ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

ETAS

¿Cómo se originan?

Por la ingestión de alimentos, bebidas, agua o hielo con agentes contaminantes en cantidades suficientes para afectar la salud del consumidor.

Las ETAs no ocurren, son

¡¡ CAUSADAS !!

CAUSA: ALIMENTO CONTAMINADO, POR INADECUADAS PRACTICAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN.

QUIENES SON LOS RESPONSABLES DE LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS?

LOS MANIPULADORES

1º CONOCIENDO DONDE ESTÁN LOS MICROBIOS

ALIMENTOS : sucios, mal estado, machucados

MANIPULADORES DE ALIMENTOS : secreciones, manos, uñas, pelo y vestimenta.

DONDE SE PREPARA LA COMIDA :mesadas, pisos, ollas, platos, cubiertos, asaderas, paredes y techos.

ANIMALES :moscas, cucarachas, roedores y animales domésticos.

2º CONOCIENDO QUÉ DEBE HACERSE PARA ELIMINARLOS O EVITAR SU MULTIPLICACIÓN

SENA

HIGIENE

Durante TODO EL PROCESO de elaboración de alimentos

Higiene = LAVADO+DESINFECCIÓN

¿QUÉ INCLUYE LA HIGIENE?

HIGIENE PERSONAL

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

HIGIENE DE PLANTA FÍSICA Y EQUIPO



RECEPCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Para evitar riesgos y gastos innecesarios.

- Observar la higiene del vehículo y del proveedor.
- Recibir los alimentos en la puerta de la cocina, evitando que los proveedores entren a la misma.
- No apoyar cajas, bolsas o cajones con alimentos sobre la mesada de trabajo.
- Refrigerar los alimentos en forma inmediata manteniendo la cadena de frío.

RESPETAR LA CADENA DE FRIO

- Mantener un alimento a temperatura constante, **nos garantiza su calidad** hasta el consumo.

- Si se rompe la cadena de frío los alimentos sufren alteraciones:

  -Se pudren

  -Se marchitan

  -Crecen más microbios.

CONDICIONES PARA EL ALMACENAMIENTO EN FRÍO (heladera, freezer)

- ✓ *Utilizar recipientes de plástico o acero inoxidable.*
- ✓ Los alimentos prontos deben ser **tapados** con papel film, papel aluminio o tapas limpias.
- ✓ **No** colocar envases sucios, cajas de cartón o cajones.
- ✓ **Nunca** almacenar en latas o en recipientes de aluminio o vidrio.
- ✓ **No** almacenar sobrantes.
- ✓ **No** colocar alimentos muy calientes (respetar condiciones de enfriado rápido).

CONDICIONES PARA EL ALMACENAMIENTO SEGURO EN DESPENSA

- Seca, libre de insectos y roedores, limpieza semanal.
- Orden en los alimentos de acuerdo a la fecha de vencimiento.
- Mantener alejados los alimentos de los productos de limpieza e insecticidas.
- Mantener cerradas con palillos o broches las bolsas ya abiertas.
- No apoyar alimentos en el piso, solamente en estantes o tarimas.
- Pan almacenado dentro de recipiente hermético cerrado

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Es la transferencia de microbios de un alimento, vajilla, equipo, paño o superficie contaminado a un alimento que no esta contaminado.

CUÁNDO SE PRODUCE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

- Crudo / cocido
- Limpio / sucio
- A través de paños de cocina

CRUDO/COCIDO

- **Al añadir alimentos crudos contaminados a alimentos prontos para el consumo.**

  Ej: a una ensalada de papa cocida y le agregamos lechuga que no fue desinfectada.

- **Utilizar una misma tabla o cuchillas para picar alimentos crudos y cocidos.**

  Ej: trozamos pollo crudo en la tabla y luego tomates para la ensalada


A) DE ALIMENTO A ALIMENTO
Bacteria patógena
1
Pollo crudo
2
Carne cocida
3
Carne cocida (ahora contaminada)
4
Platillo servido (contaminado)

LIMPIO /SUCIO

- Cuando alimentos listos para comer entran en contacto con superficies, equipos o utensilios que no están limpios o desinfectados.

  Ej: Picamos la lechuga lavada y desinfectada sobre la tabla en la que previamente pelamos y trozamos zapallo sin lavar.

- Cuando mezclamos vajilla limpia con vajilla sucia.

  Ej: En el lugar donde ponemos a secar la vajilla limpia y desinfectada, también hay platos sucios con restos de comida, que todavía no se han lavado.

- Cuando alimentos listos para comer entran en contacto con superficies, equipos o utensilios que no están limpios o desinfectados

Contaminación cruzada a través de paños de cocina

Ejemplos:

- Limpiar la tabla pasando un paño sucio y volver a usarla con otro alimento.

- Secar jugo de pollo y luego utilizarlo para secar la mesada

HIGIENE DE FRUTAS Y VERDURAS QUE SE CONSUMEN CRUDAS

1. Con el **LAVADO** se quita la tierra, polvo, piedras, restos de suciedad que vemos .

2. Con la **DESINFECCIÓN** se eliminan microbios que no vemos a simple vista

PASOS

- **LAVAR** con agua potable, pieza por pieza, hoja por hoja, dejando correr el agua o cambiando frecuentemente. Usar jabón y cepillo si fuera necesario.
- **ENJUAGAR:** bajo chorro de agua. Quitar todo resto de jabón
- **DESINFECTAR:** aquellas de consumo crudo o si se tiene sospechas. Preparar una solución con 1 cucharadita de hipoclorito de sodio por litro de agua, sumergir y dejar 20 minutos.
- **ENJUAGAR:** bajo chorro de agua.
- **ESCURRIR:** en recipientes lavados y desinfectados previamente. Proteger de la re-contaminación

No usar paños para escurrir, ni secar.

HUEVOS

- Se lavan siempre **antes de usarlos** para cocinar. **Nunca** antes de almacenarlos.
  - Lavado con agua
  - Desinfección: 1 cta de hipoclorito por litro de agua. Durante 20 minutos.
  - Enjuague

NOTA: SI LOS HUEVOS ESTAN MUY SUCIOS, LO QUE CONVIENE ES RECHAZARLOS.

DESCONGELADO SEGURO

- Cocinar directamente
- En microondas
- En la heladera, desde el día antes de utilizar el alimento en el menú.

NUNCA a temperatura ambiente

NUNCA volver a congelar un alimento descongelado

TEMPERATURAS DE SERVICIO

Ningún alimento pronto debe mantenerse a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Lo caliente bien caliente > a 65ºC

(En horno encendido o a Baño María).

Lo frío bien frío < a 5ºC

(En refrigerador o a Baño María Invertido).


100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
-10
Zona de
Peligro