1. Estándares del servicio de mesa y bar de acuerdo a la normatividad vigente

Manipulación de alimentos

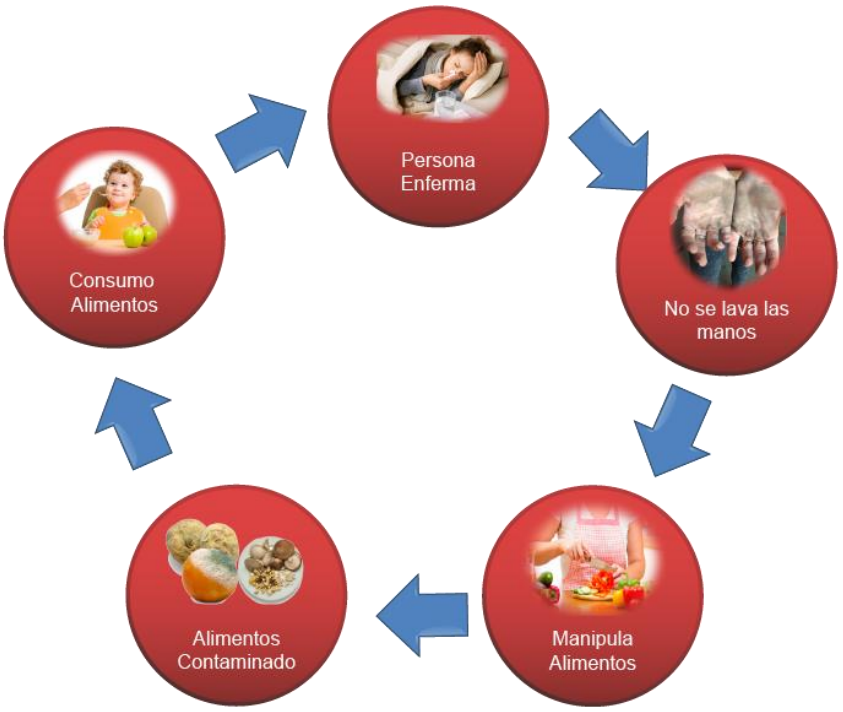
Una buena higiene y manipulación de alimentos tiene gran importancia debido a la posibilidad de evitar transmisión de enfermedades alimentarías.

Enfermedades transmitidas por alimentos

La higiene de los alimentos es una responsabilidad de todas aquellas personas que están relacionadas directa o indirectamente con los alimentos.

Un manipulador de alimentos es aquel que produce, transporta, cosecha, comercializa, cocina y sirve los alimentos. Su desempeño está relacionado directamente con la buena calidad de los alimentos y si desconoce la forma correcta de manipularlos higiénicamente, las personas que van a consumir los alimentos que preparó, corren el riesgo de enfermarse.

Una enfermedad alimentaria se transmite cuando se consume un alimento contaminado, el cual se genera debido a una mala manipulación:



Fuente: SENA

Las enfermedades transmitidas por alimentos o enfermedades alimentarias pueden clasificarse en:



Fuente: SENA

Enfermedades alimentarias más comunes:

Cólera:

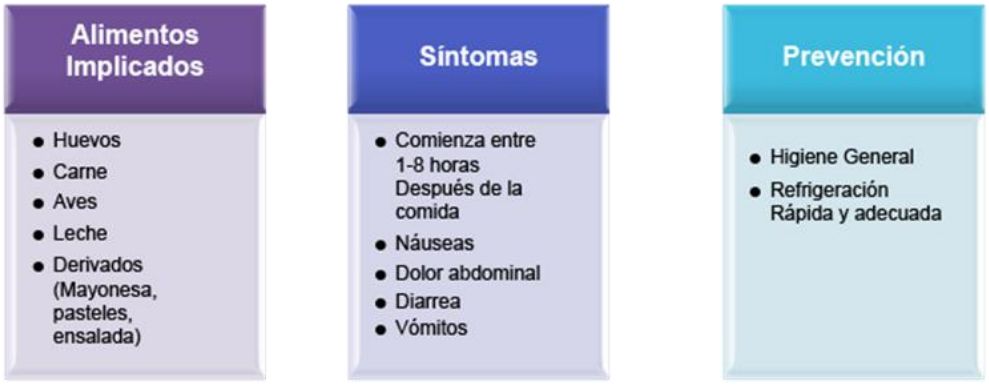


Fuente: imágenes SENA

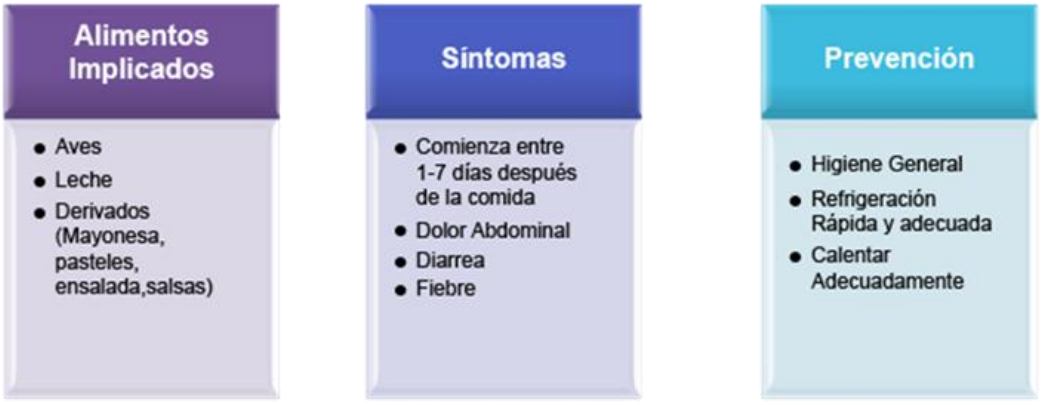
Salmonelosis – Salmonella:



Estafilococia:

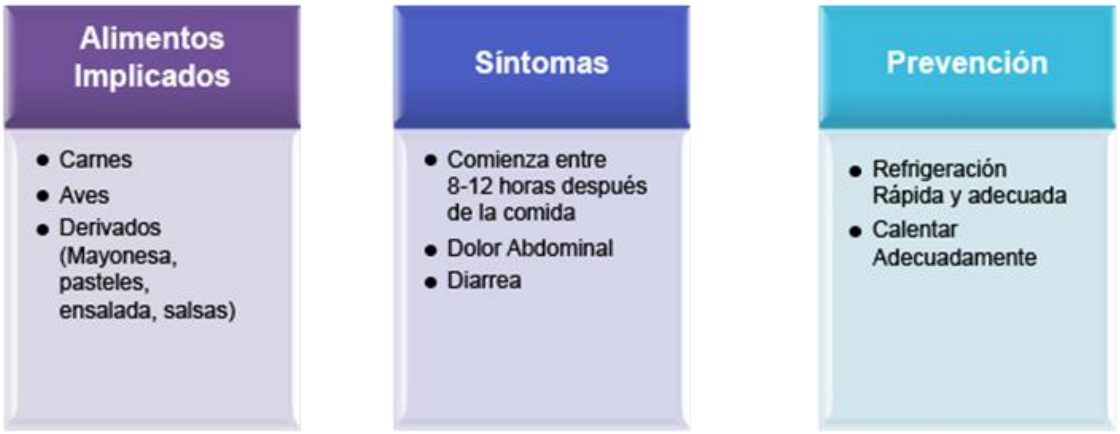


Shigelosis:



Fuente: imágenes SENA

Perfrigens:



Fuente: SENA

Temperaturas

Es una de las condiciones que se deben controlar durante el almacenamiento de los alimentos, ya que tanto las temperaturas altas como las bajas, pueden afectar la calidad de los productos y su vida útil sería más corta.

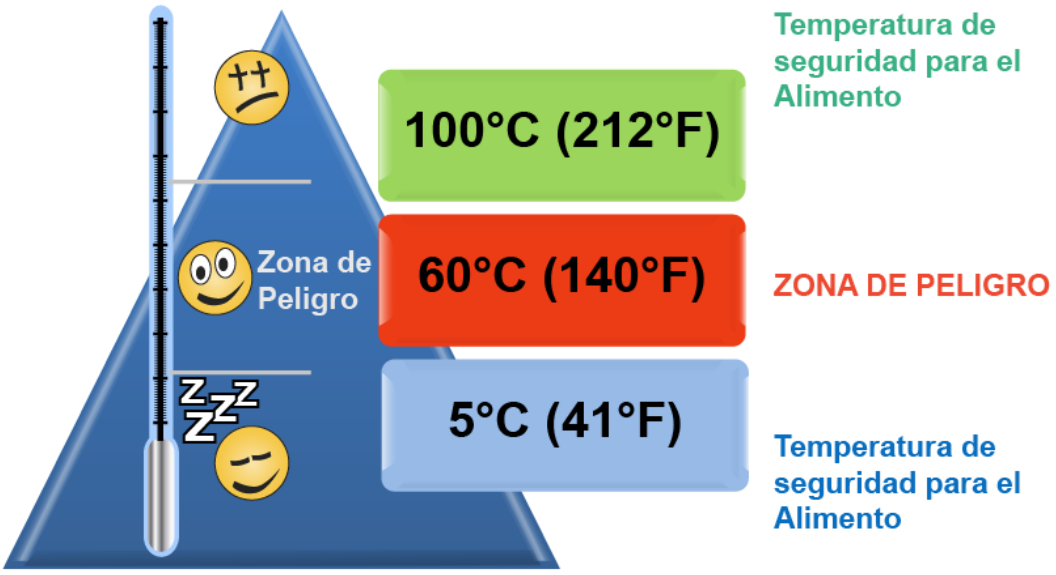
Entre 15 y 51 grados centígrados aproximadamente, la mayoría de las bacterias, levaduras y mohos crecen y se multiplican, por ello es necesario evitar que los alimentos estén a esas temperaturas por mucho tiempo.

Si los alimentos se mantienen en este rango, las bacterias se aumentarán rápidamente, a tal grado que podrían causar una enfermedad alimentaría.

Por eso, los alimentos potencialmente peligrosos, se deben mantener a temperaturas menores a 5 grados centígrados o sobre los 60 grados centígrados, es decir fuera de la zona de peligro.

Los alimentos potencialmente peligrosos, es decir, de más fácil contaminación con microorganismos patógenos son: carne, pescado, pollo, mariscos y huevos.

Estos son los principales causantes de enfermedades alimentarias.



Fuente: SENA

Tenga en cuenta:

1. La temperatura del refrigerador debe estar a 5 grados centígrados o menos, y hay que vigilar que la temperatura no varíe cuando se almacenan grandes cantidades de alimentos calientes. La temperatura de un congelador debe estar a menos 18 grados centígrados aproximadamente, y la de una bodega a temperatura ambiente.

2. Los alimentos cocinados en días anteriores o varias horas antes de servir, se deben recalentar rápidamente a 75 grados centígrados como mínimo en el centro del producto. Es mejor solo recalentar una vez los alimentos y desechar los que no se consuman, ya que no se debe calentar varias veces un mismo alimento.

3. Los alimentos sobrantes nunca se deben mezclar con los frescos y deben ser almacenados en envases pequeños poco profundos.

Materias primas

- **Selección**
  Si se utilizan materias primas de buena calidad, el producto final será óptimo. Por tanto, la calidad depende de una adecuada selección de los alimentos.

Cuando no se hace una buena selección de las materias primas, es muy probable que el producto final tenga mala apariencia, mal sabor y textura desagradable. Peor aún, si se utilizan alimentos descompuestas y con grandes cantidades de microorganismos, se contaminaría el producto final.

- **Almacenamiento**
  Un alimento mal almacenado, se alterará más rápido y su vida útil será menor. Por lo tanto, entre más pronto se acomode menor será el riesgo de que el producto se deteriore o se contamine.

  Aplicar estos consejos cuando almacena alimentos:

  1. Asegurarse de que haya suficiente espacio.
  2. Almacenar los productos de más rápida descomposición, lo más pronto posible.
  3. Utilizar el método PEPS (Primero entra, primero sale) de manera que no almacene mayor tiempo del debido ningún producto.
  4. Las áreas de almacenamiento nunca deben estar directamente en el suelo; deben estar al menos entre 15 y 18 centímetros alejadas del piso y de las paredes, para que la limpieza sea más fácil.
  5. Colocar los productos en forma espaciada para haya una adecuada circulación de aire.
  6. Almacenar los alimentos en áreas apropiadas y mantenerlas limpias.
  7. Mantener los empaques de los alimentos limpios y sin daños.

Otros consejos:

- Recoger y eliminar la basura y los desperdicios conforme se generen, con el fin de minimizar olores anormales y la posibilidad de contaminar los alimentos y el agua potable.
- Los basureros deben ser de un material durable, que no absorba líquido y con tapa. Se deben lavar regularmente.
- Implementar un adecuado programa de reciclaje.
- Controlar las plagas: proteger todas las aberturas hacia el exterior con

cedazo, de esta manera los roedores no podrán entrar. Tratar de mantener siempre las puertas cerradas.

Normas de higiene

Las normas de higiene que un manipulador de alimentos debe seguir para prevenir las enfermedades alimentarias son las siguientes:

- **Bañarse todos los días:** estar sucio a la hora de manipular alimentos podría contaminarlos.

- **Ropa limpia:** use ropa limpia siempre que vaya a cocinar y manténgala así desde el inicio hasta el final de las labores; además, cubra el cabello con redecillas o gorros.

- **Uñas cortas:** nunca prepare alimentos con uñas largas y pintadas, estas son un foco de contaminación. Tampoco cocine usando joyas o maquillaje.

- **Lavar las manos:** tenga las manos siempre limpias y desinfectadas, lávelas cuantas veces sea necesario.

  Se debe lavar las manos:

  - Después de tocarse las orejas, boca, nariz y cabello.
  - Después de tocar áreas del cuerpo infectadas o no sanitarias.
  - Después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
  - Después de ir al sanitario, tocar el teléfono, dinero o basura.
  - Después de haber trabajado con alimentos crudos potencialmente peligrosos.
  - Después de fumar, comer o beber.

- **Desinfección:** desinfectar todas las áreas de trabajo y utensilios antes y después de usarlos. Se puede desinfectar con agua caliente o vapor: sumergir los utensilios limpios y libres de materia orgánica, en agua a 77 grados centígrados durante 30 segundos. También se pueden utilizar productos químicos, siempre y cuando no sean tóxicos.

Además:

1. No prepare carnes, pollo, huevo ni pescado en la misma área ni con los mismos utensilios que las verduras, arroz, etc., ya que puede causar una contaminación cruzada de alimentos.

2. Realice una adecuada selección de materias primas.
3. Lave con agua y jabón los limpiones cada vez que se usan.
4. Mantenga cerrados los basureros.
5. Proteja los alimentos contra insectos y roedores.
6. No coloque ollas ni recipientes en el suelo.
7. Lave con agua y jabón todos los vegetales y frutas antes de pelarlos.
8. Desinfecte todas las mesas y el equipo antes y después de utilizarlo.
9. Cubra con tapa o plástico toda la comida preparada.
10. No coma ni beba mientras se encuentra en las áreas de producción de alimentos.
11. No tosa o estornude sobre los alimentos, ni los manipule sin cubrir las heridas o lesiones.
12. No prepare alimentos si tiene una cortadura, una herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria.

Referencias:

Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA. (2010). *Coctelería moderna sin alcohol.* Colombia: Autor.

Control del documento

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Revisión	Raúl Beltrán Caicedo	Instructor	Centro de Materiales y Ensayos Regional Distrito Capital	Noviembre de 2013
Adaptación	Ana María Mora Jaramillo	Guionista - Línea de producción	Centro Agroindustrial Regional Quindío	Diciembre de 2013