



# 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*  
**ii 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.



# RESPECTAR 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 DEFENSA***

- ☐ 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 está contaminado.

## CUÁNDO SE PRODUCE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

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



- **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







## 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.**



- 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**  $> a 65^{\circ}\text{C}$

(En horno encendido o a Baño María).

**Lo frío bien frío**  $< a 5^{\circ}\text{C}$

(En refrigerador o a Baño María Invertido).



