

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL MANEJO DE ALIMENTOS Y DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS PARA USO EN ALBERGUES DE DAMNIFICADOS POR EMERGENCIAS¹

MUY IMPORTANTE CONSIDERAR:

- 1) Es absolutamente recomendable que las personas que atienden los servicios de alimentación de los albergues conozcan y estudien el Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público que existe en nuestro país. De esta manera se estará cumpliendo con nuestras leyes y se podrá contar con una excelente guía para evitar riesgos para la salud de los usuarios.
- 2) En lo posible, las personas encargadas de preparar las comidas deberían estar capacitadas en manipulación de alimentos.
- 3) Las personas que estén involucradas en la preparación de alimentos en albergues deben mantener estrictas normas de higiene personal. Utilizar delantales o gabachas, zapatos cerrados, uñas cortas y sin pintura, redecilla o gorra. No deben usar anillos, cadenas o collares, aretes, ni maquillaje. Y deben realizar el lavado de manos según las instrucciones adjuntas.
- 4) Los servicios sanitarios deben estar separados suficientemente de las áreas de preparación de alimentos. Deben contar con lavamanos, dispensador con jabón, papel higiénico, toallas desechables para el secado de manos y basureros adecuados.

¹ Elaborado por Marcela Dumani Echandi (diciembre 2016), docente de la Escuela de Nutrición, integrante de la Comisión Institucional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN-UCR) con base en el Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público (Decreto Ejecutivo N° 37.308/S). En: http://corazonazul.org/Documentos/Reglamento_para_los_Servicios_de_Alimentacion_al_Publico.pdf-marcela.dumani@ucr.ac.cr Teléfonos 2511-2168 / 8351-2161



SOBRE LAS CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS DE LAS INSTALACIONES

- 1) El lugar en el que se prepare y consuma alimentos debe contar con lavamanos tanto para el personal que prepara los alimentos como para las personas consumidoras.
- 2) La instalación del lugar en el que se preparan los alimentos debe estar alejada de lugares donde haya agroquímicos y los alrededores deben estar limpios para evitar la presencia de insectos y de roedores. Así mismo, no debe haber presencia de desagües o caños con aguas contaminadas en los alrededores.
- 3) La edificación no debe presentar riesgos de incendio o de otro tipo.
- 4) En lo posible, el espacio destinado debe permitir la separación de las siguientes áreas, para evitar contaminación cruzada y para permitir el flujo del trabajo y de las operaciones necesarias:
 - Área de recepción, almacenamiento y conservación de alimentos.
 - Área de preparación de alimentos.
 - Área de consumo o comedor
 - Área de recepción vajilla y sobranes y de lavado
 - Área de ubicación de residuos y desechos
 - Área de almacenamiento de utensilios y equipo para limpieza.
- 5) Las áreas deben permitir un flujo de trabajo, como por etapas en orden, desde la recepción hasta el área de limpieza. Así se mantiene la higiene más fácilmente, se evita la contaminación cruzada y se facilita el movimiento de las personas.
- 6) El local debe contar con abastecimiento de agua potable suficiente para preparar los alimentos, lavar y desinfectar utensilios y equipos y limpiar las instalaciones.





- 7) Si se utiliza gas para cocinar, debe contarse con las condiciones adecuadas para disminuir el riesgo de explosión. Y si se utiliza energía eléctrica, las instalaciones deben estar en perfectas condiciones.
- 8) El local debe mantenerse en perfecto orden y limpio, y ser lo más ventilado posible. Pero también, idealmente debe tener ventanas y puertas protegidas por cedazos.

ÁREA DE RECEPCIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

- 1) Se recomienda mantener un inventario para llevar el control de tipos de alimentos y cantidades existentes en bodega.
- 2) Los alimentos que se reciban por donaciones no deben estar vencidos, lo cual se verifica en la fecha de vencimiento.
- 3) Los alimentos deben estar empacados de forma adecuada, que no muestren daño en el empaque, sea por mal manejo o por acción de animales o roedores.
- 4) Una vez recibidos en el lugar dedicado a la recepción de alimentos, se deben clasificar según sus características y mantener en un espacio seco, que no estén en contacto con el piso. Lo ideal es usar estanterías o al menos tarimas separadas del piso 15 centímetros. Por ejemplo, colocar el arroz en un solo espacio, junto con otros granos. Aparte agua embotellada, jugos y otras bebidas. No se recomienda mezclar los productos, con el fin de que en bodega se pueda evidenciar la cantidad de producto según tipo.
- 5) Los vegetales y las frutas deben ser recibidos y mantenidos en canastas plásticas o recipientes limpios.





- 6) Las refrigeradoras y congeladores deben mantenerse en perfecto estado de limpieza. Las refrigeradoras deben conservarse a 5°C o menos, y los congeladores de -12°C a -18°C.
- 7) Las refrigeradoras no deben sobrecargarse, para que puedan cumplir bien su función.
- 8) Los alimentos de origen animal que requieran refrigeración o congelación deben ser almacenados por separado de los de origen vegetal para evitar contaminación cruzada.
- 9) Todos los alimentos guardados en la refrigeradora deberían estar rotulados o debidamente identificados.
- 10) Dentro de la refrigeradora, los alimentos crudos (carnes, especialmente) deben ser almacenados separados de los alimentos cocinados, precocidos o de consumo directo (como por ejemplo el queso). Las carnes pueden colocarse en los estantes de más abajo de la refrigeradora.
- 11) Las cremas y leches que no estén en empaques de larga duración y los huevos crudos deben mantenerse en refrigeración.
- 12) Los embutidos deben mantenerse en refrigeración, y en bolsas para evitar que se deshidraten y se contaminen
- 13) SI SE VA A GUARDAR UN ALIMENTO PREPARADO QUE QUEDÓ, PARA LUEGO UTILIZARLO Y SERVIRLO, DEBEN SEGUIRSE ESTOS PASOS:**
 - Los alimentos que no se vayan a comer de inmediato necesitan ser enfriados tan rápido como sea posible, para evitar que haya crecimiento de microorganismos.
 - Si el alimento está muy caliente, primero hay que dejarlo enfriarse un poco a temperatura ambiente, en un lugar ventilado. También, para aligerar el enfriamiento, puede sentarse el recipiente en el que está el alimento en





agua con hielo, cuidando de que no se meta el agua. Se puede dar vuelta al alimento cada 15 minutos para que se enfríe de manera más uniforme.

- Si es mucha cantidad de alimento, lo mejor es dividirlo en varios recipientes y colocar éstos en agua con hielo, siempre dándole vuelta al alimento.
- Una vez que el alimento está más frío, se tapa el recipiente que lo contiene y se guarda en la refrigeradora. Ojalá recipientes no muy anchos.
- En total, el proceso de enfriamiento del alimento, sumando el tiempo fuera y dentro de la refrigeradora, no debe superar las 6 horas.
- Para recalentar comida se debe aplicar una temperatura alta que permita un calentamiento uniforme (o sea, hasta el centro del alimento) de unos 74°C, y permitir que esa temperatura se mantenga al menos por 15 segundos. Luego se puede servir inmediatamente, o bajar el fuego para que el alimento se mantenga a una temperatura de unos 60°C.
- Si se trata de sopas, salsas o adobos, deben hervir durante al menos 5 minutos antes de ser servidos.
- Los alimentos recalentados que no se consuman DEBEN SER DESECHADOS.
- UN BUEN ENFRIAMIENTO Y LUEGO UN BUEN RECALENTAMIENTO REDUCEN EL RIESGO DE CONTAMINACIÓN DEL ALIMENTO.

ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (lavado de alimentos, pelado, picado, preparaciones previas y cocción).

- 1) Las pilas o fregaderos deben mantenerse en perfecto estado de limpieza.
- 2) Los basureros deben mantenerse forrados con bolsas plásticas, las cuales deben ser apartadas y sacadas del área cada vez que el basurero esté casi lleno de residuos. NUNCA un basurero debe rebalsarse. Los basureros deben ser con tapa.
- 3) Las tablas de picar deben ser impermeables y mantenerse en perfecto estado de limpieza. Deben estar rotuladas según su uso, o también usar tablas de diferentes colores. Al menos debe haber una tabla por cada uno de estos grupos de alimentos:
 - a) Carnes crudas (pollo, res, pescado)



- b) Vegetales
 - c) Frutas crudas
 - d) Alimentos cocidos o cocinados.
- 4) Las tablas en las que se pique alimentos crudos deben ser bien lavadas y desinfectadas cada vez que se usen, para evitar la contaminación cruzada.
 - 5) Los cuchillos, cucharones y demás utensilios necesarios, deben estar rotulados según sean para cortar o picar alimentos crudos o cocinados. Deben ser lavados perfectamente después de cada utilización.
 - 6) Las mesas o el área de trabajo para la preparación de alimentos debe permanecer absolutamente limpia.
 - 7) Los vegetales y las frutas que vayan a ser consumidos crudos deberán lavarse bien bajo el chorro de agua potable y posteriormente ser desinfectados con un desinfectante aprobado por el Ministerio de Salud, según las instrucciones de uso del mismo.
 - 8) Las carnes pueden ser descongeladas dentro de la refrigeradora y en bolsas o recipientes plásticos cerrados (guardándolas ahí desde el día anterior), o bajo un chorro de agua constante, siempre y cuando el agua no esté a más de 21°C.
 - 9) Los alimentos descongelados deben ser inmediatamente cocinados.
NUNCA deben ser nuevamente congelados.
 - 10) Los vegetales o las frutas que hayan sido pelados y picados deben mantenerse tapados y preferiblemente en refrigeración hasta el momento en que vayan a ser utilizados para la preparación final.
 - 11) El área donde se cocinan los alimentos debe permitir cierta comodidad a los cocineros y no representar peligro de derrames o de posibles quemaduras para ninguna persona.
 - 12) Si se utiliza aceite para frituras y queda un sobrante, lo mejor es desecharlo antes de pensar en reutilizarlo, ya que para reutilizarlo habría que saber la temperatura que se utilizó para freír, habría que filtrarlo y además estar seguros de que es un aceite indicado para frituras. Una grasa dañada puede ser perjudicial para la salud.



ÁREA DE CONSUMO O COMEDOR

- 1) Deberá existir un lavatorio para que TODAS LAS PERSONAS se laven BIEN las manos antes de comer. Debe haber jabón antibacterial disponible siempre y toallas para secarse las manos.
- 2) Todo el equipo y mobiliario utilizado para servir y distribuir la comida, así como las mesas y sillas del comedor, deben permanecer completamente limpias.
- 3) La distribución de las sillas, las mesas y de otro mobiliario debe permitir la circulación adecuada de las personas y evitar el desorden.
- 4) Los alimentos que se sirven calientes deben estar y mantenerse a una temperatura mayor o igual a 60°C. Por debajo de esta temperatura, es zona de peligro para la reproducción de bacterias y microorganismos que pueden enfermar a las personas.
- 5) Los alimentos calientes deben ser preparados cerca de la hora de servir, para que no pase mucho tiempo y no pierdan valor nutricional.
Si se ha usado una olla muy grande, es preferible dejar la olla al fuego para mantener caliente la comida e ir sacando poco a poco en un recipiente aparte, según se vaya necesitando conforme se va sirviendo.
- 6) Cada preparación debe ser servida con una cuchara o cucharón distinto, SIN MEZCLAR.
- 7) Los alimentos de consumo en frío, como ensaladas, frutas, postres, bebidas, es mejor mantenerlos en refrigeración y sacar un poco conforme se va necesitando más cantidad para servir.
- 8) En lo posible, las personas no deben estar haciendo fila y conversando sobre los alimentos que se están sirviendo. Esto puede provocar contaminación de la comida, por medio de la saliva.
- 9) Los recipientes de azúcar, sal, chile, salsas, etc. deben mantenerse cerrados y perfectamente limpios después de cada uso o tiempo de comida.
- 10) Los cubiertos deben ser entregados a cada persona preferiblemente envueltos, o si esto no es posible, deben estar en dispensadores que permitan que las personas los tomen por EL MANGO, no por la parte que se lleva a la boca.





- 11) La vajilla desechable DEBE SER BOTADA después de utilizada. NO SE REUTILIZA.

ÁREA DE RECEPCIÓN DE VAJILLA Y SOBRANTES Y DE LAVADO DE VAJILLA, EQUIPO Y UTENSILIOS.

- 1) En lo posible, el área de lavado de vajilla, equipo y utensilios deberá ser otra distinta a la del área de lavado de alimentos. Esto para permitir más orden y limpieza y más agilidad en el trabajo.
- 2) Lo ideal es que las personas usuarias lleven la vajilla utilizada a un lugar preestablecido, en el que haya una persona que la reciba.
- 3) Debe existir un basurero con tapa y con la adecuada bolsa para que las personas (o la persona que recibe) boten los sobrantes de alimentos de una vez.
- 4) Esta área debe contar con jabón de buena calidad, con suficiente agua y con esponjas que permitan quitar bien los residuos de alimentos de los utensilios y del equipo de cocina. No se debe usar alambrina ni brillo.
- 5) Lo ideal es que los tenedores y las cucharas sean sumergidos diariamente en agua limpia con un desinfectante aprobado por el Ministerio de Salud, siguiendo las indicaciones de uso. Esto evita que las enfermedades se extiendan entre las personas.
- 6) De ser necesario, preferiblemente deberían ser utilizadas TOALLAS DESECHABLES para secar vajilla o utensilios. Pero si por razones económicas deben ser utilizados LIMPIONES, éstos deben ser CAMBIADOS TODOS LOS DÍAS, AL MENOS TRES VECES AL DÍA (cada tiempo de comida) y lavados con cloro u otro desinfectante recomendado. **Un limpión sucio puede convertirse en un foco de contaminación y de enfermedad.**
- 7) Las ollas y demás utensilios deben ser guardados en un lugar limpio y seco, y especialmente los tenedores, cuchillos y cucharas deben ser guardados en un recipiente con tapa que evite la llegada de insectos o roedores.





- 8) Las toallas que se utilicen para limpiar mesas y superficies de trabajo deben estar perfectamente limpias. Para ello, es necesario lavarlas varias veces al día y mantenerlas en una solución con cloro o desinfectante que se cambie también varias veces al día. **NUNCA DEBEN DESPEDIR OLORES DESAGRADABLES.**
- 9) La licuadora especialmente, pero también otros equipos que se puedan utilizar como procesadores o percoladores, deben ser desarmados para lavarlos bien. Si no, van acumulando contaminación.

ÁREA DE UBICACIÓN DE RESIDUOS Y DESECHOS

- 1) Los basureros que estén en el albergue deben tener tapas y estar forrados con bolsas adecuadas. Deben ser vaciados periódicamente, para ayudar a mantener la higiene del lugar. **NUNCA** un basurero debe desbordarse.
- 2) Cada albergue debería contar con un plan de manejo de residuos sólidos y líquidos, conforme al protocolo establecido por el Ministerio de Salud.
- 3) Los residuos **NUNCA** deben convertirse en foco de contaminación, ni prestarse a atraer insectos o roedores.
- 4) Debe definirse un lugar para el depósito de los residuos sólidos, con capacidad suficiente para el tiempo que sea necesario que permanezcan ahí. Este lugar podría ser construido especialmente para ello, separado del área de preparación de alimentos.
- 5) Los sobrantes de grasa de fritura deben ser colocados en botellas que sean desechadas en la basura. **NUNCA** debe echarse grasa por el fregadero o la pila, pues es un gran contaminante del agua.





ÁREA DE ALMACENAMIENTO DE UTENSILIOS Y EQUIPO PARA LIMPIEZA

- 1) En las instalaciones debe haber un lugar específico para guardar detergentes, escobas, trapos de piso, palita, bolsas plásticas, desinfectantes, jabones para manos, etc.
- 2) NUNCA estas cosas deben estar cerca de los alimentos ni del lugar donde se preparan.
- 3) Debe existir una pileta especial para lavar los trapos de piso. Si no la hay, habrá que disponer de una buena palangana que sirva para esto. Y el agua después de lavar el trapo de piso no puede ser desechada en la pila o fregadero de la cocina; debe ser botada afuera, en un lugar adecuado, o en el inodoro.
- 4) Los trapos de piso deben permanecer absolutamente limpios. Un trapo de piso sucio lo que hace es contaminar todo el local.
- 5) Los pisos deben permanecer bien barridos y limpios. Lo ideal es lavar el piso de la cocina con agua caliente, especialmente después de hacer frituras.

SOBRE EL PROCEDIMIENTO PARA EL LAVADO DE MANOS

Artículo 58.- Higiene y Hábitos del Personal. El personal debe mantener una esmerada higiene personal, especialmente en el lavado de manos, de la siguiente forma:

- a) Antes de iniciar la manipulación de alimentos.
- b) Inmediatamente después de haber usado los servicios sanitarios.
- c) Después de toser o estornudar aún si para tal efecto haya utilizado toalla desechable.
- d) Después de rascarse la cabeza u otra parte del cuerpo.
- e) Después de manipular cajas, envases, bultos y otros artículos contaminados.





- f) Después de manipular alimentos crudos como carnes, pescados, mariscos, entre otros.
- g) Después de barrer, trapear pisos, recoger y manipular los recipientes de residuos, limpiar mesas del comedor y todas las veces que sea necesario.
- h) En el área de cocina debe colocarse un lavamanos, dispensador con jabón líquido desinfectante y toallas de secado.

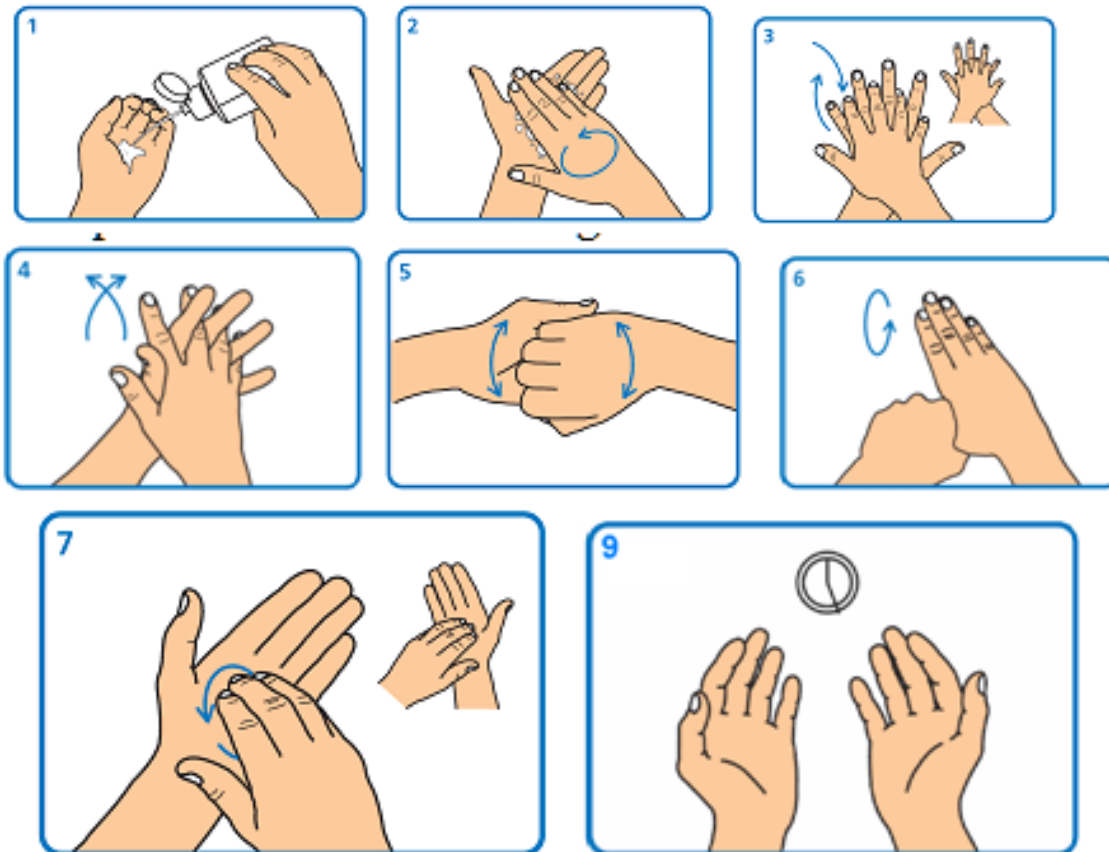
Para asegurar un correcto lavado de manos se describe el siguiente procedimiento:

- i. Humedézcase las manos con agua.
- ii. Aplíquese suficiente jabón para que produzca bastante espuma.
- iii. Frotarse y restregarse las manos y antebrazos por 20 segundos.
- iv. Limpiarse las uñas utilizando un cepillo en buen estado y una solución desinfectante.
- v. Enjuagarse hasta eliminar los residuos de jabón o espuma.
- vi. Secarse las manos con toalla desechable o secador de manos.
- vii. Aplicarse solución desinfectante.





ILUSTRACIÓN DE UN CORRECTO LAVADO DE MANOS





ALIMENTOS CON LOS QUE HAY QUE TENER ESPECIAL CUIDADO

Alimentos potencialmente peligrosos:

- Carnes
 - Mariscos
 - Huevos
 - Lácteos
 - Arroz y pastas cocidas
 - Frijoles
 - Frutas y vegetales rebanados o cocinados
-





¿CÓMO CONTROLAR EL CRECIMIENTO DE BACTERIAS Y OTROS MICROORGANISMOS QUE PROVOCAN ENFERMEDADES O INFECCIONES A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS?

Técnicas para controlar el crecimiento de microorganismos:

- Aumentar la acidez de los alimentos: limón o vinagre.
- Sal o azúcar (*).
- Aumentar o disminuir la temperatura del alimento.
- Controlar la humedad.
- Buena Higiene Personal.
- Prevenir contaminación cruzada

Recomendaciones para evitar la reproducción de MOs en los alimentos:

- No dejar los alimentos fuera de la refrigeradora. Evite dejar los alimentos en la zona de peligro!!!!
- No entibiar los alimentos. Caliente completamente los alimentos en el horno o en la cacerola a temperaturas elevadas.
- Entibiar los alimentos a temperaturas bajas favorece el desarrollo de las bacterias que pudieran haber quedado en el alimento.
- Respetar las fechas de vencimiento de los alimentos.
- Conservar los alimentos en las condiciones de almacenamiento que figuran en la etiqueta.





LIMPIEZA DE TRAJOS Y LIMPIONES, PARA EVITAR QUE SE VUELVAN CONTAMINANTES

Utensilios...

- Trajos o paños para limpieza de superficies, mesas, etc., deben mantenerse en una solución de una cucharada de cloro / galón de agua.
 - Trajos o paños para secar deben lavarse constantemente y permanecer extendidos en lugares ventilados para que se sequen.
-

