en refrigeración. Higiene personal y de utensilios antes de la manipulación.
Staphylococcus aureus (Intoxicación estafilocócica)	PI: 2-4 h. T: 1-2 días S: Da calambres, diarrea, vómitos, erupciones cutáneas. La intoxicación se produce por la ingesta de alimentos con la toxina termorresistente, la cual se produce en alimentos contaminados por la bacteria y conservados a temperatura 32°C durante más de 4 horas	Huésped natural Nariz, garganta, piel, pelo de los manipuladores. También presente en heridas, granos,...	Platos preparados y productos de pastelería. Alimentos ricos en proteínas y humedad como carnes, leche, huevos y derivados (mahonesa, pasteles, ensaladas preparadas)	Evitar hablar, comer, toser, fumar,..cerca de los alimentos. Evitar el contacto directo de los alimentos con las manos. Conservar los alimentos por debajo de 4°C o por encima de 60°C. Enfriar rápidamente, para evitar la zona peligrosa y que se forma la toxina termorresistente.(4-6 h a Tª ambiente)





<i>Escherichia coli</i>	<p>PI: 24-72 h</p> <p>T: días</p> <p>S: Dolor abdominal, diarrea (a veces sanguinolenta), ataques. Ausencia de fiebre y vómitos.</p>	<p>Agua y Manipuladores.</p> <p>Indicador de Contaminación fecal.</p>	<p>Lácteos no pasteurizados, carne picada, agua no potable</p>	<p>No beber leche ni zumos que no estén pasteurizados.</p> <p>Lavarse bien las manos después de utilizar el baño</p> <p>Cocinar la carne picada a temperaturas superiores a 70° C y utilizar un plato limpio para servirla.</p> <p>En un restaurante, rechazar las hamburguesas poco hechas.</p> <p>Mantener la carne cruda separada de otros alimentos.</p> <p>Beber sólo agua potable.</p> <p>Lavar muy bien las verduras que se vayan a consumir crudas.</p>
<i>Listeria monocytogenes</i> (Listeriosis)	<p>PI: 1-3 semana</p> <p>T: 1 día a varias semanas</p> <p>S: Diarrea, náuseas, erupciones de piel, abortos o muerte fetal por atravesar membranas.</p>	<p>Ampliamente distribuida por la naturaleza. Polvo, tierra,..amplio rango de temperatura, pH y bajo en oxígeno.</p>	<p>Leche cruda, pasteurizado con posterior contaminación, quesos, helados, ensaladas, pescados ahumados, productos cármicos cocidos.</p>	<p>Buen tratamiento térmico, higiene del personal, buenas prácticas de manipulación, limpieza y desinfección. Almacén de alimentos a temperatura adecuada.</p>





<p><i>Clostridium botulinum</i></p> <p>(botulismo)</p> <p>(no por su frecuencia, pero se menciona por su gravedad)</p>	<p>PI: 18-36 h</p> <p>T: días a meses</p> <p>S: Diarrea, náuseas, vómitos, parálisis muscular, MUERTE por asfixia, por la parálisis de la faringe.</p>	<p>Polvo, tierra, agua en mal estado, intestino de los animales.</p> <p>Aunque esté en el ambiente, sólo crece en ausencia de oxígeno</p>	<p>Conservas vegetales, cárnicas y de pescado. Charcutería mal elaborada.</p> <p>Conservas caseras mal elaboradas.</p>	<p>Tratamiento térmico adecuado, una vez en el alimento no puede eliminarse con lo cual deberá eliminarse cualquier enlatado con olor, sabor, color raro, o que antes de abrir esté abombado.</p>
<p><i>Bacillus cereus</i></p>	<p>Forma Diarreica: PI: 8 a 16 h T: 24 horas S: diarrea, dolor abdominal</p> <p>Forma Emética: PI: 1 a 5 h T: 24 horas S: vómitos y nauseas</p>	<p>Suelo</p>	<p>Arroz, cereales, platos de carnes, vegetales (aquellos que tuvieron en algún momento contacto con el suelo, de cultivo o no, o polvo)</p>	<p>Correcto cocinado de alimentos. El mayor riesgo es la contaminación cruzada, que ocurre cuando los productos cocidos entran en contacto con los materiales crudos o superficies contaminadas (por ej. tablas para picar). Forma diarreica</p> <p>El tipo emético está generalmente asociado con el almacenamiento inadecuado de los productos cocinados que tienen un alto contenido de almidón (el arroz, las pastas). El almacenamiento apropiado (por debajo de 7°C y sólo por unos pocos días) previene el crecimiento de los microorganismos y la producción de toxinas.</p>





COMO PODEMOS PREVENIR LA CONTAMINACION DE ALIMENTOS?





LO QUE DEBES HACER:



Protege los alimentos contra moscas, ratones, baratas y mascotas.



Usa permanentemente mascarilla durante la manipulación y elaboración de alimentos.



Usa un uniforme de color claro, siempre limpio, con delantal, pechera y gorro en perfectas condiciones de conservación y aseo.



Chequea que no tengas enfermedades contagiosas, supuraciones (espinillas) y heridas de las manos, brazos, cara o cuello.



Usa las uñas cortas y limpias.



Cúbrete la boca con un pañuelo limpio si toses o estornudas.



Vacúnate anualmente contra la Fiebre Tifoidea (menores de 30 años).



Mantén las basuras en un tarro o bolsa plástica bien tapada.



Lávate las manos de manera seguida, especialmente antes de manipular alimentos y después de ir al baño.



LO QUE NO DEBES HACER:



TOCAR OBJETOS SUCIOS O ANIMALES.



TOCAR DINERO.



METERTE LOS DEDOS EN LA NARIZ, BOCA, OÍDOS, NI RASCARTE LA CABEZA.



ESCUPIR EN LA COCINA.



FUMAR.





Tablas de picar-Códigos de color



Carnes rojas

res-cordero-
ternera-cerdo



Carnes blancas

Pavo-pollo-
conejo



Pescados y mariscos



Frutas y vegetales



Productos cocinados



Pastas, quesos, pan

Asesorías alimentarias-Dra. Diana Fuentes Brenes

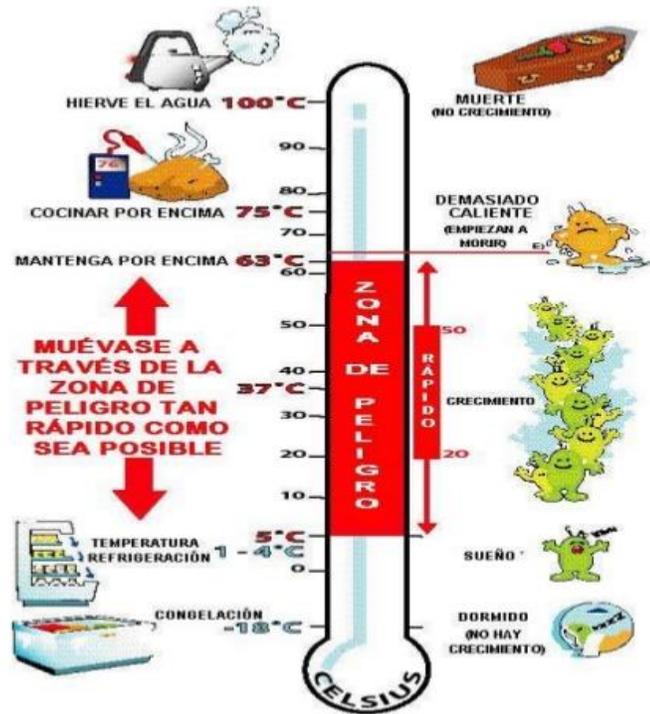




APRENDER QUE ES LA ZONA DE PELIGRO



ZONA DE PELIGRO: Los microorganismos que causan Enfermedad Transmitida por Alimentos, crecen a temperaturas entre 5 y 60 grados C. A temperaturas entre 25 y 40 grados C, aumentan su actividad y se multiplican muy rápidamente, por lo cual si los alimentos caen a una temperatura entre 5 y 60°C. NO DEBEN PERMANECER ASI POR MAS DE 2 HORAS!



LA CONSERVACION DE ALIMENTOS



La conservación tiene como objetivo aumentar la vida útil de los alimentos, es decir, aumentar el tiempo máximo en el que un alimento conserva todas sus propiedades: nutricionales y sanitarias. Para ello, se utilizan uno o varios métodos. Una vez aplicado el método de conservación, el alimento se almacenará en función de sus características para mantener sus propiedades.

Los métodos de conservación se utilizan con la siguiente finalidad:

- Impedir su impregnación con sustancias tóxicas o nocivas
- Evitar su contacto con insectos y roedores
- Preservar la contaminación por microorganismos
- Frenar la multiplicación de gérmenes y producción de toxinas
- Retrasar su deterioro biótico.





METODOS FISICOS		METODOS QUIMICOS	
FRIO	REFRIGERAR, CONGELAR	SALAR	
CALOR	PASTEURIZACION, ESTERILIZACION	CURADO	
DESHIDRATACION	DESECACION, DESHIDRATACION, LIOFILIZACION	ACIFICADO	
IRRADIACION	RAYOS X, MICROHONDAS	AHUMADO	
		CONSERVANTES QUIMICOS	CONSERVANTES, ANTI OXIDANTES



IMPORTANTE RECORDAR!



- Las actividades de manipulación de alimentos en la preparación y servicio se consideren como procesos "**críticos**" del turismo.
- La contaminación puede ser química, física o biológica (recuerda siempre identificar).
- Los alimentos pueden ser contaminados por **varios medios!**
- Los síntomas de un alimento mal manejado **no necesariamente se manifestaran inmediatamente.**
- La higiene en la cocina **empieza contigo.**
- **La zona de peligro!**
- Hay varios métodos para almacenar y conservar los alimentos, encuentra el que funcione tanto para el alimento como para la operación.
- En caso de dudar de la calidad de un alimento, **no lo utilice.**





Preguntas?



