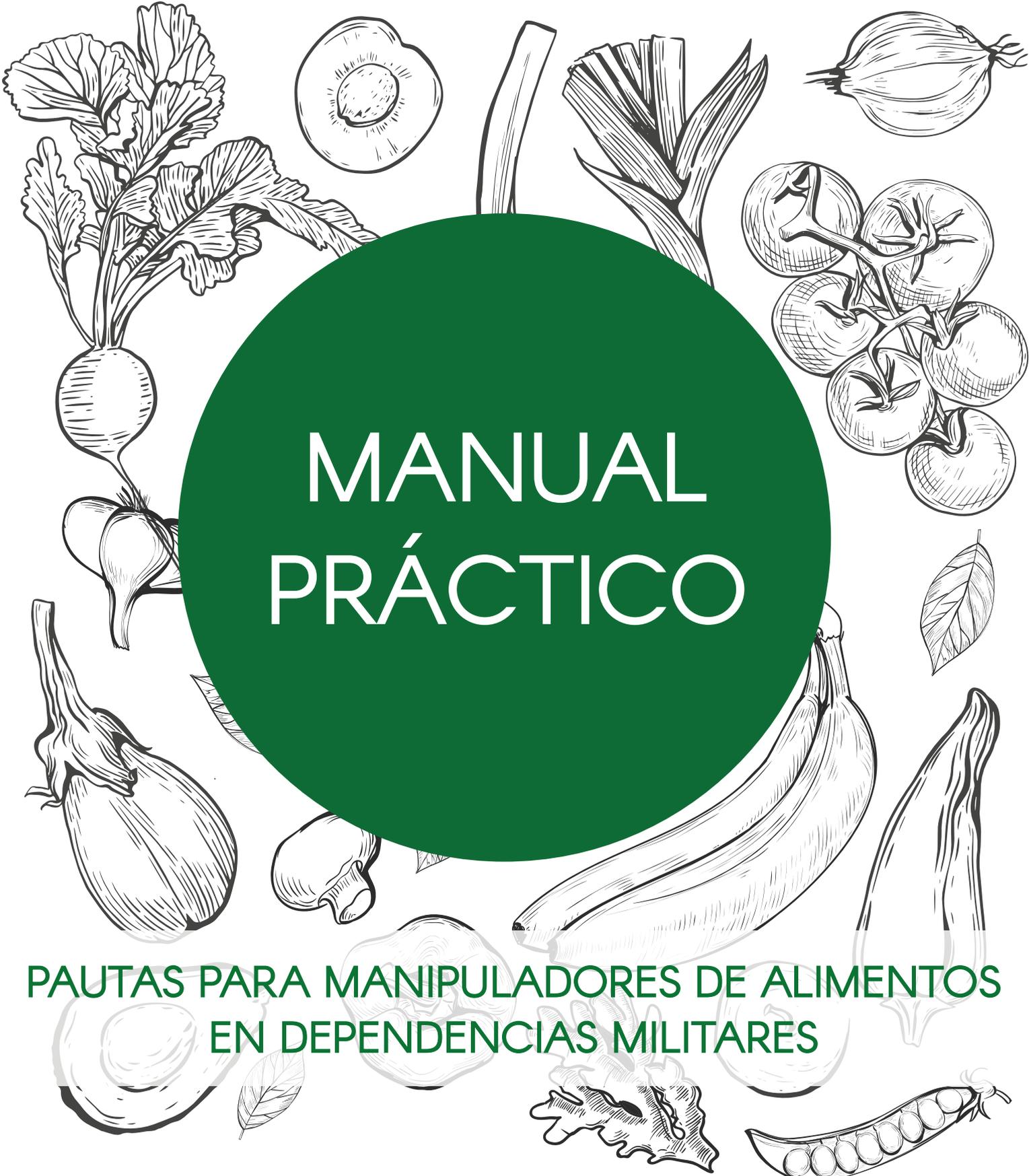




DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA DNSFFAA



MANUAL PRÁCTICO

PAUTAS PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS
EN DEPENDENCIAS MILITARES

PAUTAS PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS EN DEPENDENCIAS MILITARES

El presente documento está dirigido fundamentalmente a los elaboradores y manipuladores de alimentos en Dependencias Militares. Así mismo, es un importante insumo para el mando y el personal sanitario de las Unidades, para contar con elementos para la toma de decisiones vinculadas a la inocuidad de los alimentos.

Tiene como objetivos:

- Orientar sobre las buenas prácticas para la elaboración y manipulación de los alimentos, favoreciendo una alimentación segura y minimizando los riesgos de ocurrencia de enfermedades transmitidas por alimentos en el ámbito de las Fuerzas Armadas.
- Detectar en forma precoz la ocurrencia de casos de enfermedad transmitida por alimentos para la adopción oportuna de las medidas de prevención y control.

INTRODUCCIÓN

Este manual resume las condiciones y actividades necesarias para mantener un ambiente higiénico y apropiado para la producción, manipulación y provisión de alimentos inocuos y aptos para el consumo humano de forma de

evitar la ocurrencia de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs) en dependencias militares. Asimismo se aportan elementos para tener en cuenta en caso de que ocurra un brote en las mismas.

ASPECTOS RELACIONADOS CON LAS BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA O ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

Las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) son un conjunto de medidas de higiene aplicadas en la cadena o proceso de elaboración y distribución de alimentos, destinadas a asegurar su calidad sanitaria e inocuidad. Las BPM implican en detalle los siguientes puntos:

1. Locales destinados a la elaboración y almacenamiento de alimentos.
2. Adquisición, recepción y almacenamiento.
3. Proceso de elaboración.
4. Limpieza y desinfección.
5. Manejo de desechos.
6. Prevención y control de plagas.
7. Suministro y calidad del agua.
8. Manipuladores de alimentos.

1. LOCALES DESTINADOS A LA ELABORACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

1.1 Ubicación del lugar de preparación y entorno

Los principios básicos para prevenir la contaminación de los alimentos, requieren un entorno alejado de los depósitos de basura, corrientes de aguas cloacales, lugares de producción de tóxicos y otras fuentes de contaminación.

1.2 Materiales de construcción

Todo material utilizado en pisos, paredes y techos de locales donde se preparen alimentos deben ser resistentes a las operaciones realizadas. No deben presentar grietas, roturas o diseños que permitan acumulación de suciedad o de microorganismos. Deben ser lisos e impermeables para que se facilite su limpieza y desinfección. Las mesadas también deben cumplir con estas características siendo apropiado materiales como acero inoxidable, granito, etc.

1.3 Diseño e higiene de las instalaciones

Los locales destinados a la elaboración y almacenamiento de alimentos deben ser adecuados desde el punto de vista de la manipulación, poseer un diseño higiénico, impedir la acumulación de suciedad y ser fáciles de limpiar.

La correcta distribución de los sectores y la separación correspondiente es una consideración muy importante. Es deseable que exista separación entre áreas donde se manejan materias primas y áreas de preparación de alimentos. Los baños deben estar localizados sin comunicación directa con el área de producción y su ventilación debe ser hacia la calle o hacia el área sucia.

Los locales deben estar bien iluminados y ventilados. La iluminación puede ser natural o artificial. Los artefactos de iluminación deben estar protegidos para evitar la caída de vidrios sobre los alimentos en caso de rotura. La instalación eléctrica debe ser empotrada o exterior y no puede tener cables ni artefactos colgantes, de manera de evitar que se acumule polvo sobre ellos. Deben existir campanas con extractores de vapor de potencia suficiente para el tamaño del local. No se pueden usar ventiladores. El resumidero debe tener rejillas que impidan el paso de restos de alimentos hacia las cañerías (evitar obstrucciones) e ingreso de roedores hacia el local.

Las paredes, preferentemente de colores claros, impermeabilizadas hasta 2 m de altura (azulejos, pinturas lavables, acero inoxidable, etc.). La unión pared – piso debe constar de zócalo sanitario (se evitan los ángulos rectos de difícil limpieza).

Las aberturas al exterior deben contar con protección contra insectos. Los rebordes de las ventanas hacia adentro deben tener una inclinación de 45° hacia el piso de modo que no se acumule suciedad ni sirvan de apoyo. Los techos se deben mantener sanos y protegidos con pinturas fungicidas. La extracción de vapores (con extractores potentes) no puede permitir acumulación de humedad y posterior goteo desde el techo hacia los alimentos que se encuentren debajo.

Las piletas deben ser suficientes y contar con agua fría y caliente, preferentemente de acción por pedal, rodilla o antebrazo. Es deseable contar con piletas separadas para: a) lavado de manos, b) lavado y desinfección de frutas y hortalizas, c) lavado y desinfección de vajilla y utensilios.

En particular en las piletas de lavado de manos se debe disponer de: jabón lavamanos preferentemente líquido, cepillos de uñas, toallas de papel o secadores eléctricos de manos y la cartilla donde se detalla el procedimiento para lavarse las manos.

2. ADQUISICIÓN, RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO

Los productos alimenticios para consumo humano deben

estar autorizados y registrados por el organismo competente (Bromatología de las distintas intendencias, MGAP, MSP, etc.), lo que se indica en la rotulación del envase. El establecimiento vendedor también debe estar habilitado; no se puede comprar alimentos en el comercio informal donde se eluden todos los controles sanitarios.

Al recibir los productos se debe controlar que coincidan con el pedido (verificar tipo y cantidad), habilitación del transporte (calcomanías adheridas al mismo por la autoridad competente), condiciones higiénicas del transporte y temperatura de los productos en caso de alimentos refrigerados y congelados.

Controlar la integridad de los envases, los mismos, deben estar en buenas condiciones. No se admiten latas ni envases de tetrapack abollados, hinchados u oxidados, bolsas plásticas perforadas ni envases que posean su precinto de seguridad roto. Verificar que la fecha de vencimiento no supere el período esperado de consumo.

2.1 Almacenamiento a temperatura ambiente

Los víveres secos se almacenan en un sector exclusivo a temperatura ambiente, en lugar limpio, seco, fresco (no más de 18 °C) y con espacio suficiente para mantener los alimentos almacenados, ordenados e identificados.

Los alimentos deben colocarse sobre estantes o tarimas, separados de paredes, pisos y techos. De esta forma se facilitan la ventilación y la limpieza de los locales.

2.2 Almacenamiento en frío

Los alimentos refrigerados se almacenan en cámaras o heladeras a temperaturas entre 0 – 5 °C, mientras que para los congelados la temperatura de almacenamiento debe ser de -18 °C. Es deseable que los equipos posean termómetro alejado de las paredes para poder llevar un registro diario de las temperaturas de la cámara: al comenzar y al finalizar la jornada.

En el caso de disponer de heladeras o cámaras suficientes se utiliza una para cada tipo de alimento. Cuando se dispone de una sola cámara es necesario asignar espacios distintos para cada tipo de alimento (lácteos, carnes, etc.). Las carnes (vacuna, pollo o pescado) se ubican en bandejas o cajones plásticos que impidan el goteo sobre otros alimentos. De esta forma se evita que contaminen a los que están por debajo.

En el caso de poseer suficientes heladeras, las frutas y hortalizas se almacenan en cámara independiente a temperatura entre 7 y 12 °C.

El almacenamiento de huevos se realiza a una temperatura entre 8 y 15 °C. No se deben lavar antes de almacenar sino inmediatamente antes del uso; los huevos entran sucios a la cámara, debiendo cuidarse que la contaminación no cruce a otros alimentos.

2.3 Almacenamiento de productos no alimenticios

Los implementos de limpieza (trapos, baldes, etc.) no pueden ser guardados en el mismo lugar que los alimentos. Los productos químicos para limpieza o desinfección deben estar identificados para evitar confusiones y guardados separadamente y utilizarse de acuerdo a las indicaciones del fabricante.

3. ELABORACIÓN

El proceso de elaboración debe realizarse en el menor tiempo posible y se pueden individualizar varias etapas: limpieza-desinfección, descongelado, cocción, conservación hasta el consumo, etc., que varían según el tipo de alimento y el plato a preparar. Durante todas estas etapas es imprescindible aplicar Buenas Prácticas de Elaboración. En una situación ideal el proceso de elaboración debe ser lineal, pasando desde la zona sucia hacia la zona limpia. En la zona sucia se manejan alimentos crudos y/o sucios

que pueden estar potencialmente cargados con bacterias peligrosas, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos. En las zonas limpias se manejan alimentos que ya han recibido algún tratamiento (limpieza, desinfección, cocción), semi-preparados y/o listos para consumir. Cuando la situación ideal no es posible se deben separar las operaciones en el tiempo, y lavar y desinfectar correctamente todas las superficies antes de manipular los alimentos cocidos para reducir la posibilidad de contaminación cruzada. Se entiende por “contaminación cruzada” la transferencia de sustancias o microorganismos perjudiciales hacia los alimentos, que puede ocurrir desde:

- Los alimentos crudos a los cocidos
- La ropa de trabajo a los alimentos
- Los utensilios usados en alimentos crudos a los cocidos
- Alimentos crudos que se derraman sobre cocidos en el refrigerador
- Superficies (tablas, mesadas) donde se apoyan alimentos crudos y luego alimentos listos para consumir

3.1 Limpieza- desinfección

La limpieza y desinfección de frutas y verduras es muy importante por tratarse de alimentos que muchas veces se consumen crudos. Se deben descartar aquellas con

mayor suciedad y las que están en mal estado. Realizar el lavado por arrastre bajo chorro de agua potable, logrando una limpieza profunda. Desinfectar sumergiendo en agua fría con hipoclorito de sodio comercial, 5 mL (1 cucharada de té) por cada litro de agua y dejar actuar durante 5 minutos; realizar luego repetidos enjuagues con agua potable hasta eliminar totalmente el hipoclorito. La desinfección puede omitirse cuando el vegetal será posteriormente sometido a cocción.

La limpieza de huevos se recomienda realizarla exclusivamente antes de su uso. Lavarlos bajo chorro de agua para quitar todos los restos de suciedad visible adherida teniendo la precaución de no romperlos.

3.2 Descongelado

Puede realizarse sobre una materia prima o sobre un alimento pronto para el consumo. La congelación no elimina microorganismos sino que los mantiene en estado latente, siendo imprescindible que en la etapa de descongelado se tomen las precauciones necesarias para que no se reproduzcan, utilizando rangos de temperatura seguros y respetando los tiempos recomendados. Nunca se debe descongelar dejando el alimento sobre la mesada a temperatura ambiente.

Existen básicamente cuatro opciones para realizar un descongelado seguro: en refrigeración, en el microondas, como parte de la cocción o con agua corriente fría.

El procedimiento óptimo es por refrigeración, entre 0 y 5 °C, en el caso de carnes en pequeñas piezas. Es conveniente entonces cortar los grandes trozos en otros más pequeños antes de congelar. Las mismas se deben colocar convenientemente protegidas, ubicadas en una bandeja o cajón plástico, para evitar que el líquido proveniente del descongelado gotee sobre otros alimentos. El descongelado mediante el uso del microondas solo se recomienda en caso de que la cocción sea inmediata, ya que se puede dar calentamiento desigual y descongelado incompleto, sobre todo si se trata de piezas grandes. Si se realiza como parte de la cocción, se debe hacer en porciones pequeñas que puedan alcanzar una temperatura suficiente para descongelarlo y permitir la cocción en el centro del alimento. Es importante controlar la temperatura durante el proceso para lo que es conveniente disponer de un termómetro de pincho.

En caso de realizarse con agua corriente, se debe evitar salpicar los alrededores para evitar la posibilidad de contaminación cruzada.

Una vez descongelado no se debe volver a congelar.

3.3 Cocción

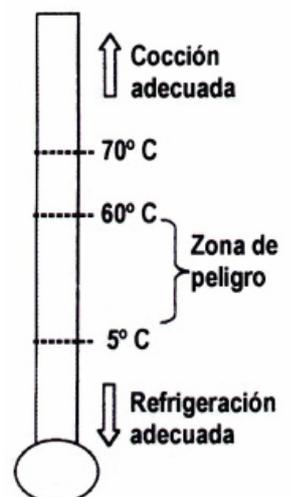
En todos los alimentos sometidos a cocción, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados, se debe asegurar que todas las partes del alimento alcancen los 70 °C durante el tiempo suficiente, para lograr la cocción completa y eliminar las bacterias peligrosas. El control seguro de la cocción se realiza mediante el uso de termómetros. En caso de que sea necesario recalentar un alimento, solo se realiza una única vez, verificando que se alcance los 70 °C. Los alimentos recalentados no consumidos deben descartarse.

No se puede utilizar crudo en preparaciones que no lleven cocción. Ej.: mayonesa, merengue, sambayón.

3.4 Conservación de los alimentos hasta su consumo

El alimento debe ser mantenido dentro del rango de temperaturas seguras, evitando la zona de riesgo que se encuentra entre los 5 °C y los 60 °C, en que las bacterias peligrosas (patógenas) pueden reproducirse a gran velocidad.

No se debe mantener los alimentos prontos para el consumo más de 2 horas en las temperaturas de la zona de riesgo.



Esto implica que los alimentos que se van a consumir calientes se conserven por encima de los 60 °C hasta su consumo, mientras que los que se van a consumir fríos se mantengan a menos de 5 °C.

Para mantener los alimentos calientes se utilizan hornos, equipos calienta platos, baño maría o contenedores térmicos, preferentemente en los mismos recipientes que se usaron para la cocción.

Para mantener los alimentos fríos es recomendable utilizar una heladera o cámara independiente para guardar alimentos listos para el consumo. Cuando se dispone de un solo equipo se deben mantener protegidos y ubicados por encima del nivel de los crudos. Cuando el recipiente que se utiliza no tiene tapa (por ejemplo una fuente para ensalada) es necesario cubrir con film apto para uso alimentario.

3.5 Transporte de los alimentos fuera del lugar de elaboración

Cuando sea necesario transportar los alimentos a otras dependencias para su consumo final debe considerarse que el tiempo que transcurra desde la elaboración hasta el consumo nunca supere las 2 horas.

Utilizar vehículos cerrados con la caja limpia y en buen estado. Nunca apoyar las ollas o recipientes a transportar directamente en el piso. Lo ideal es contar con cajas térmicas y los alimentos dentro de las mismas deben colocarse en recipientes de tamaño adecuado y con tapa o cubiertos por film plástico.

No se debe transportar alimentos con productos no alimenticios.

4. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Este punto es clave dentro de la manipulación higiénica de los alimentos y la colaboración del manipulador es fundamental para lograrlo.

Limpieza es el proceso que consiste en eliminar la suciedad perceptible por los sentidos que se adhiere a las superficies y puede proporcionar a los microorganismos protección y nutrientes.

Desinfección (o sanitización) es el proceso que consiste en reducir la cantidad de microorganismos que sobreviven a la etapa anterior a niveles seguros y sin riesgos para la salud pública.

En todos los lugares de preparación, sin importar su tamaño, volumen de producción, equipamiento o personal, deben practicarse a diario las tareas de limpieza y

desinfección. En el caso de las superficies en contacto con los alimentos (mesas, recipientes, utensilios, equipos) debe realizarse previo al inicio de las actividades, al finalizar las tareas de preparación y durante el mismo proceso las veces que sean necesario. Los procedimientos de limpieza y desinfección deben incluir una combinación de métodos físicos y químicos para limpiar las superficies, refregar, cepillar y desinfectar.

Es necesario establecer por escrito los procedimientos de limpieza y desinfección de manera de describir los métodos empleados, las frecuencias y los responsables.

Para las operaciones de lavado se utiliza detergente de uso común con agua caliente.

El desinfectante más utilizado es el hipoclorito de sodio el cual se debe utilizar con agua fría. La concentración de uso para desinfección de superficies es 120 ppm la cual se prepara mediante agregado de 30 mL (2 cucharadas soperas) de hipoclorito comercial de 40 g/L o 12 mL de hipoclorito de sodio concentrado de 100 g/L por cada 10 litros de agua.

Nunca mezclar hipoclorito con detergente u otros productos químicos como por ejemplo perfumol.

5. MANEJO DE DESECHOS

Se debe considerar la correcta disposición final de los desechos de alimentos, ya que son fuente importante de contaminación, malos olores y atraen a las plagas.

Debe disponerse de recipientes adecuados, en número y de capacidad suficiente, con tapa y bolsa de plástico fuerte en su interior (que sobresalga y quede bien fijada en la boca del recipiente); de preferencia se utilizarán los accionados a pedal.

Los recipientes conteniendo desechos se mantendrán alejados de la zona donde se manipulan los alimentos. En el local de elaboración no puede acumularse basura, por lo que los recipientes con desechos deben ser vaciados regularmente y lavados y desinfectados una vez al día. Hasta el momento en que los residuos son recogidos para su disposición final deben ser mantenidos en un área específica que debe mantenerse siempre limpia y preferentemente ubicadas dentro de un contenedor con tapa.

6. PREVENCIÓN Y CONTROL DE PLAGAS

La infraestructura se debe mantener en buenas condiciones para evitar el potencial ingreso de plagas.

Las puertas y ventanas hacia el exterior, aberturas de ventilación y desagües deben contar con el cerramiento necesari-

rio de manera de minimizar el riesgo de ingreso de plagas. Se deben implementar prácticas de almacenamiento de manera de minimizar la disponibilidad de alimentos y agua para las plagas, evitando los puntos de anidamiento potencial de plagas (por ejemplo: malezas altas o acumulación de material en desuso).

La tendencia para el control de las plagas, es hacia el uso de medidas que previenen el ingreso y la proliferación en el establecimiento, antes que medidas que hacen uso de sustancias químicas tóxicas para controlarlas. Se deben implementar medidas de erradicación inmediatamente luego de detectar evidencias de infestación.

Se debe contar con un plan de control de plagas donde se describan las acciones preventivas y de control llevadas a cabo con el fin de mantener la dependencia libre de plagas.

Se recomienda contar con personal capacitado que se encargue de verificar las medidas de prevención así como realizar un monitoreo periódico para verificar que la población de plagas está bajo control. En caso de que sea necesario tomar medidas de control para bajar su número o erradicarlas se recomienda contratar los servicios de una empresa especializada en control de plagas.

En el interior de las instalaciones no se debe colocar veneno (cebos) para roedores, por el riesgo de que el mismo sea trasladado por el animal y contamine los alimentos.

7. SUMINISTRO Y CALIDAD DEL AGUA

La disponibilidad de agua potable debe ser suficiente para satisfacer la demanda tanto para el uso en el lavado y preparación de alimentos, como para las tareas de limpieza y desinfección.

El agua que se utiliza para beber, preparar alimentos y para la higiene (lavado de manos, utensilios, equipos, planta física, etc.) debe ser potable. En caso de contar con red de OSE se debe conectar a la misma. En su defecto o en caso de no ser suficiente, puede utilizarse agua de pozo la cual debe ser tratada si es necesario para asegurar su aptitud para el uso o consumo.

El hielo debe ser preparado a partir de agua potable atendiendo al procedimiento para evitar su contaminación con recipientes, utensilios o las manos del manipulador. Los tanques utilizados para el almacenamiento de agua potable deben limpiarse regularmente. Se recomienda cada 6 meses o como mínimo una vez por año y posteriormente realizar un análisis microbiológico para verificar la calidad del agua.

Cuando se realice algún tratamiento de cloración para mejorar la calidad microbiológica del agua es fundamental la medición del cloro libre de forma de asegurar una actividad residual del desinfectante durante el almacenamiento y el uso. Se debe contar con kits para medir los niveles de cloro residual y monitorear que el mismo se encuentra dentro de los límites recomendados. El cloro libre residual recomendado es de 0,2 a 0,5 mg/L.

En caso de contar con agua de pozo subterráneo se debe asegurar que la misma cumple con los parámetros de calidad tanto fisicoquímicos como microbiológicos.

El agua potable se encuentra reglamentada por el Decreto del Poder Ejecutivo N° 315/994, Reglamento Bromatológico Nacional y sus modificaciones.

8. MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Para evitar enfermedades transmitidas por alimentos es fundamental tener en cuenta el estado de salud, higiene personal y hábitos, vestimenta y capacitación de los manipuladores de alimentos.

8.1 Salud de los Manipuladores

Los manipuladores de alimentos deben contar con el carné de salud vigente.

Si el manipulador está cursando una toxiinfección alimentaria no se recomienda que manipule alimentos hasta que no haya evidencia de su recuperación, porque en este caso hay más riesgo de contaminación de los alimentos.

En este sentido, cuando un manipulador de alimentos padezca una enfermedad de transmisión alimentaria o que esté afectado por infecciones cutáneas o diarrea, que puedan causar la contaminación directa o indirecta de los alimentos con microorganismos patógenos, deberá informar sobre la enfermedad o sus síntomas al médico de la dependencia militar, con la finalidad de valorar su exclusión temporal de la manipulación de productos alimenticios así como la necesidad de someterse a examen médico en caso necesario.

Las personas de las que se sepa o tenga indicios razonables de que se encuentran en las condiciones referidas en el párrafo anterior, deberán ser excluidas de trabajar en zonas de manipulación de alimentos.

En caso de que el manipulador tenga cortes o heridas, estas deben ser cubiertas con vendajes impermeables apropiados, preferentemente de color para poder ser visualizados rápidamente en caso de desprendimiento.

8.2 Higiene personal y hábitos

La higiene personal es fundamental, la ducha diaria y el lavado de manos con agua y jabón al inicio de la jornada laboral y cada vez que sea necesario.

Cuando lavarse las manos:

- Antes de iniciar o reiniciar la tarea.
- Después de tocar el cabello, nariz, boca u otra parte del cuerpo.
- Después de ir al baño.
- Después de tocar alimentos crudos, cajas, embalajes, residuos, dinero, etc.
- Después de comer o fumar.

Como lavarse las manos y antebrazos:

1. Remangarse hasta el codo.
2. Humedecer las manos y antebrazos con agua corriente.
3. Cubrir con abundante espuma de jabón.

4. Frotar las manos durante 20–25 segundos (entre los dedos y alrededor de las uñas).
5. Cepillar las uñas, con cepillo de uñas de nylon (el cual se mantendrá sumergido en una solución de hipoclorito de sodio mientras no se utiliza).
6. Enjuagar con abundante agua corriente.
7. Cerrar la canilla con toalla de papel.
8. Secar las manos con otra toalla de papel o con secador mecánico.

El manipulador de alimentos no debe interrumpir sus tareas para cumplir otras funciones que contaminen sus manos o su ropa.

Las personas con lesiones en piel u ojos no pueden manipular alimentos sin tomar precauciones.

No debe llevar puestos efectos personales que puedan entrar en contacto directo con los alimentos, como anillos, pulseras, relojes u otros objetos.

El personal debe adquirir determinados “buenos hábitos” y evitar “malos hábitos”.

↑ Buenos hábitos:	↓ Malos hábitos:
Ducharse a diario	Tocarse la nariz y/o la boca
Mantener limpias manos y piel	Tocarse el cabello
Uñas cortas, limpias, sin esmaltes	Fumar, masticar goma de mascar, comer en el lugar de trabajo
Vestir ropa de trabajo limpia y de color claro	Estornudar o toser sobre alimentos o vajilla limpia
Tomar en forma adecuada los utensilios	Probar de modo inadecuado los alimentos
Procurar que las manos no toquen los alimentos	Utilizar el uniforme de trabajo fuera de la zona de elaboración (intervalos, descanso, etc.)

8.3 Vestimenta de los Manipuladores

El personal que trabaja con alimentos debe contar con vestimenta particular de uso exclusivo en el sector de manipulación de alimentos. El uniforme de la dependencia militar no es apropiado para ser utilizado en este sector.

La vestimenta del manipulador de alimentos es deseable que sea de color claro y debe ser mantenido escrupulosamente limpio, lavado y cambiado con frecuencia diaria o cada vez que se ensucie. Debe constar de:

Uniforme de trabajo: una remera o casaca y un pantalón. Opcionalmente puede usarse un delantal.

Gorro (cofia o pañuelo): debe cubrir totalmente el cabello para evitar la caída del mismo sobre los alimentos.

Zapatos: deben ser exclusivos para su uso dentro del sector de elaboración de alimentos.

Los guantes no son recomendados. Su utilización debe hacerse con ciertos criterios: no se usan con la finalidad de evitar ensuciarse las manos y tener que lavarlas, sino para proteger a los alimentos. Si se usan guantes, estos deben ser descartables y se deben descartar cada vez que se ensucien y en las mismas situaciones en que se debería lavar las manos.

La utilización de tapabocas fuera de situación de emergencia sanitaria es tan controvertida como la de los guantes. La humedad resultante de la respiración se acumula dando calor y empañando los lentes de las personas que los usan. El tiempo excesivo de uso sin recambio lleva a que los tapabocas se carguen de bacterias, por lo que su uso debe limitarse a aquellas actividades y áreas donde se considere estrictamente necesario y con estrecha supervisión.

En el caso de hombres con barba el uso de barbijo es obligatorio.

8.4 Capacitación

Todas las dependencias donde se manipulan alimentos deben asegurar que su personal cuente con conocimientos claros acerca de las Buenas Prácticas de Manufactura. La capacitación deberá ser otorgada a todas las perso-

nas con responsabilidad de decisión y operarios involucrados en las actividades de manipulación, fraccionamiento, industrialización, almacenamiento, transporte y comercialización de alimentos.

Todas las intendencias municipales tienen reglamentado la obligatoriedad de la capacitación de los manipuladores y de contar con carné de manipulador vigente.

En Anexos se presenta material informativo para que pueda ser imprimido y usado como carteles para poner en el sector de elaboración.

Por dudas respecto al contenido anterior y asesoramiento técnico respecto a aspectos antes mencionados dirigirse al SERVICIO DE BROMATOLOGÍA DE LA DNSFFAA por mail a bromatología@dnsffaa.gub.uy o vía telefónica al 24876666 interno 1675. El mismo cuenta con instructivo y/o procedimientos de utilidad para la implementación de aspectos de las Buenas Prácticas, tales como Instructivo para limpieza de tanques de almacenamiento de agua (de dependencias militares y buques de la armada), desinfección de canillas, desinfección de pozos, control de plagas y condiciones físicas del establecimiento para elaborar alimentos.

ACTUACIÓN FRENTE A SUPUESTOS BROTES DE ETA EN LA DEPENDENCIA MILITAR

La Enfermedad transmitida por alimentos (ETA) es de notificación obligatoria al MSP en forma inmediata, según Decreto 41/012.

Es importante que toda sospecha de ETA sea identificada rápidamente y notificada, a fin de poder tomar las medidas de prevención y control para evitar la ocurrencia de nuevos casos.

Debe sospecharse una ETA, y por tanto notificarse como tal, cuando se identifique una o más personas con síntomas compatibles: náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre y cefaleas.

La notificación debe realizarse en forma inmediata al Departamento de Epidemiología de la DNSFFAA y al Departamento de Vigilancia en Salud del MSP, para el cumplimiento de los plazos de notificación (ver vías de notificación en pie de página).

Ante la identificación de casos sospechosos, es importante realizar la consulta con el médico de la Dependencia, conservar refrigerados restos de los alimentos ingeridos en las últimas 24 hs. (de ser posible) y favorecer la obtención de muestras biológicas (materia fecal, vómitos) para estudio

en el Laboratorio de Análisis Clínicos del HCFFAA.

Como fue referido en puntos anteriores, todo manipulador y/o elaborador de alimentos con sintomatología digestiva o lesiones en piel, debe realizar consulta con el médico de la Dependencia para evaluar la pertinencia de continuar con sus tareas o estar eximido hasta la resolución del cuadro clínico.

Actividades para la investigación del agente causal del brote por el Servicio de Bromatología

En caso de contar con restos de alimentos que hayan sido consumidos por las personas involucradas en el brote en las horas previas a la aparición de los síntomas, se deben separar y refrigerar.

Verificar la existencia de remanentes de materias primas utilizadas en las preparaciones a que hace referencia el párrafo anterior, haciendo hincapié en alimentos de alto riesgo como carnes, huevos y lácteos.

Si del relato del episodio, teniendo en cuenta el alimento consumido y los síntomas, surgen elementos que señalen a determinado agente etiológico como responsable del brote se darán las recomendaciones y acciones correctivas preliminares.

De todas formas se realizarán recomendaciones en relación a las Buenas Prácticas de Elaboración de los Alimentos y aspectos generales a tener en cuenta para evitar futuros brotes.

Si el Servicio de Bromatología considera viable y útil realizar el análisis de los alimentos o materias primas se coordinará con la Dependencia Militar las condiciones y momento de traslado.

Si se analiza el alimento y se recupera el agente etiológico, se dan las recomendaciones específicas para prevenir un nuevo brote.

En aquellas situaciones que se considere necesario, se coordinará una visita a las instalaciones para realizar un relevamiento pormenorizado y la investigación epidemiológica correspondiente de lo ocurrido, poder identificar los puntos críticos, establecer y/o sacar conclusiones de cual pudo haber sido el error que ocasionó la contaminación del alimento y el brote, así como realizar las medidas de prevención y control del brote.

En relación a la elaboración del/los alimentos sospechosos se relevara en especial:

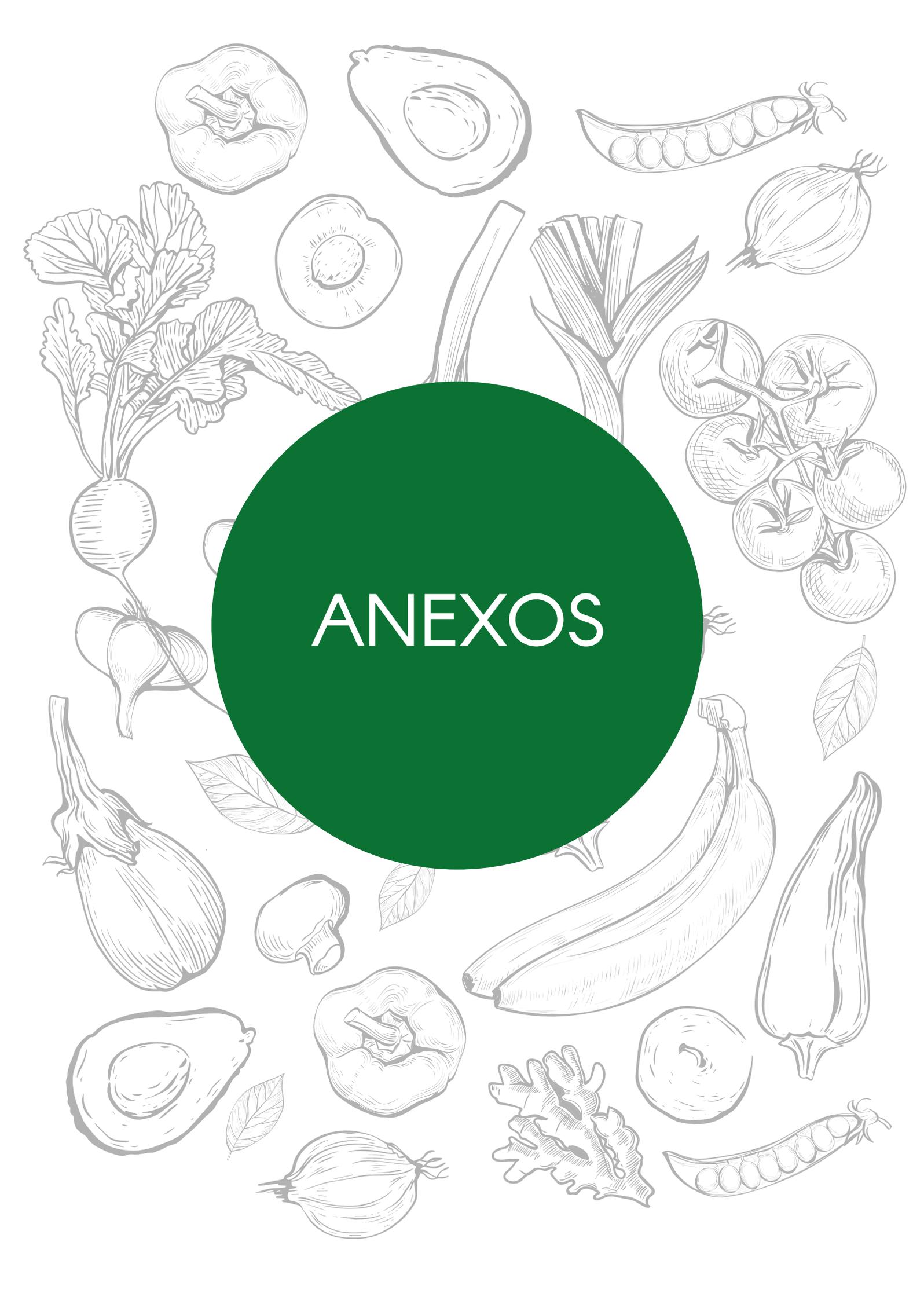
- Que alimentos fueron elaborados y consumidos
- Como fueron elaborados
- Como fueron mantenidos hasta su consumo

Se consultará a los manipuladores sobre los hábitos y prácticas que se realizan y que pudieran haber desencadenado el brote

El objetivo es investigar si se toman habitualmente medidas de control y si las mismas son suficientes o es necesario implementar otras acciones.

Se recorrerá las instalaciones y se observarán aspectos edilicios, áreas y formas de trabajo.

Se aprovechará la instancia para brindar conceptos de forma de resaltar aspectos de la Buenas Prácticas de Elaboración que son imprescindibles para prevenir la contaminación de los alimentos y la ocurrencia de un brote. Respecto a la capacitación de los manipuladores, se relevará si cuentan con capacitación respecto a Buenas Prácticas de Elaboración y quienes tienen carné de Manipulador vigente.



ANEXOS

CORRECTO LAVADO DE MANOS



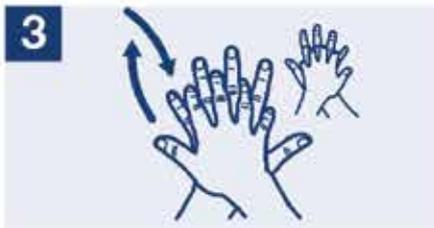
0 Mójese las manos con agua;



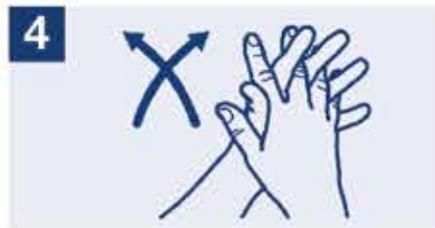
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



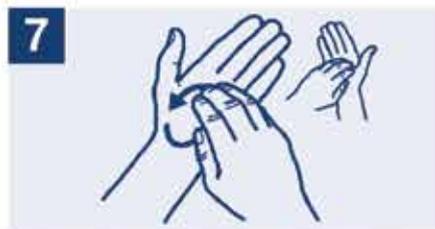
4 Frótese las palmas de las manos entre sí; con los dedos entrelazados;



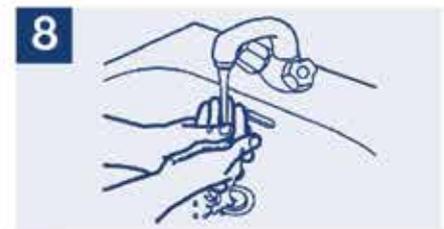
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



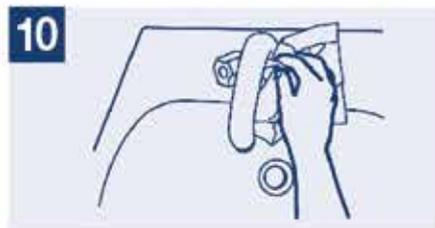
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

PREPARACIÓN DE SOLUCIÓN DE HIPOCLORITO DE SODIO 120 ppm

Con solución comercial 40 g/L (agua jane, solución cristal, sello rojo, etc.):

Agregar 30 mL por cada 10 L de agua

Con solución concentrada de 100g/L:

Agregar 12 mL por cada 10 L de agua

PREPARACIÓN DE ALCOHOL 70°

En una botella limpia de 1 litro, colocar **750 ml de alcohol 95° y completar con 250 ml de agua.**

DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

PREPARACIÓN DE SOLUCIÓN DE HIPOCLORITO DE SODIO 200 ppm

Con solución comercial 40 g/L (agua jane, solución cristal, sello rojo, etc.):

Agregar 5 mL por cada 1 L de agua

Con solución concentrada de 100g/L:

Agregar 2 mL por cada 1 L de agua

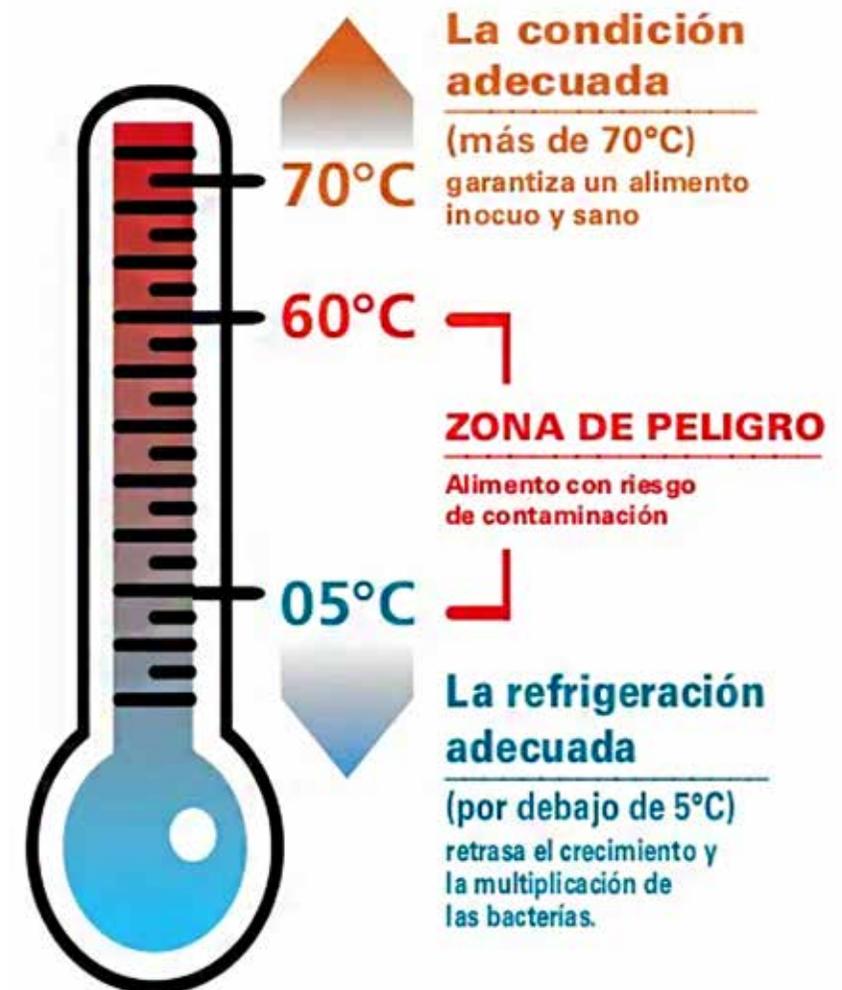
RECORDAR

Cocción: 70 °C o superior

Recalentado: una sola vez y asegurando los 70 °C

Almacenamiento:

- <5°C (lo que se va a consumir frío)
- > a 60°C lo que se va a consumir caliente



CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua tratada para que sea segura.
- Seleccione alimentos seguros y frescos.
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.



MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes y durante preparación de alimentos.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos de insectos u otros animales.



SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados.



COCINE COMPLETAMENTE

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurar que alcanzan 70°C (158°F).
- Recaliente completamente la comida cocinada.



MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F)).
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F)).
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.



OPS

Organización
Panamericana
de la Salud

Organización
Mundial de la Salud
América

PANAFTOSA
Centro Panamericano de Fiebre Aftosa
y Salud Pública Veterinaria

MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes y durante preparación de alimentos.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos de insectos u otros animales.



USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua tratada para que sea segura.
- Seleccione alimentos seguros y frescos.
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.



SEPARE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados.



COCINE COMPLETAMENTE

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurar que alcanzan 70°C (158°F).
- Recaliente completamente la comida cocinada.



MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F)).
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F)).
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.



