

Normatividad para las buenas prácticas en la elaboración de recetas colombianas

CC BY NC SA

Tabla de contenido

Introducción 1

1. Seguridad e higiene 2
- Aspectos importantes 2
- Puntos críticos 3

2. Hábitos 3

3. Novedades higiénicas 8
- Manipulador de alimentos 9
- Prohibiciones al manipulador 10
- Deberes del manipulador 10
- El lavado de manos 12
- ¿Cómo lavarse las manos? 13
- Cómo mantener el aseo y la higiene de la cocina 15
- Conservación de los alimentos 15
- Normas generales para la conservación de los alimentos 16
- Recomendaciones generales 17

Referencias 19

Introducción

En este material de formación se tratan temas relacionados con las buenas prácticas en la elaboración de platos típicos colombianos, la seguridad e higiene y hábitos en la manipulación de alimentos. También los cuidados personales por parte de los operarios de alimentos y normativa vigente.

Mapa conceptual

En el mapa conceptual que se comparte a continuación, se evidencia la interrelación temática del contenido que se plantea en este material de formación:



1. Seguridad e higiene



Fuente: Fotolia (s.f.)

En la actualidad el término de “higiene” va íntimamente ligado a los conceptos de “salud y limpieza”, ya que se considera un elemento fundamental en la calidad de vida de las personas y la prevención de enfermedades.

Tradicionalmente se ha considerado a la higiene en la cocina como un conjunto de acciones relacionadas con el cuidado de los alimentos, las buenas prácticas de trabajo y la limpieza de las personas, las superficies y los utensilios.

Aspectos importantes

- La cocina es una zona muy importante del hogar. Por eso, cuando se piensa en su distribución, la inquietud es cómo hacerla más acogedora desde el punto de vista estético; pero, ¿y la vertiente higiénica?

- Garantizar la buena conservación de los alimentos y facilitar las posteriores tareas de limpieza de cada rincón, tiene que convertirse en un elemento clave para conseguir hacer de la cocina un lugar cómodo y agradable, a la vez que limpio y sin peligro de infecciones.

- Seleccionar una campana de calidad que permita la buena extracción de malos olores, evitando que el mobiliario de la cocina se ensucie.

- Utilizar quemadores de alta potencia, para que los alimentos se cocinen rápido y no pierdan su valor nutritivo.

- Tener en cuenta qué aporta el Instituto Silestone para la Higiene en la Cocina (ISHC) basándose en las normas higiénicas por las que se rigen las cocinas profesionales. El ISHC, es una plataforma pionera en España, para el intercambio de opiniones, el estudio de la higiene en la cocina y la divulgación de su influencia en la salud y el bienestar de las personas.

La cocina es una parte más del hogar y se debe conseguir que ésta sea estéticamente agradable, pero ante todo higiénica.

Puntos críticos

La cocina es un lugar donde se recepcionan, procesan y sirven alimentos, por ello suele tener diversos puntos críticos de riesgo de contaminación. El análisis de peligros y puntos críticos de control es un proceso sistemático preventivo, para garantizar la inocuidad alimentaria de forma lógica y objetiva. Con esto se identifican, evalúan y previenen todos los riesgos de contaminación de los productos a nivel físico, químico y bioquímico en todo el proceso de producción, de modo que se logren establecer medidas preventivas y correctivas para su control y así asegurar la inocuidad.



Fuente: SENA

2. Hábitos

Para asegurar una higiene en la cocina lo primordial es tener conocimiento de los correctos hábitos a seguir:

1. Comprar con confianza.
2. No romper la cadena de frío de los alimentos.
3. Mantener la nevera en óptimas condiciones para asegurar la calidad de los alimentos.
4. Limpiar, envasar y etiquetar los alimentos antes de colocarlos en el congelador.
5. Descongelar en el frigorífico y nunca volver a congelar.
6. Lavar los alimentos no cocinados, puesto que un alimento fresco no significa que esté limpio.
7. La cocción de los alimentos es el tratamiento más eficaz contra los gérmenes.
8. Evitar la contaminación cruzada, puesto que son causa de toxi-infecciones alimentarías.
9. Las manos del manipulador de alimentos son un utensilio más.
10. Disponer y mantener la cocina en óptimas condiciones de higiene.

1. Comprar con confianza

- Comprar en establecimientos de confianza.
- Examinar las condiciones higiénicas del establecimiento y de los dependientes.

- Valorar que los productos que lo requieran estén refrigerados o congelados.
- Alimentos con garantía de calidad, que dispongan de un buen aspecto.
- Envases y embalajes estén en perfecto estado.
- Comprobar que la etiqueta disponga de toda la información del producto: ingredientes, categoría, peso, condiciones de conservación, fecha de caducidad.

2. **No romper la cadena de frío de los alimentos**

- Comprar los refrigerados y congelados en el último momento y transpórtalos en bolsas especiales para evitar que se descongelen.
- Almacenar sin demora los productos en el lugar apropiado: refrigerados o congelados en la nevera.
- Alimentos que no necesiten refrigeración - armario o despensa, los cuales deben ser frescos y secos.

3. **Mantener la nevera en óptimas condiciones**

- Asegurar las temperaturas de seguridad, manteniendo la nevera limpia y evitando llenarla excesivamente.
- Guardar los alimentos protegidos en recipientes tapados, colocando los que están cocinados en las baldas superiores y los crudos en las inferiores para evitar contaminaciones.

4. **Limpiar, envasar y etiquetar**

- Antes de congelar limpiar los alimentos y desechar las partes no comestibles.
- Colocar los alimentos en recipientes herméticos y con una etiqueta, indicando la fecha de congelación y el número de raciones.
- Comprobar la potencia del congelador, ya que la congelación deberá ser lo más rápida posible.

5. **Descongelar en el frigorífico y nunca volver a congelar**

   - El método más seguro de descongelación es en el frigorífico.
   - Las verduras y hortalizas pueden descongelarse directamente en agua hirviendo.
   - Consumir los alimentos descongelados en 24 horas y no volverlos a congelar.

6. **Limpiar los alimentos no cocinados**

   - Se debe lavar muy bien un alimento no cocinado, puesto que un alimento que esté fresco no significa que esté limpio.
   - Limpiar cuidadosamente los alimentos que se consumen en crudo como las hortalizas.
   - Extremar las precauciones de higiene para preparar salsas frías, como la mayonesa, conservándolas en frío y consumiéndolas lo antes posible.
   - Los platos preparados con calor pero de consumo frío, como las natillas, son considerados de riesgo.

7. **La cocción de los alimentos**

   - Es el tratamiento más eficaz contra los gérmenes.
   - Un tratamiento a altas temperaturas (fritura, horno, guiso) durante un período de tiempo prolongado, es el método de higiene más eficaz.
   - Mantener el alimento cocinado bien frío o caliente, evitando las temperaturas templadas y durante un período corto de tiempo.
   - Congelar los alimentos si el consumo no va a ser inmediato.

8. **Evitar la contaminación cruzada**

   - Son causa de toxiinfecciones alimentarías.
   - La contaminación cruzada es el paso de microorganismos de un alimento a otro a través de utensilios o superficies.

- Limpiar los utensilios y superficies cada vez que se manipule un alimento diferente.

9. Las manos del manipulador de alimentos son un utensilio más

- Las manos pueden contaminar los alimentos.
- El manipulador debe ser cuidadoso con su higiene personal.
- El tratamiento culinario debe ser un sistema de trabajo de "marcha hacia delante" en el que tanto el diseño de la cocina como todos los procesos de manipulación se realicen evitando contaminaciones con pasos anteriores.

10. Disponer y mantener la cocina en óptimas condiciones de higiene

- Elegir unos materiales e instalaciones de fácil limpieza y desinfección.
- Contar con una iluminación y ventilación suficientes, en función de las dimensiones de la cocina.
- Existen materiales, productos de limpieza y electrodomésticos antibacteriales.

3. Novedades higiénicas



Fuente: Fotolia (s.f.)

La higiene es un aspecto imprescindible para la sociedad de hoy en día, ya que es sinónimo de salud y bienestar. Por este motivo, van apareciendo en el mercado productos que contienen un valor higiénico añadido y una finalidad común: asegurar una limpieza e higiene en todas sus funciones.

Las dos áreas principales en las operaciones del servicio de alimentos son:

- El área de preparación de los alimentos.
- El área de servicio de los alimentos.

En ambas áreas, la seguridad y la higiene son de gran importancia.

No obstante, en términos generales, se puede asumir que los factores de seguridad/accidente son preponderantes dentro del complejo de la cocina, por diversas razones.

Manipulador de alimentos



Fuente: Fotolia (s.f.)

El personal que manipula alimentos debe tener la siguiente presentación personal y aseo, cumpliendo las normas de higiene:

a. Poseer el carné de manipulador o documento acreditativo de tener en trámite su expedición después de haber completado los requisitos exigidos.

b. Mantener la higiene en su aseo personal y utilizar en estado de limpieza adecuado la indumentaria y los utensilios propios de la actividad que desempeña, de uso exclusivo para su trabajo.

c. Lavarse las manos con agua caliente y jabón o detergente adecuado tantas veces como requieran las condiciones de trabajo y siempre antes de incorporarse a su puesto, después de una ausencia o de haber realizado actividades ajenas a su cometido específico. Lavado de manos entre una

actividad y otra cuando se están manipulando distintos alimentos dentro de la cocina.

d. El manipulador aquejado de enfermedad de transmisión por vía digestiva o que sea portador de gérmenes, deberá ser excluido de toda actividad directamente relacionada con los alimentos hasta su total curación clínica y bacteriológica y la desaparición de su condición de portador. Será obligación del manipulador afectado, cuando sea consciente o tenga sospecha de estar comprendido en alguno de los supuestos contemplados en el párrafo anterior, poner el hecho en conocimiento de su inmediato superior para los efectos oportunos.

e. En los casos en que exista lesión cutánea que pueda estar o ponerse en contacto directa o indirectamente con los alimentos, al manipulador afectado se le facilitará el oportuno tratamiento y una protección con vendaje impermeable.

Prohibiciones al manipulador

- Fumar y masticar goma de mascar.
- Comer en el puesto de trabajo.
- Utilizar prendas de trabajo distintas a las reglamentarias.
- Estornudar o toser sobre los alimentos.
- Cualquier otra actividad que pueda ser causa de contaminación de los alimentos.

Deberes del manipulador

- Uso de uniforme completo y limpio.
- Lavarse las manos cada vez que sea necesario, mantener el cabello corto, recogido y bien cubierto.
- Calzado cómodo y con suela antideslizante.
- No se deben utilizar anillos, joyas o aretes durante las labores. Usar tapabocas para evitar contaminación.
- Mantener las uñas limpias, cortas y sin esmalte.

- Usar guantes de ser necesario.
- Conservar limpio el espacio para evitar la proliferación de insectos y roedores.
- Tomar los vasos por la base, los platos por el borde y los cubiertos por el mango.
- Utilizar pinzas y cubiertos para manejar los alimentos. Usar dos cucharas: una para revolver y otra para degustar.
- Lavar y desinfectar el equipo para la preparación de alimentos.

Todos los funcionarios deben:

- Emplear el uniforme asignado a su respectiva función limpio y en correctas condiciones de uso.
- Usar una camiseta blanca debajo del uniforme cuando sea necesario (invierno).
- Usar el delantal de plástico cuando realiza la tarea de lavado de planta, pisos, paredes, ollas, vajilla, lavado y pelado de verduras.
- Evitar el uso de anillos, cadenas, reloj, aros, pues pueden caer en la preparación siendo un vehículo de contaminación y causar en algunos casos, un accidente de trabajo.
- Usar birrete o gorro para el cabello mientras permanezcan en la cocina.
- El uniforme no debe ser empleado fuera del ambiente de trabajo (esto incluye todas sus partes).
- No se puede ingresar, transitar o permanecer con ropa de calle en la cocina.

Todas las visitas deben:

- Emplear delantales y tapabocas.
- No transitar o permanecer con ropa de calle en la cocina.

El lavado de manos



Fuente: Fotolia (s.f.)

En la industria de alimentos se requiere de un estricto control sobre los operarios en todo lo referente a la limpieza y desinfección de las manos, para evitar cualquier infección derivada de un incorrecto proceso de manipulación por parte de sus operarios.

Todas las personas que manipulan los alimentos tienen en sus manos la salud y la vida de los consumidores, por ello es necesario que se realice un correcto lavado y desinfección de las manos. Las manos son la herramienta más utilizada en el procesamiento de cualquier alimento, ya sea en bares, restaurantes, industrias de conservas, entre otros; por esto, se debe prestar especial atención a la higiene de éstas ya que son una de las vías principales en la transmisión de gérmenes que pueden contaminar el alimento.

¿Cómo lavarse las manos?



Fuente: SENA

- Con agua templada, si es posible con agua caliente que desinfecta mejor.
- Mojarse las manos antes de usar el jabón.
- Restregarse las manos durante unos 10 segundos sin olvidarse de ningún rincón.
- Restregar hasta las muñecas.
- Aclararse las manos con cuidado, sin malgastar el agua (recuerde que es un bien escaso en el planeta) y eliminando del todo el jabón.
- Cerrar el grifo con una toallita de papel o evitar tocarlo demasiado.
- Secarse las manos con una toallita de papel limpia.

Las manos llevan más bacterias y gérmenes esparcidos de lo que se pueda imaginar. A veces no se es consciente del material “peligroso” para la salud que se tiene en las propias manos.

Recuerde que:

- Las manos hay que lavárselas siempre antes y después de ir al baño.
- Antes de preparar alimentos o tener que comer.

Debe realizarse un lavado adecuado de manos en los siguientes casos:

- Luego de manipular alimentos crudos y antes de tocar alimentos cocidos.
- Al tocar el tarro de basura.
- Al atender el teléfono.
- Al saludar con la mano.
- Al tocar ingredientes o elementos ajenos a la elaboración, preparación o distribución.
- Al tocar el equipamiento.
- Al ordenar la heladera.

- Antes y después de ir al baño.

Cómo mantener el aseo y la higiene de la cocina

- Uso de uniforme completo y limpio.
- Lavarse las manos cada vez que sea necesario, mantener el cabello corto, recogido y bien cubierto.
- Calzado cómodo y con suela antideslizante.
- No se deben utilizar anillos, joyas o aretes durante las labores.
- Usar tapabocas para evitar contaminación.
- Mantener las uñas limpias, cortas y sin esmalte.
- Usar guantes de ser necesario.
- Conservar limpio el espacio para evitar la proliferación de insectos y roedores.
- Tomar los vasos por la base, los platos por el borde y los cubiertos por el mango.
- Utilizar pinzas y cubiertos para manejar los alimentos.
- Usar dos cucharas: una para revolver y otra para degustar.
- Lavar y desinfectar el equipo para la preparación de alimentos.

Conservación de los alimentos

- Se entiende por conservación de alimentos el preservarlos o retrasar alteraciones indeseables en ellos.
- Para evitar el deterioro de los alimentos, que en general son perecederos, se practica un tratamiento, conservación y manipulación.

- La conservación de alimentos no mejora los productos, sólo detiene la acción de los microorganismos (bacterias, levaduras y hongos) que causan la descomposición de los alimentos.

- Por otra parte, los alimentos alterados pueden resultar muy perjudiciales para la salud del consumidor, la toxina botulínica, producida por una bacteria, Clostridium botulinum, se encuentra en las conservas mal esterilizadas, embutidos y otros productos.



Fuente: Fotolia (s.f.)

Normas generales para la conservación de los alimentos

1. La refrigeración

Se basa en el procedimiento físico de aplicación del frío. Es el método de conservación más empleado en la cocina para mantener alimentos en buen estado durante un tiempo prudente. La refrigeración consiste en mantener las carnes, las frutas y las verduras en una temperatura inferior a 6º centígrados y superior a 0º centígrados.

2. La congelación

- Es una variante de la conservación por refrigeración y se hace a temperaturas inferiores de 0º hasta -18º o -20º centígrados. La congelación permite una conservación más prolongada que la refrigeración.

- El fundamento de la congelación es someter a los alimentos a temperaturas iguales o inferiores a las necesarias de mantenimiento, para congelar la mayor parte posible del agua que contienen. Durante el período de conservación, la temperatura se mantiene uniforme de acuerdo con las exigencias y tolerancias permitidas para cada producto.

3. Método de conservación por deshidratación

Consiste en eliminar al máximo el agua que contiene el alimento o reducir aún 13 % o menos su contenido. Pueden estar expuestos al medio ambiente o utilizando un equipo especial para su deshidratación.

4. Salado

Es una solución de sal común que deshidrata e impide la multiplicación de las bacterias. Esta salmuera puede ser seca o húmeda. Por ejemplo, cuando se aplica sal corriente y sal nitro a un pescado, se habla de una salmuera seca.

5. Ahumado

El ahumado consiste en la conservación hecha por las sustancias químicas que posee el humo. Estas sustancias destruyen las bacterias. Por ejemplo, cuando se utiliza un recipiente ubicado en una parrilla a ¾ de altura para acomodar las carnes y aplicarles el proceso de ahumado (maderas especiales) con una aportación limitada de aire. El ahumado suele tener como finalidad dar sabor al producto y conservarlo.

Recomendaciones generales

1. Refrigerar los alimentos de forma apropiada.

2. Se debe evitar que un empleado enfermo trabaje en la preparación de alimentos.

3. Tener extremo cuidado en el almacenamiento y manejo de alimentos ya preparados.

4. Se debe evitar el contacto de cualquier tipo de animal con los alimentos.

5. Limpiar las áreas sin contaminar los alimentos con el jabón o desinfectante.

6. Revisar cuidadosamente las materias primas crudas como carnes, frutas, verduras, lácteos, entre otras.

7. Clasificar las basuras adecuadamente y lejos de la zona de preparación. Mantenerlas tapadas para evitar la generación de bacterias.

Referencias

- Comisión del Codex Alimentarius. (1993). *Código de prácticas de higiene para los alimentos precocinados y cocinados utilizados en los servicios de comidas para colectividades CAC/RCP 39-1993.* Consultado el 15 de diciembre de 2015, en http://www.codexalimentarius.org/standards/list-of-standards/es/?provide=standards&orderField=fullReference&sort=asc&num1=CAC/RCP

- Fotolia. (2004). *Detalle de las manos con jabón, higiene.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/17235111

- Fotolia. (2004). *Male chef portrait.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/57539246

- Fotolia. (2004). *Professional kitchen busy team cooks an.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/41627333

- Fotolia. (2004). *Splashing vegatables.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/40065791

- Fotolia. (2004). *Woman In Apron Holding Bottle.* Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://co.fotolia.com/id/55003154

Control del documento

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Revisión	Ana María Mora Jaramillo	Guionista - Línea de producción	Centro Agroindustrial Regional Quindío	Diciembre de 2013
Adaptación	Luz Clarena Arias González	Guionista - Línea de producción	Centro Agroindustrial Regional Quindío	Diciembre de 2015