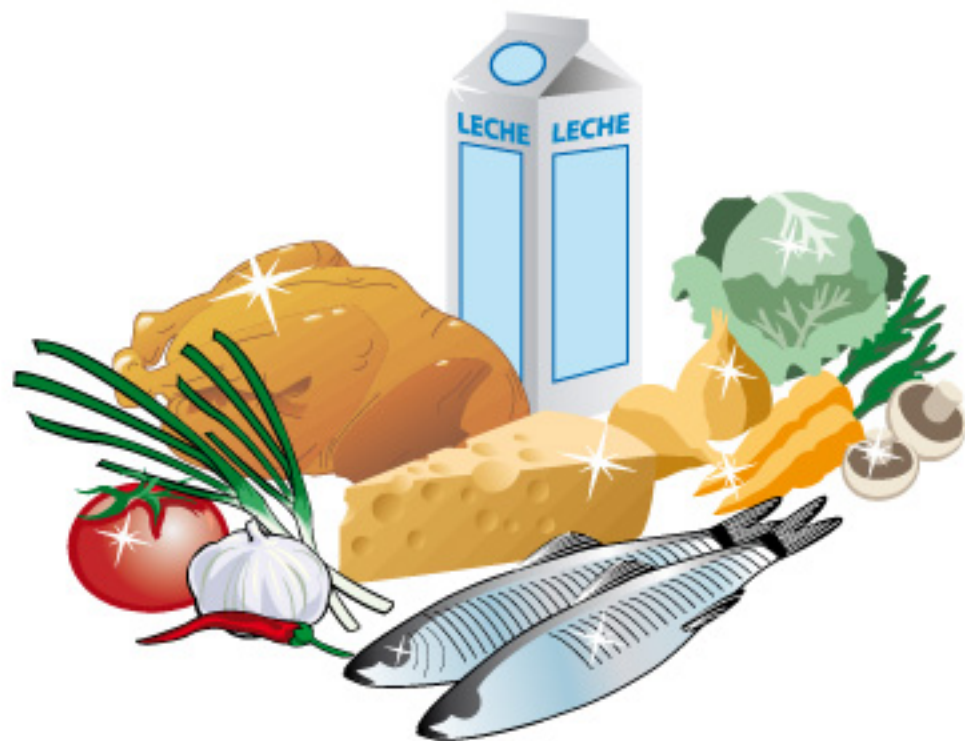


Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos



- * **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.**
Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 9 de agosto de 1999.

- * **Norma Oficial Mexicana NOM-194-SSA1-2004**
Productos y servicios. Especificaciones sanitarias en los establecimientos dedicados al sacrificio y faenado de animales para abasto, almacenamiento, transporte y expendio. Especificaciones sanitarias de productos.

- * **Norma Oficial Mexicana NOM-243-SSA1-2010**
Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados.

- * **Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009**
Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

SECRETARÍA DE SALUD DIRECTORIO

José Narro Robles
Secretario de Salud

Julio Salvador Sánchez y Tepoz
Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Jorge Antonio Romero Salgado
Comisionado de Fomento Sanitario

Juan Carlos Gallaga Solórzano
Comisionado de Autorización Sanitaria

Álvaro Israel Pérez Vega
Comisionado de Operación Sanitaria

Armida Zúñiga Estrada
Comisionada de Control Analítico y Ampliación de Cobertura

Rocío del Carmen Alatorre Eden-Winter
Comisionada de Evidencia y Manejo de Riesgos

Jessica Boyzo Sánchez
Directora Ejecutiva de Comunicación de Riesgos e Información

Adelaida Martínez Chapa
Subdirectora Ejecutiva de Comunicación de Riesgos e Información

David Arcos Mancilla
Gerente de Difusión e Información

Cuidado editorial
Rosa Bonifaz Pedrero

Prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos

En la preparación de alimentos es muy importante aplicar buenas prácticas de higiene y sanidad, esto es: llevar a cabo todas las actividades necesarias para garantizar que los alimentos no se deterioren o contaminen, provocando enfermedades a los consumidores.

Para lo anterior es necesario considerar los siguientes aspectos:

Recepción de materias primas

Para la recepción de las materias primas es necesario revisar que se encuentren en buenas condiciones, limpias y sin materia extraña.

Los empaques en los que vienen contenidas deben estar sin roturas, y los productos deben estar dentro de la fecha de caducidad, o fecha de consumo preferente, indicada cuando esto proceda.



- Importancia del cumplimiento de buenas prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos

Cada día los alimentos deteriorados o contaminados provocan enfermedades gastrointestinales en cientos de personas en nuestro país, adicionalmente se desperdician miles de toneladas de alimentos por el mal manejo y almacenamiento deficiente.

El deterioro y la contaminación de los alimentos son provocados principalmente por bacterias, organismos microscópicos capaces de producir toxinas y causar enfermedades en las personas que consumen alimentos afectados.

Debe señalarse que, muchas veces, los alimentos contaminados no presentan cambios aparentes, por lo que los consumidores no pueden advertir el riesgo que presentan para su salud.

Considerando lo anterior, destaca la importancia de prevenir la contaminación de los alimentos mediante la aplicación de buenas prácticas de higiene y sanidad (BPHS). Las BPHS son una serie de actividades y procedimientos que permiten prevenir riesgos de contaminación y deterioro de los alimentos, así como eliminar las bacterias capaces de producir enfermedades.

Recuerde,
un cliente satisfecho
es el mejor medio
de publicidad.



Los sanitarios no se deben de usar como bodegas y deben ubicarse fuera de las áreas de preparación de alimentos, mantenerse limpios y desinfectados y contar con agua corriente, jabón, papel sanitario y toallas desechables o secadores de aire, depósitos de basura con bolsa de plástico; tapa oscilante o de pedal, puertas preferentemente sin picaporte y con cierre automático.



Todas las áreas del establecimiento deben mantenerse limpias, en orden y en buen estado de mantenimiento, sin evidencias de fauna nociva.

El establecimiento debe contar con abastecimiento suficiente de agua potable.
El hielo para consumo humano debe elaborarse con agua potable.
El agua y hielo potables deben mantenerse en recipientes cerrados, limpios y desinfectados.

Si se trata de productos que requieren refrigeración o congelación (carne, productos lácteos, etc.) se debe verificar que la temperatura sea la adecuada (7°C o menos para refrigerados y -18° o menos para los congelados).

Las materias primas deben revisarse para decidir su aceptación o rechazo, entre las características que se deben considerar están su color, olor, sabor, textura y apariencia.

Asimismo, debe verificarse la ausencia de evidencia de contacto con la fauna nociva como: agujeros, rasgaduras, mordeduras, presencia de excretas, así como de insectos y partes de éstos.

• Almacenamiento

Deberá implementarse un sistema de primeras entradas - primeras salidas (PEP) para garantizar la rotación de los productos de acuerdo a su fecha de recepción su vida útil o vida de anaquel.

Los productos almacenados deben encontrarse debidamente protegidos contra contaminación o deterioro, por lo que deben ser colocados en recipientes de sanitario, cubiertos, identificados y, de ser el caso, mantenerlos en refrigeración o congelación, revisando periódicamente las temperaturas.

No se deben almacenar productos en huacales, cajas de madera, recipientes de mimbre o costales.

Los alimentos cocidos deben separarse de los crudos, colocando estos últimos en los compartimientos inferiores de los refrigeradores.



• Instalaciones físicas y sanitarias

No se debe fumar, comer o beber en el área de preparación de alimentos, a excepción de cuando se prueba el sazón de los productos preparados, utilizando para esto platos y cubiertos específicos.

Los pisos y paredes deben tener recubrimientos continuos, no porosos, sin roturas o grietas y mantenerse limpios y secos. Las coladeras, canaletas y trampas de grasa deben estar limpias, con rejillas, libres de basura y sin estancamientos.

Se debe contar con ventilación adecuada para evitar calor excesivo y condensaciones que provoquen goteo.

Las estufas, hornos, rosticeros, braceros, freidoras, etc., deben tener campanas de extracción o filtros extractores limpios y en buen estado con tarjas exclusivas para lavado de loza y utensilios.



• Manipulación de alimentos

Los alimentos de origen vegetal deben estar libres de mohos y lavarse con agua, jabón, estropajo o cepillo, según el caso, y desinfectarse con yodo, cloro, plata coloidal o cualquier otro desinfectante efectivo.



La presentación del personal debe ser de limpieza y pulcritud; bañado, afeitado, con el pelo corto o cubierto; con las uñas cortas, limpias y sin barniz, evitando el uso de joyería en manos, cuello y orejas.

El personal que padezca enfermedades respiratorias, gastrointestinales, parasitosis o cualquier enfermedad transmisible o que tenga heridas o abscesos, no debe laborar en el área de almacén o preparación de alimentos.

Las manos deben lavarse antes de iniciar labores, y al reinicio de las mismas luego de una interrupción, después de ir al baño y antes de manipular vajilla limpia, alimentos crudos, cocidos o desinfectados y después de manipular basura, equipo sucio, dinero o alimentos crudos, así como después de saludar de mano o limpiarse la nariz, entre otras situaciones. Para el lavado de manos y brazos, éstos se deben frotar vigorosamente hasta la altura de los codos con agua fría y jabón, cuando menos 20 segundos, poniendo especial atención en las áreas debajo de las uñas y entre los dedos.

Enjuagar muy bien con agua limpia y secar con toallas desechables o secadores de aire.



Durante su preparación, los alimentos que requieren refrigeración o congelación, deben exponerse el menor tiempo posible a la temperatura ambiente.

La descongelación de alimentos debe realizarse en refrigerador, horno de microondas o bajo el chorro de agua fría.

Las temperaturas mínimas a las que se deben cocer los alimentos son:

Carne de cerdo	68°C
Aves y carnes rellenas	74°C
Alimentos recalentados	74°C
Pescado, carne de res en trozo	63°C

Si se van a servir calientes, deben mantenerse al menos a 60°C. Los alimentos que se sirven fríos deben mantenerse a 7°C o menos (recomendado 4°C).

Las tablas y utensilios que se empleen para manipular alimentos crudos, deben ser diferentes a los usados para los cocidos.

Los recipientes y utensilios empleados para servir, deben ser lavados al menos cada 4 horas y al final de la jornada.

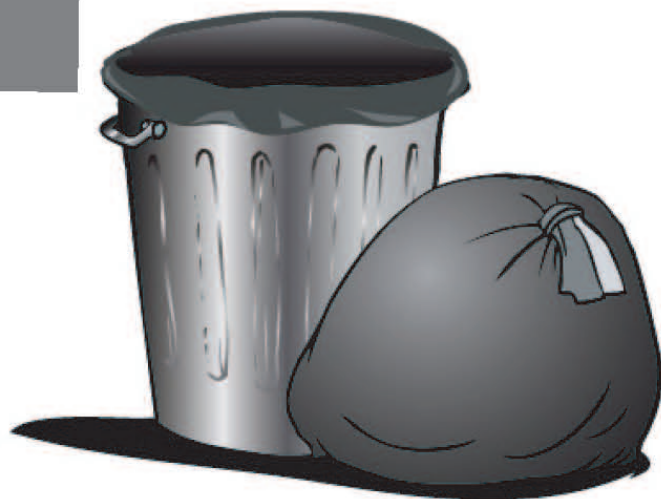
Antes de su uso, los utensilios deben desincrustarse, lavarse y desinfectarse con yodo, cloro o por inmersión en agua caliente (75 a 82°C) durante medio minuto o más.



Todos los equipos, mesas de trabajo y utensilios deben desincrustarse después de cada uso y antes de manipular productos diferentes a los que previamente se trabajaron (por ejemplo: si se van a manipular productos cocidos después de haber manipulado crudos) y al final de la jornada.

Los trapos para la limpieza y superficies de trabajo, deben encontrarse limpios, lavarse y desinfectarse después de cada uso. En el área de preparación de alimentos es necesario distribuir depósitos de basura con bolsas de plástico, los cuales deben vaciarse tantas veces como sea necesario para evitar la acumulación excesiva de basura y desperdicios.

Los depósitos de basura (incluyendo los ubicados en áreas de servicio y comedor) deben quedar vacíos y limpios al final de la jornada



• Áreas de servicio y comedor

Los utensilios de servicio, manteles y servilletas de tela (si se utilizan) deben estar limpios.

Los cubiertos, vasos, tazas, platos, popotes y otros utensilios o implementos deben manipularse de manera que los dedos no toquen las partes que estarán en contacto con los alimentos o con la boca del comensal.

La exhibición de alimentos preparados sólo debe hacerse en recipientes cubiertos, así como en vitrinas limpias y desinfectadas.

El hielo empleado para enfriamiento de botellas no debe utilizarse para consumo humano.

El hielo para consumo humano debe servirse con cucharones o pinzas específicos, evitando el uso de vasos o manos.



• Personal



El personal que labora en la preparación de alimentos debe utilizar uniforme de trabajo limpio y en buen estado, utilizando bata y delantal en colores claros, así como red o cofia que cubra totalmente el cabello.