Primera Alcaldía IZTAPALAPA 2018-2021

UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO

CIBIGA
CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE BIOÉTICA GLOBAL APLICADA

asua

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS

DE LA CASA A LOS PUESTOS DE COMIDA EN LA CALLE

CAMBIOS SENCILLOS HACEN LA DIFERENCIA

Facultad de Bioética

Facultad de Turismo y Gastronomía

PREVENIR ES SALUD

DISEÑO DE CONTENIDO DE LA GUÍA:
Dra. María Victoria Fernández Molina

FACULTAD DE BIOÉTICA:
Dra. Yael Zonenszain Laiter
Dra. Elvira Llaca García

ASUA:
Dr. José Alberto Castilla Barajas
Mtra. Daniela Fajardo Pacheco

FACULTAD DE TURISMO Y GASTRONOMÍA:
Dr. Ismael Castillo Ortíz

CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS

ÍNDICE

4 INTRODUCCIÓN

6 LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS (ETA)

8 CÓMO EVITAR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA

9 PROCESO DE DESCONGELACIÓN

10 ESTA CONTAMINACIÓN PUEDE DARSE...

11 UN ALIMENTO PUEDE ESTAR CONTAMINADO POR...

13 CONSEJOS DE ACUERDO CON LA NORMATIVIDAD MEXICANA

14 SOBRE EQUIPO Y UTENSILIOS

14 ALMACENAMIENTO

16 ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS ELABORADOS

17 ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

18 CONDICIONES DE HIGIENE PERSONAL PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

19 HÁBITOS DESEABLES

19 HÁBITOS INDESEABLES

20 MANEJO HIGIÉNICO DE EQUIPOS E INSTALACIONES

20 ¿QUÉ HAGO CON MI CUBREBOCAS, CUANDO VOY A COMER?

21 MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS EN LOS PUESTOS CALLEJEROS DURANTE LA EPIDEMIA DE COVID-19

22 CUIDADOS AL MOMENTO DE LA COMPRA DE ALIMENTOS

22 ESTOS SON 8 CONSEJOS NUTRICIONALES PARA ESTA CUARENTENA

25 DESPEDIDA

26 BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta guía consiste en recoger algunas consideraciones sencillas sobre los peligros que tiene para la salud la ingesta de alimentos en malas condiciones o contaminados. Los alimentos en malas condiciones, o que hayan sido manipulados sin una higiene adecuada, pueden ser causa de enfermedades, las cuales pueden hacer mucho daño a las personas, sobre todo aquellas en especial estado de vulnerabilidad (niños y niñas, mujeres embarazadas, enfermos inmunodeprimidos, adultos mayores, entre otros).

La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquiera de las diferentes etapas que componen la cadena alimentaria, desde su producción hasta la mesa. Un alimento contaminado puede tener un impacto en la salud pública pues puede generar un grave problema de salud a las familias o un daño económico a los establecimientos dedicados a su preparación y venta por pérdida de confianza y, por tanto, de clientes.

El riesgo aumenta con el momento de la pandemia COVID19 que estamos viviendo en la actualidad, la cual nos está obligando a tomar mayores precauciones de las que ya debían de tomarse. Por fortuna, las medidas para evitar la contaminación de los alimentos y tener un manejo higiénico son muy sencillas y pueden ser seguidas en todos los ámbitos, desde casa al puesto de comida de la esquina pasando por restaurants o cafeterías.

Por todo ello nuestro lema:
CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS

Debe ser la consigna que debemos tener presente en nuestro día a día. De esta forma, enfrentaremos la epidemia con responsabilidad, evitando que los más vulnerables puedan sufrir el mayor daño.

LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS (ETA)

Existen enfermedades que son provocadas por alimentos contaminados o en mal estado. Los causantes de estas enfermedades son agentes de carácter tóxico o infeccioso que entran a nuestro organismo por medio de los alimentos, causando daños para nuestra salud.

Las causas más comunes de enfermedades originadas por alimentos contaminados son las intoxicaciones y las infecciones. Se puede contraer una infección alimentaria cuando consumimos se consumen alimentos contaminados con microorganismos como bacterias y parásitos que se encuentran en el huevo, carne, pollo, lácteos, vegetales crudos y frutas cortadas o peladas.

La intoxicación alimentaria se produce cuando comemos alimentos contaminados con productos químicos toxinas producidas por algunos gérmenes, o que pueden estar presentes en el alimento.

Dentro de las v¡as de transmisión más común se encuentra la FECAL-ORAL y se divide en dos ciclos.

1 **Ciclo fecal oral corto:** Se caracteriza cuando una persona enferma de ETA, o portadora sana, no se lava las manos después de ir al baño y luego manipula alimentos que son consumidos por otras personas las que posteriormente se enferman.

2 **Ciclo fecal oral largo:** Se caracteriza cuando las materias fecales llegan a corrientes de agua que se utilizan para el riego de hortalizas o frutas. Cuando no se hace un lavado y desinfección, se produce la ingestión de las bacterias patógenas.

QUÉ HÁBITOS NO DEBEN TENERSE:

- Preparación de alimentos con mucha antelación.
- Mantener los alimentos a temperatura ambiente en lugar de hacerlo en el refrigerador.
- Contaminación al juntar alimentos crudos y cocinados.
- Deficiente higiene, tanto de manos como de utensilios y superficies.

CÓMO EVITAR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA

CLAVE: LA PREVENCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las 10 reglas básicas para la preparación segura de alimentos son:

- ELEGIR ALIMENTOS QUE HAN SIDO TRATADOS CON TÉCNICAS HIGIÉNICAS
- APLICAR TRATAMIENTOS DE COCCIÓN ADECUADOS
- CONSUMIR DE FORMA INMEDIATA LOS ALIMENTOS COCINADOS
- CONSERVARLOS REFRIGERADOS
- RECALENTARLOS DE MANERA UNIFORME
- EVITAR EL CONTACTO DE ALIMENTOS CRUDOS CON COCINADOS
- EVITAR LOS INSECTOS
- LAVARSE BIEN LAS MANOS ANTES DE MANIPULARLOS Y ENTRE ALIMENTO Y ALIMENTO
- LAVAR BIEN LAS SUPERFICIES Y UTENSILIOS QUE ENTRAN EN CONTACTO CON ALIMENTOS
- USAR AGUA POTABLE PARA CUALQUIERA DE LOS USOS

OTROS:

- Conservar alimentos en **refrigeración**.
- Calentar el alimento mínimo a **60°C** para eliminar los microbios.
- **Calcular cantidades** justas que se van a utilizar en un corto período de tiempo, evitando recalentar y contaminar los alimentos.
- Considerar el tiempo que un alimento va a estar a **temperatura de riesgo** de multiplicación.
- Servir los alimentos con **utensilios limpios**, hábitos higiénicos visibles para los consumidores y una correcta presentación.
- Utilizar concentraciones adecuadas de **desinfectantes** para la higienización y **sanitación de utensilios** alimentarios.

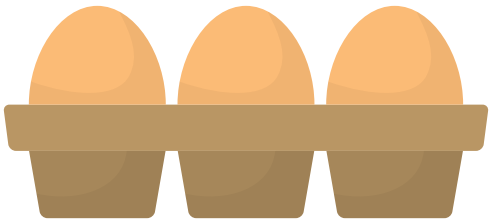
PROCESO DE DESCONGELACIÓN

Los alimentos congelados deben de tener un tratamiento muy cuidadoso para que no se contaminen en el proceso de cocción. Debe tenerse especial cuidado con aquellos que aparentan estar cocidos, pero en el centro se encuentran crudos, lugar donde pueden permanecer las bacterias. Por lo tanto, siempre se debe comprobar que la parte central de la pieza se cocina completamente y alcance la temperatura de cocción.

LOS MÉTODOS SEGUROS PARA DESCONGELAR LOS ALIMENTOS INCLUYEN:

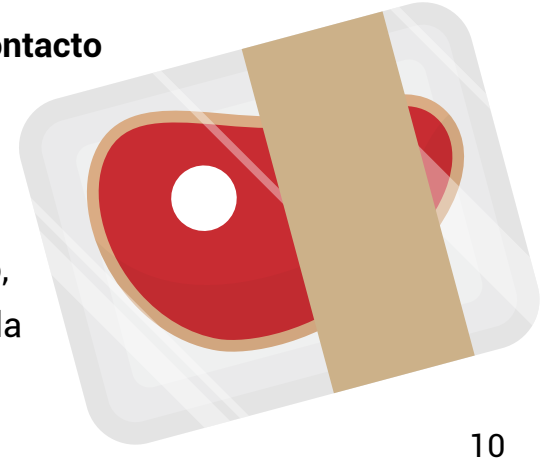
- **REFRIGERACIÓN:** Una vez definidos los productos que se van a utilizar, se sacan del congelador y se colocan en la parte de refrigeración.
- **CON AGUA POTABLE:** La aplicación de agua fría a chorro sobre el alimento.
- **LA COCCIÓN:** Permite que el alimento alcance la temperatura correcta, y el tiempo suficiente para descongelar la parte central de la pieza.
- **EN HORNO MICROONDAS:** Dadas las altas temperaturas que alcanza el horno microondas, la descongelación por este método resulta eficiente, pero el proceso debe ser seguido de la cocción inmediata del alimento.

ESTA CONTAMINACIÓN PUEDE DARSE:



- En la **fase de producción primaria de alimentos**. Por ejemplo: Cosecha, faena, ordeñe, pesca. Un típico ejemplo es cuando el huevo se contamina por las heces de la gallina.

- Cuando los contaminantes llegan al alimento por medio de la **persona que los manipula**. Es la forma más simple y común de contaminación de los alimentos. Un ejemplo es cuando estornudamos sobre la comida o no nos lavamos bien las manos después de ir al baño.



- Cuando el manipulador permite el **contacto de un alimento crudo con uno cocido** listo para consumir, bien por colocarlos juntos, bien a través de tablas para cortar o utensilios de cocina. Por ejemplo, cuando se corta el pollo crudo y con el mismo cuchillo, sin haberlo lavado previamente, se corta la lechuga para la ensalada.

UN ALIMENTO PUEDE ESTAR CONTAMINADO POR:

Los alimentos no son completamente estériles. Desde su producción o comercialización, hasta que llegan a la mesa, pasan por muchas etapas en las que se pueden contaminar y poner en riesgo nuestra salud.

Hay tres tipos de peligros que pueden contaminar los alimentos:

1 Peligros físicos

Objetos extraños en los alimentos, como trozos de vidrio, trozos de hueso o semillas.

2 Peligros químicos

Por ejemplo, plaguicidas, combustibles, lubricantes y otros productos químicos que se usan durante el cultivo de los alimentos. También pueden ser sustancias químicas que se encuentran en los mesones o en los utensilios que se emplean al manipular los alimentos para prepararlos.

3 Peligros biológicos

Bacterias, virus, hongos y parásitos. Estos microorganismos se encuentran en todas partes: en el aire, tierra y agua, en los utensilios contaminados, en los alimentos contaminados, en los restos de comida, en la piel de humanos y animales, en las manos y uñas sucias, en la saliva, en el excremento.

Con base en sus características de humedad, temperatura, acidez, etcétera, hay alimentos que se contaminan con mayor facilidad, y otros que se conservan mejor:

Alto riesgo

ALIMENTOS COCIDOS QUE SE CONSUMEN FRÍOS O RECALENTADOS

- Carnes, pescados y mariscos crudos
- Carne molida
- Leche y productos lácteos no pasteurizados
- Postres con leche y huevo
- Cremas chantilly, pasteleras, salsas y cremas
- Huevos y alimentos con huevo
- Cereales y legumbres cocidas (arroz, lentejas)
- Frutas a temperatura ambiente
- Aderezos con huevo o caldo de carne
- Pastas cocidas
- Papas fritas, cocidas u horneadas y mantenidas a temperatura ambiente

Bajo riesgo

MANTENIDOS EN CONDICIONES ADECUADAS DE CONSERVACIÓN

- Sopas y caldos mantenidos en zona caliente
- Carnes cocidas y consumidas inmediatamente
- Alimentos fritos que se consumen inmediatamente
- Alimentos secos, salados, con ácido natural, o preservados con azúcar
- Nueces, almendras, avellanas
- Panes, galletas
- Manteca, margarina, aceites comestibles
- Cereales secos
- Alimentos enlatados (hasta que se abre la lata)

CONSEJOS DE ACUERDO CON LA NORMATIVA MEXICANA[1]

Siguiendo la **normativa mexicana para la prevención de la contaminación de alimentos**, se pueden extraer los siguientes lineamientos, más dirigidos a los negocios de producción de alimentos, aunque también deben ser tenidos en cuenta en los lugares de manipulación de alimentos en nuestras casas.

Estos son:

1. Contar con espacios para la manipulación de los alimentos que eviten la contaminación de las materias primas, alimentos y bebidas.

2. Disponer de pisos, paredes y techos de fácil limpieza dentro de las áreas de producción o elaboración, sin grietas o roturas.

3. Colocar puertas y ventanas provistas de protecciones para evitar la entrada de lluvia, fauna nociva o plagas en el área de producción.

4. Evitar que tuberías, conductos, rieles y cables pasen por encima de tanques y áreas de producción o elaboración, donde el producto esté expuesto.

[1]Artículo 200 BIS y 202 de la Ley General de Salud, NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.1.1., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.1.2., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.1.2., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.1.3., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.1.4., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.1.4.

SOBRE EQUIPO Y UTENSILIOS[2]

El equipo y utensilio deben tener:

- Equipos lisos, lavables y sin roturas que se emplean en las áreas donde se manipulen directamente materias primas, alimentos, bebidas, y que puedan entrar en contacto con ellos.
- Equipo empleado en la producción o elaboración, que sea inocuo y resistente a la corrosión.
- Materiales empleados en el proceso en contacto directo con alimentos, bebidas o materias primas que permitan ser lavados y/o desinfectados adecuadamente.
- Equipos de refrigeración y congelación que eviten la acumulación de agua.
- Equipos instalados en forma tal que el espacio entre ellos mismos, la pared, el techo y piso, permita su limpieza y desinfección.

ALMACENAMIENTO[3]

- Las condiciones de almacenamiento adecuadas al tipo de alimentos o bebidas que se manejan. El lugar de almacenamiento, para los productos que no requieran refrigeración o congelación, debe ser: fresco, seco, ventilado, limpio, separado de paredes, techo y suelo por un mínimo de 15 centímetros

[2]NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.2.2., SÍ NO NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.2.3., SÍ NO NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.2.3., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.2.4., NOM-251-SSA1-2009

[3]NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.4.1., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.6.9., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.4.2., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.4.4., NOM-251-SSA1-2009 Numeral 5.4.5.

- Deben de darse controles que prevengan la contaminación de los productos.

- Deben de colocarse las materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios almacenados y agrupados de acuerdo con su naturaleza.

- Deben de organizarse materias primas, alimentos, bebidas o suplementos alimenticios identificados y fechados de manera tal que se permita aplicar un sistema en el que salgan los alimentos más antiguos.

- Deben de mantenerse las mesas, estibas, tarimas, anaqueles, entrepaños, estructura o cualquier superficie limpia y en condiciones que evite la contaminación de las materias primas y/o productos.

- Los recipientes que contengan detergentes, agentes de limpieza, químicos y sustancias tóxicas deben estar cerrados e identificados y almacenados en un área específica.

- Debe propiciarse una buena circulación de aire entre las materias primas y los productos.

- Debe designarse un lugar específico para la guarda de escobas, trapeadores, recogedores, fibras y cualquier otro utensilio empleado para la limpieza del establecimiento separado del área de manipulación de alimentos.

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS ELABORADOS

- En caso de tener solo una heladera, debe ser dividida en sectores para los diferentes insumos o usos.
- Si se cuenta con más de una heladera, poner en una los alimentos crudos, y en la otra los alimentos ya elaborados.
- Los recipientes que contengan los alimentos deben estar cerrados y ser de un material adecuado.
- Guardar la carne cruda, aves, pescados o huevos, de tal modo que no goteen sobre alimentos cocidos.
- No guardar en el refrigerador latas abiertas con su contenido; este debe ser colocado en otro recipiente inmediatamente después de abierta.

Dato: Si un refrigerador está sobrecargado posiblemente no alcance la temperatura necesaria para conservar los alimentos.

ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- **Debe de existir un área destinada en exclusiva al almacenamiento de los productos químicos utilizados para la limpieza y desinfección** de los equipos y utensilios de trabajo, así como para guardar los elementos para la higiene del establecimiento.
- Este sector debe estar separado del área de almacenamiento de alimentos, y tendrá que ser mantenido en condiciones de buena limpieza, ordenado, con los productos etiquetados, y en algunos casos, guardados en lugares bajo llave.
- Nunca se deberán usar embalajes vacíos de alimentos para almacenar productos químicos, así como tampoco nunca se almacenarán alimentos en envases vacíos de productos químicos. Una confusión puede ocasionar fácilmente una grave intoxicación.

CONDICIONES DE HIGIENE PERSONAL PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

La persona encargada de la manipulación de los alimentos debe estar en perfecto estado de salud (sin enfermedades respiratorias, de estómago, heridas o infecciones).

De higiene personal:

- Lavarse Muy bien las manos antes de manipular los alimentos
- Mantener una buena higiene diaria. A poder ser, bañarse antes de ir a trabajar
- Mantener las uñas cortas y limpias, cara afeitada, pelo lavado y recogido con gorro o pañuelo.

Vestimenta: La ropa puede ser una fuente de contaminación de alimentos ya que contiene microbios y tierra que provienen de nuestras actividades diarias.

- Vestimenta apropiada para manipulador de alimentos:
- Una gorra que cubran totalmente el cabello para evitar su caída.
- Guardapolvo de color claro utilizado solamente en el área de trabajo.
- Un barbijo que cubra nariz y boca.
- Delantal plástico.
- Guantes.
- Calzado exclusivo para el área de trabajo.

HÁBITOS DESEABLES

1. Lavar minuciosamente utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos.
2. Lavar minuciosamente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
3. Utilizar siempre jabón y agua limpia.
4. Tomar platos, cubiertos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el mango.

HÁBITOS INDESEABLES

1. Hurgarse o rascarse la nariz, la boca, el cabello, las orejas, granos, heridas, quemaduras, etc.
2. Usar anillos, pulseras, aros, relojes, u otro elemento.
3. Manipular alimentos con las manos y no con utensilios.
4. Utilizar vestimenta como paño para limpiar o secar.
5. Usar el baño con la indumentaria de trabajo puesta.

MANEJO HIGIÉNICO DE EQUIPOS E INSTALACIONES

Pasos que seguir, para lograr un correcto lavado de equipos e instalaciones:

- Raspar residuos sólidos.
- Lavar con agua y detergente.
- Enjuagar con agua potable (Nunca reutilizar el agua usada).
- Desinfectar sumergiendo en agua caliente (80°C) por 1 minuto o con hipoclorito (1 cucharada sopera -15 cm^3 – por 5 litros de agua) por 5 minutos.
- Secar al aire (no utilizar trapos).

¿QUÉ HAGO CON MI CUBREBOCAS, CUANDO VOY A COMER?

Recuerda que uno de los principales riesgos es tocar con tus manos el cubrebocas que usas, es por esto que lo más recomendable es cambiar el cubrebocas cada vez que consumas algún alimento, además si comes en un lugar donde hay más personas recuerda mantener la sana distancia.

Para las personas que consumen alimentos en puestos de la calle:

- Desinfectar las manos con gel antes de recibir y consumir el alimento
- Al consumir los alimentos, deben procurar no estar sentados a menos de metro y medio de distancia de otras personas (sana distancia)

MANIPULACIÓN HIGIÉNICA DE LOS ALIMENTOS EN LOS PUESTOS CALLEJEROS DURANTE LA EPIDEMIA DE COVID-19

- Las personas que atienden en los puestos de comida en la calle deben llevar cubrebocas y guantes en todo momento.
- Después de atender a cada cliente, deben limpiarse las manos (con los guantes) con una solución de agua con cloro (una cucharada de cloro en dos tazas de agua limpia).
- Deben contar con varias toallitas limpias para secarse las manos, e irlas cambiando regularmente.
- EL USO DE GUANTES NO GARANTIZA QUE NO TE CONTAGIES. Por eso es tan importante desinfectar las manos entre cliente y cliente.
- Si se vende comida que se prepara en el momento, se deben mantener los utensilios que se usan para cocinar, así como las salsas, servilletas, etcétera, lo más alejadas posible de los clientes (a metro y medio de distancia) y que sea el mismo expendedor el que lo sirva y entregue al cliente (que los clientes no se sirvan ellos mismos)

CUIDADOS AL MOMENTO DE LA COMPRA DE ALIMENTOS

- Planificar las compras para saber qué comprar y para estar el menor tiempo posible en el comercio.
- Preferentemente ir solos a al super y en horarios de menor afluencia.
- Mantener distancia de las otras personas (al menos 1 metro).
- Usar carrito propio o bolsa en lugar del carro del supermercado, para evitar tocar superficies.
- Es importante lavarnos las manos al regresar a casa luego de hacer las compras.

ESTOS SON 8 CONSEJOS NUTRICIONALES PARA ESTA CUARENTENA:

1. Compra solo la cantidad que tienes planeado consumir, no compres de más
2. Desinfecta todos los productos cuando llegues a casa y antes de consumirlos
3. Cuida la ingesta de alimentos poco saludables como golosinas o con alto contenido de azucar
4. Recuerda hacer 30 minutos de ejercicio al día, el estar en casa nos hace ser más sedentarios
5. Come frutas y verduras, y aprovecha las vitaminas y minerales que ofrecen. Recuerda que la vitamina C es buen apoyo para tu sistema inmune
6. Procura despertar y dormir a las mismas horas, esto regula tu cuerpo y por ende las hormonas que te provocan hambre.
7. Apoya a productores locales al momento de hacer tu super
8. Es muy importante que bebas mucha agua, 2 litros minimo al día

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE UTENSILIOS

araven
FOOD SAFETY INNOVATION

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER EL EQUIPO Y LOS UTENSILIOS?

- El material no debe transmitir sustancias tóxicas.
- No debe transmitir olores ni sabores.
- No debe ser de un material absorbente.
- Deben ser resistentes a la corrosión.
- Deben ser resistentes a repetidos procesos de limpieza y desinfección.
- Deben ser superficies lisas sin hoyos y grietas.

¿CÓMO REALIZAMOS LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE UTENSILIOS DE COCINA?

- Verificar el correcto funcionamiento del lavavajillas.
- Lavar los utensilios de cocina, preferiblemente en lavavajillas, con ciclos de aclarado que alcancen temperaturas de 80 °C.
- Si se requiere lavado manual, se deben seguir los pasos habituales (lavar y enjuagar) y secar con toallas de papel desechable.
- Vajilla, cubertería, cristalería y utensilios de cocina deben ser lavados, preferiblemente en el lavavajillas.

¿QUÉ RECOMENDACIONES DEBEMOS SEGUIR?

- Se desaconseja el uso de desinfectantes para la limpieza de envases de cristal, de plástico y las latas, ya que algunos son porosos y permiten la transmisión de la sustancia desinfectante.
- Se recomienda no reutilizar envases desechables como contenedores de alimentos.
- Es necesario PROTEGER de la exposición ambiental los utensilios que van a estar en contacto con alimentos y los utensilios de cocina cuando no se estén utilizando.

Contenido elaborado en colaboración con: inn bcc innovation | basque culinary center

https://hosteleria.araven.com/sites/default/files/araven_-_poster_limpieza_y_desinfeccion_de_utensilios.pdf

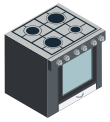
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

araven
FOOD SAFETY INNOVATION

SUPERFICIES AMBIENTALES

Son procedimientos efectivos la limpieza con **agua y detergente** y la aplicación de **desinfectantes.**

SUPERFICIES DE ACERO



Se recomienda utilizar productos desinfectantes sin cloro, como **peróxidos o fenólicos**.

RECOMENDACIÓN

Usar materiales de limpieza **desechables** y **evitar materiales absorbentes** como trapos o bayetas.

USO ADECUADO LEJÍA

Cuando utilicemos lejía (hipoclorito de sodio) como desinfectante se recomienda:

- ✓ Diluir la lejía en agua fría (el agua caliente reduce su efectividad).
- ✓ Preparar la dilución cada día para asegurar el poder desinfectante.
- ✓ Las superficies deben aclararse con agua limpia después de un tiempo de contacto suficiente.
- ✓ No mezclar la lejía con otros productos desinfectantes que generen vapores tóxicos.
- ✓ Utilizar concentraciones de lejía del 0,1% para conseguir efecto desinfectante:

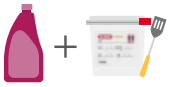
PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	OBSERVACIONES
Lejía comercial de 50 g/l	Añadir 20 ml de lejía en 1 litro de agua	Una cuchara sopera tiene entre 15 y 20 ml aproximadamente
Lejía comercial de 40 g/l	Añadir 25 ml de lejía en 1 litro de agua	

PRECAUCIONES

Utilizar siempre productos desinfectantes autorizados:

Seleccionar el desinfectante **de acuerdo al tipo de superficie** que se va a desinfectar.

Utilizar desinfectantes específicos para superficies y materiales que estarán en contacto con alimentos.



No mezclar desinfectantes, puede tener efectos tóxicos.

Para una desinfección efectiva **seguir las indicaciones del fabricante** (guardar las fichas técnicas).

Contenido elaborado en colaboración con: inn bcc innovation | basque culinary center

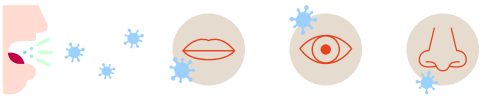
https://hosteleria.araven.com/sites/default/files/araven_-_poster_limpieza_y_desinfeccion_de_superficies.pdf

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

araven
FOOD SAFETY INNOVATION

¿CÓMO SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS?

A través de secreciones respiratorias por parte de una persona infectada.



¿SE TRANSMITE EL CORONAVIRUS POR LOS ALIMENTOS?

¿CUÁNTO TIEMPO SOBREVIVE EL COVID-19 EN SUPERFICIES?

4 HORAS(*) Cobre

72 HORAS(*) Plástico y acero inoxidable

24 HORAS(*) Cartón

(*) Dependiendo de la condiciones de humedad relativa y temperatura.

¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS PODEMOS TOMAR?

Reforzar prácticas de higiene. | Protección de utensilios a exposición ambiental. | Desinfección de instalaciones y equipo. | Eliminación de cartón y plástico.

¡RECUERDA!

NUESTRA PRIORIDAD ES CUIDAR LA HIGIENE Y LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Contenido elaborado en colaboración con: inn bcc innovation | basque culinary center

https://hosteleria.araven.com/sites/default/files/araven_-_poster_higiene_y_seguridad_alimentaria_-_covid_-19.pdf

DESPEDIDA

El grupo de investigadoras de la Facultad de Bioética de la Universidad Anáhuac y el Grupo de la Acción Social de la Universidad Anáhuac"ASUA" esperan que las sugerencias que se han incluido en esta guía sean útiles y sencillas. No hay que bajar la guardia ante el COVID19 sobre todo, con las personas en mayor riesgo.

Recuerden:

CUÍDALOS PARA CUIDARTE
CUÍDATE PARA CUIDARNOS

CAMBIOS SENCILLOS HACEN LA DIFERENCIA

Dra. María Victoria Fernández Molina
Dra. Yael Zonenszain Laiter
Dra. Elvira Llaca García
Dr. José Alberto Castilla Barajas
Mtra. Daniela Fajardo Pacheco
Dr. Ismael Castillo Ortíz

BIBLIOGRAFÍA

COFEPRIS y Secretaría de Salud.
Guía de Buenas Prácticas de Higiene en Establecimientos de Servicios de Alimentos y Bebidas.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/158493/Gu_a_de_buenas_pr_cticas_de_higiene_en_establecimientos_de_servicios_de_alimentos_y_bebidas.pdf

María del Carmen Serradilla Castaño. (2016).
Seguridad, higiene y protección ambiental en hostelería: módulo transversal.
Editorial CEP, S.L.
https://elibro-net.eu1.proxy.openathens.net/es/ereader/anahuac/51066?page=43

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (2017).
Manual para manipuladores de alimentos. Alumno.
http://www.fao.org/3/a-i7321s.pdf

COVID-19 RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACION HIGIENICA DE ALIMENTOS RECOMENDACIONES 2 DE ABRIL DE 2020, Ministerio de Salud Argentina
http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001472cnt-covid19-recomendaciones-manipulacion-higienica-alimentos.pdf

UNIVERSIDAD ANÁHUAC MR

VINCE IN BONO MALUM

MÉXICO