



Asociación de Enfermeras

AdENyD
de Nutrición y Dietética

Higiene y Seguridad Alimentaria

Marilourdes de Torres Aured



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

Proyecto **VIP** (**V**ideos de **I**nformación a **P**acientes)

- Coordinadora del Comité Científico -

Marilourdes de Torres Aured

- Autora del audio -

Cristina Miguel Atanes

- Coordinadora del Proyecto -

Mercedes López-Pardo Martínez

- Presidenta de AdENyD -

Carmen Martín Salinas



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

HIGIENE Y SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS EN TIEMPOS DEL COVID-19

En tiempos del COVID-19, las medidas de higiene y seguridad siguen siendo las de obligado cumplimiento pero ahora añadimos un control más exhaustivo .

La manera de almacenar, cocinar y sobretodo cómo transportar los alimentos al domicilio, tiene un efecto preventivo contra este virus u otros similares.

Las normas de actuación sobre la higiene con los alimentos y con todos sus procesos culinarios son los mismos en todas las circunstancias.

Durante la pandemia añadimos más control sobre el manejo de las bolsas de la compra al llegar a casa y al tirar los restos a los cubos de basura reciclable.

En la situación de epidemia por este virus, rociamos las bolsas con lejía antes de tirarlas

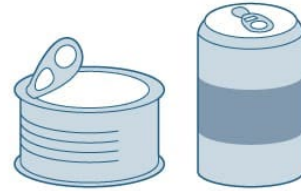
Aislamos los restos de alimentos, los introducimos en una bolsa aparte antes de tirarlos en la bolsa de basura general.

Duración del COVID-19, en diferentes superficies.

DURACIÓN DEL CORONAVIRUS EN SUPERFICIES

Pruebas realizadas con el coronavirus SARS-CoV-1. Se han descrito similares comportamientos en el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2 o Covid-19).

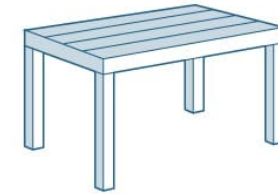
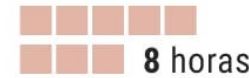
■ Días ■ Horas



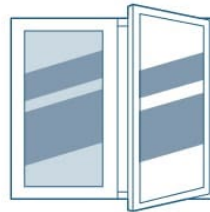
ALUMINIO



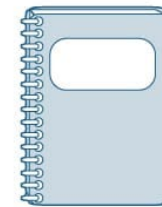
GUANTES QUIRÚRGICOS



MADERA



CRISTAL



PAPEL



PLÁSTICO





Seguridad Alimentaria

¿Qué es la **SEGURIDAD ALIMENTARIA**?

“ Conjunto de medidas que garantizan que los alimentos que consumimos sean inocuos y conserven sus propiedades nutritivas”

DERECHO

Consumidores

Derecho de todas las personas a una alimentación suficiente y sana

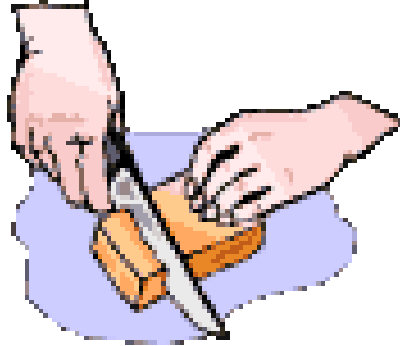
DEBER

Gobiernos y sector productivo, transformador y comercial

Responsabilidad de alcanzar los máximos niveles de seguridad



Etapas hasta consumir un alimento



Preparación,
fabricación o
transformación.

Manipulación.

Envasado o
empaquetado.

Adquisición
por el
consumidor

Transporte y
distribución

Almacenamiento.



Seguridad
en la
Cadena

**VISION INTEGRADORA DE UNA
CADENA ALIMENTARIA**

QUIEN PRODUCE

QUIEN CONSUME

QUIEN CONTROLA

QUIEN LOS MANIPULA

SEGURIDAD

**TODOS
CONSTRUYEN**

Trazabilidad



- Es la posibilidad de seguir la pista de un alimento a través de todas las etapas de su cadena alimentaria (producción, transformación, distribución y consumo), gracias a un sistema de identificación y control.

Obligaciones de la Trazabilidad

- Garantizar las condiciones higiénico-sanitarias apropiadas.
- Evitar peligros para el medio ambiente.
- Controlar contaminantes, plagas, enfermedades e infecciones de animales y plantas..
- Informar a la autoridad competente si se sospecha que hay un problema que puede afectar a la salud humana.
- Existir un compromiso de buenas prácticas en la fabricación o manufacturación.



Garantizar las condiciones higiénico-sanitarias apropiadas.

Evitar peligros para el medio ambiente.



Controlar contaminantes, plagas, enfermedades e infecciones de animales y plantas

Informar a la autoridad competente si se sospecha que hay un problema que puede afectar a la salud humana.



Existir un compromiso de buenas prácticas en la fabricación o manufacturación.

Obligaciones de la Trazabilidad

Obligaciones de la Trazabilidad



Garantizar las condiciones higiénico-sanitarias apropiadas.

Evitar peligros para el medio ambiente.



Controlar contaminantes, plagas, enfermedades e infecciones de animales y plantas.

Informar a la autoridad competente si se sospecha que hay un problema que puede afectar a la salud humana.



Existir un compromiso de buenas prácticas en la fabricación o manufacturación.

Tres medios en la contaminación de los alimentos

FÍSICOS.

- Suele deberse a la presencia de sustancias extrañas al alimento: trozos de huesos, plumas, piedras, plásticos, grapas, maderas, cristales, etc.

QUÍMICOS.

- Puede darse en el pescado como consecuencia de la contaminación del mar, y en las frutas y verduras cuando se hace un mal uso en la aplicación de los tratamientos fitosanitarios.

BIOLÓGICOS

- El que más nos interesa por ser el más propicio en un domicilio, ya que los microorganismos necesitan **comida** (nutrientes), **humedad**, **acidez**, **tiempo**, **temperatura** y **oxígeno** (**CHATTO**) De esta manera es como sobreviven y se reproducen.



Higiene y control de los puntos críticos



Control y Análisis de Puntos Críticos (APPCC)



- Este término de obligado control en la restauración de todo tipo de colectividades, también debe aplicarse en el hogar pues las técnicas de higiene y manipulación, no varían, independientemente de la cantidad de alimentos a preparar.
- El consumidor es quien tiene la máxima responsabilidad sobre todas estas actividades, porque el manejo inadecuado de los alimentos puede ocasionar su contaminación por microorganismos a través de varios puntos críticos.

Puntos Críticos



HIGIENE → en el aseo personal diario; en la manipulación; en los utensilios de cocinar; en los utensilios para comer; en los lugares de almacenamiento;



TEMPERATURA → Mantenimiento en frío o en calor; durante el cocinado; ...



ALMACENAMIENTO → Despensa/armarios; frigorífico; congelador.



LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN → Carnes, pescados, hortalizas, huevos, lácteos,frutas.



COCINADO Y CONSERVACIÓN → Carnes, pescados, hortalizas crudas o cocidas, huevos,

HIGIENE PERSONAL DIARIA





Higiene personal diaria

- El hecho de hacer cualquier actividad culinaria requiere que se esté aseado y limpio tanto respecto de su higiene personal, como de su vestimenta.
- Cambiarse el delantal cuando esté sucio especialmente de salpicaduras de grasa o sangre.
- No pasar de manipular alimentos crudos a cocinar, con el delantal sucio.
- No llevar melena suelta.
- No usar anillos, pulseras, relojes o adornos.

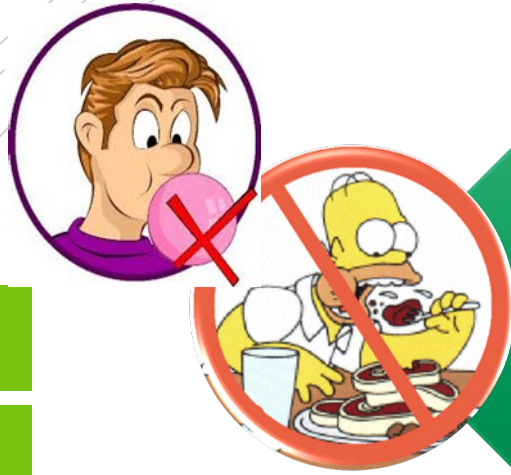


Higiene en la manipulación



- No comer, beber, fumar o masticar chicle, durante la manipulación de alimentos.
- No usar paños para manos y utensilios.
- En el caso de no usar papel de cocina desechable y usar paños de cocina, estos se cambiarán diariamente, o en el momento que estén sucios.





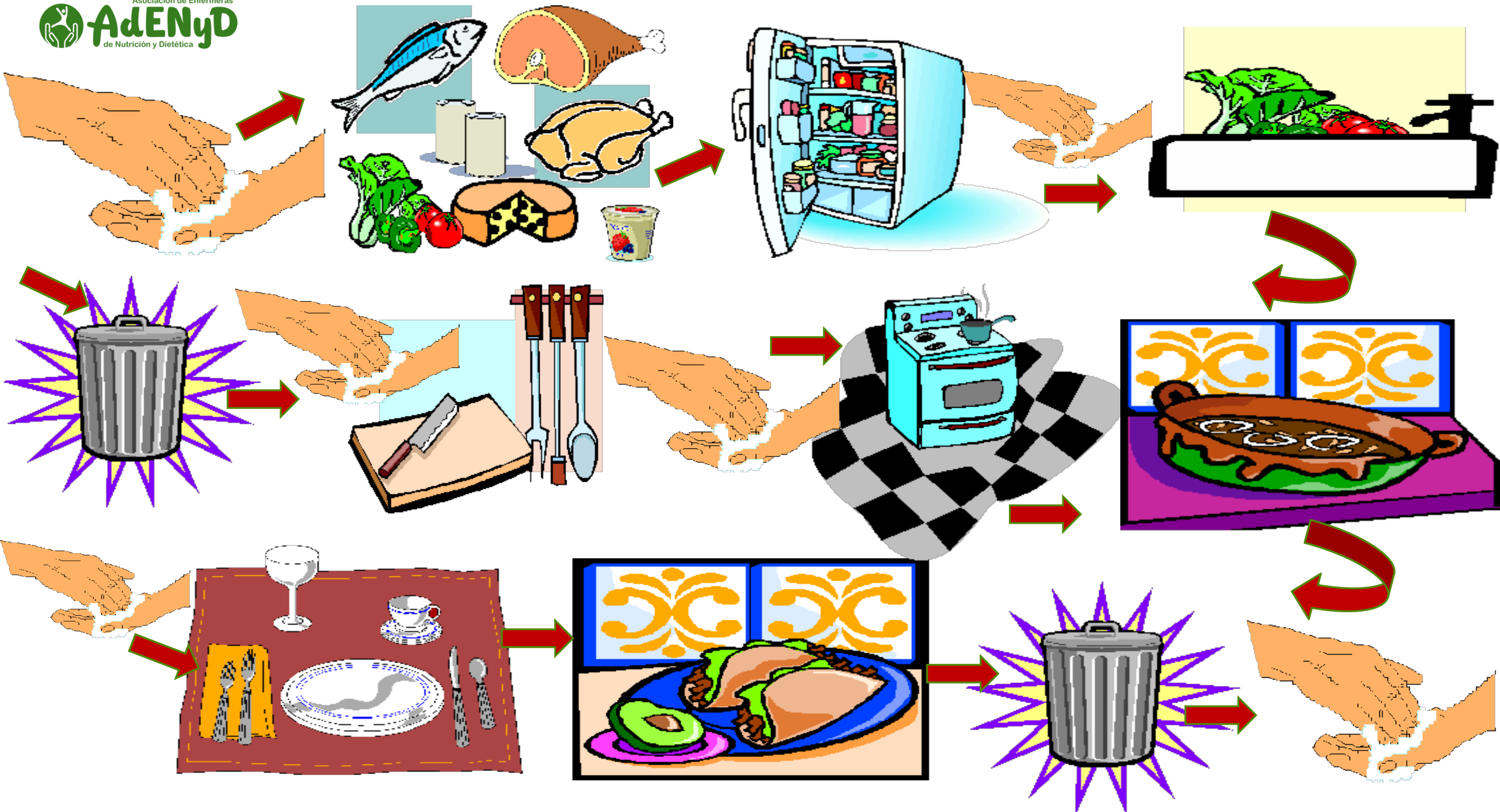
No comer, beber, fumar o masticar chicle, durante la manipulación de alimentos



No usar paños para manos y utensilios.



En el caso de no usar papel de cocina desechable y usar paños de cocina, estos se cambiarán diariamente, o en el momento que estén sucios.



Lavado de manos

- -El lavado estricto de manos y uñas con agua y jabón es imprescindible:
 - >Antes y después de haber tocado o manipulado alimentos crudos
 - >Antes, durante y después del cocinado.
 - >Antes y después de ir al baño, o sonarse la nariz, o toser/estornudar o rascarse o tocarse el pelo.
 - >Después de ausentarse de la cocina y volver; después de manipular basura; después de tocar utensilios o equipos sucios o puertas de armarios.
 - >Después de cocinar los alimentos;
- Y es fundamental antes y después de comer o de dar de comer a una persona de cualquier edad.

Lavado y secado de manos

Pasos

Lavado correcto de manos



1- lave con agua



2- use jabón



3- Refregar por 20 seg.



4- Utilice secador
de manos (si tiene)



5- Use papel
para secarse



6- cierre la canilla
con papel para secar

Lavado de manos

Pasos



- Remangarse el uniforme hasta la altura del codo.
- Mojarse las manos y el antebrazo hasta los codos.
- Frotarse las manos y los entre dedos por lo menos 40 segundos con el jabón hasta que forme la espuma y extenderla desde las manos hacia los codos.
- Enjuagarse en el agua corriente, de manera que el agua corra desde arriba de los codos hasta la punta de los dedos.
- Secarse las manos con papel toalla desechable o secadores automáticos de aire. Utilizar papel toalla para proteger las manos al cerrar el grifo.
- Desinfectarse con un antiséptico (alcohol 70 grados) y dejar orear.

Técnica del lavado de manos



1
AGUA Y JABON



2
PALMA CONTRA PALMA



3
ENTRE LOS DEDOS



4
AMBOS PULGARES



5
DORSO DE LAS MANOS



6
INCLUIR LAS MUÑECAS

Limpieza y
desinfección de
equipos y
utensilios

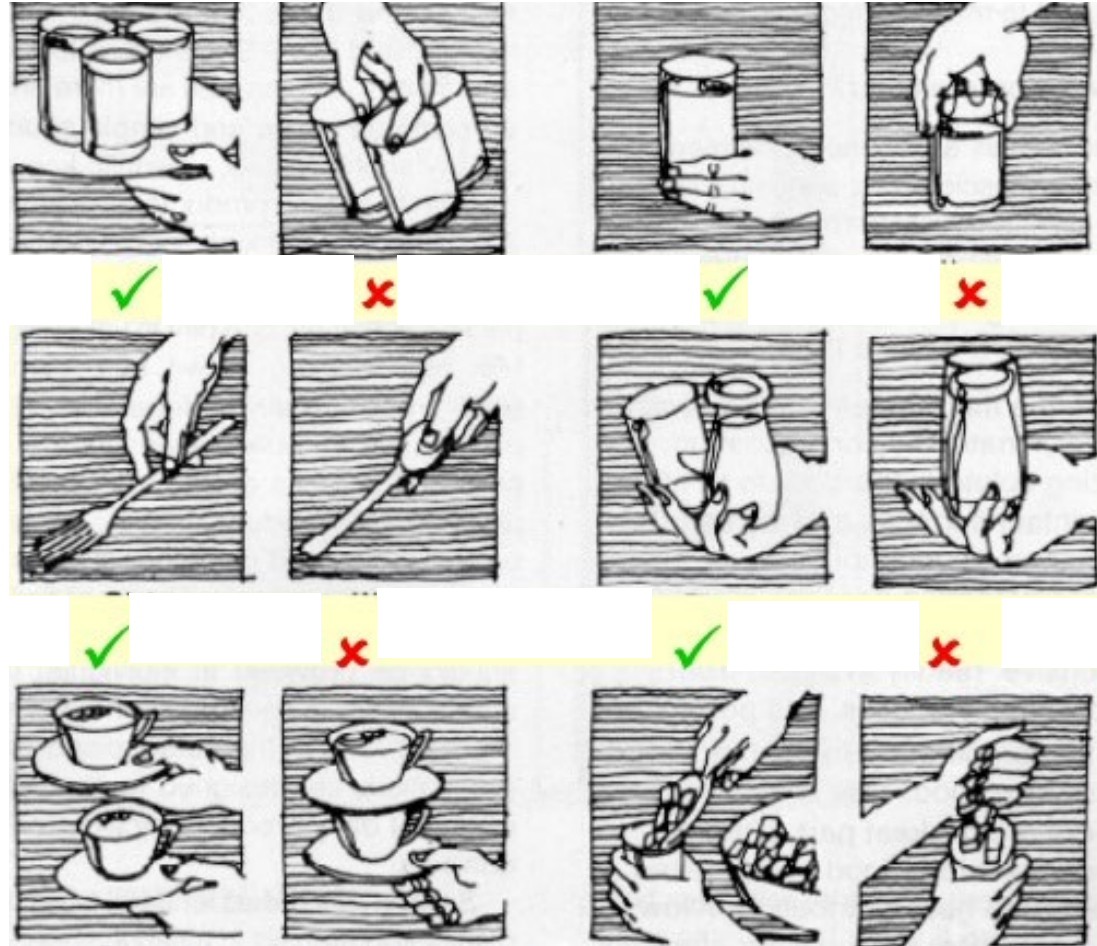


Utensilios

- Deben fregarse con agua y jabón adecuado y una vez aclarados, no tocar con los dedos las zonas que entrarán en contacto con la boca del consumidor, como son los bordes de los vasos y tazas; los cubiertos se cogerán por los mangos.
- Para probar la comida, se recomienda usar una cuchara de mesa que debe ser lavada inmediatamente después de usarla.



Utensilios

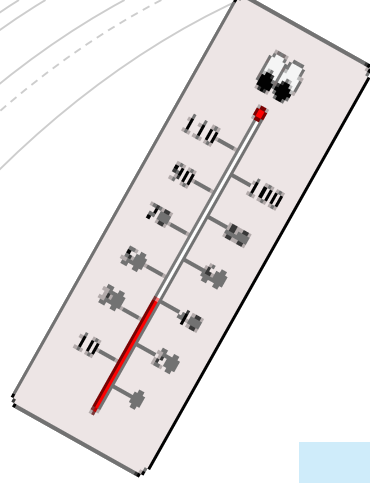


Armarios, vitrinas y neveras

- -Es fundamental que permanezcan limpios por dentro y por fuera.
- -Si se derrama líquido hay que limpiar inmediatamente y secar la zona. Si ha salpicado a algún utensilio, deberá fregarse para que no queden restos contaminantes.



Temperaturas de conservación en frío



- Despensa o armarios de seco entre 10° -20°
- Nevera entre 2°-4°;
- Congelador por debajo de -18°
 - En ambos, la puerta debe estar abierta el menor tiempo posible.
 - Para el consumo, en todos ellos usar siempre el sistema PEPS (primero que entra, primero que sale)

(ZPT)

Temperaturas de cocinado (1)



- Entre los 4° y 60° es la llamada zona de peligro de temperatura (ZPT) en esta zona se encuentran los alimentos cuando los dejamos a temperatura ambiente.
- Por encima y por debajo, los microorganismos no sobreviven. Lo importante de la ZPT es conocer que la proliferación bacteriana tiene una progresión geométrica, con lo que la contaminación, de darse, es muy rápida
- Hay que cocinar los alimentos hasta que llegue al centro del producto sabiendo que:
 - >carne de cerdo necesita 68°,
 - >aves y resto de carnes 74°.
- El resto de alimentos como verduras o legumbres, 63°

(ZPT)

Temperaturas de cocinado (2)



- -Hay que respetar estas cocciones por lo que no conviene poner demasiada cantidad en el recipiente porque la cocción no llega al corazón del producto.
- -Una vez cocinados los alimentos, no deben tocarse con las manos directamente.
- -Si un plato ya cocinado, debe enfriarse a temperatura ambiente, porque se precise poco tiempo para conseguir un templado, nunca se hará con el recipiente abierto sino cubierto

Almacenamiento de alimentos (1)

- Los alimentos deben guardarse conforme a su categoría
 - _no perecederos en la despensa;
 - _frescos y refrigerados en el frigorífico;
 - _congelados en el congelador;
- Todo ello siguiendo, si las hay, las instrucciones indicadas en los envases.



Almacenamiento de alimentos (2)

- En la despensa, poner los alimentos en estantes separados del suelo.
- Evitar la humedad y el calor.
- En el frigorífico, proteger los alimentos con papel de aluminio o plástico alimentario, o usar recipientes, para evitar que se oxiden o se resequen.
- En el congelador, adaptar el tiempo de conservación a la capacidad de frío del mismo.





Conservación y limpieza en la cocina (1)



- -Las bolsas de la compra nunca colocarlas en la encimera, siempre en el suelo.
- -Higienizar la bolsa con dilución de lejía y secarla bien en el exterior. Si es de tela debe lavarse como cualquier otra prenda, pero aparte del resto.
- -Limpieza de las superficies con una dilución de lejía al 0,2 % (o 2cc/1000cc de agua)
- -Utilizar el mismo estropajo para vajillas y menaje,
- -Utilizar estropajo diferente para, cocina, encimera y exteriores de armarios o neveras y congeladores, aplicando buena cantidad de jabón. Dejar reposar un momento, aclarar con bayeta al efecto y secar con otra para que no quede húmedo.





Conservación y limpieza en la cocina (2)

- -No mantener sin limpiar las manchas del interior de la nevera porque son foco de infección y transmisión.
- -Limpieza de los envases (plástico, vidrio, latas, brick, cartón, papel satinado,...) de los productos con dilución de lejía, antes de almacenar y/o antes de tirarlos a los cubos de casa, para llevar a los contenedores de reciclaje.
- -No esperar a que estropajos y bayetas estén deteriorados para cambiarlos.
- -Limpieza de manos siempre que es necesario, pero con abundante jabón de vajillas
- -Limpieza de las vajillas, cubiertos y menaje con agua caliente y jabón, o en lavavajillas.



PEPS → Primero que entra, primero que sale

Almacenamiento de alimentos en nevera



- Conservar todo en recipientes o embalajes cerrados.
- Nunca mantener en contacto alimentos crudos y cocinados, para evitar contaminación cruzada.
- Los alimentos cocinados se colocan arriba, los crudos abajo para que si hay goteo no contamine lo cocinado.
- Colocar los productos antiguos delante y más visibles para consumirlos antes (Recordemos sistema PEPS)
- Habitualmente dejar espacio para que el aire frío circule entre los alimentos.

Almacenamiento de alimentos en congelador



- Todos los productos deben estar cerrados herméticamente y si es posible al vacío.
- Nunca congelar producto fresco en el recipiente que se ha servido en la tienda, hay que cambiarlo a otro limpio y hermético.
- Poner en alturas diferentes y por separado, congelados crudos de congelados cocinados o precocinados, según modelo del aparato.
- Poner en alturas diferentes hortalizas de productos animales. Incluso es recomendable zona de pescados y zona de carnes.
- Todo lo que se mete en congelador ha de ir debidamente rotulado e identificado con fechas.

(1)

Almacenamiento:



Reglas comunes

- Consumir primero los alimentos que llevan más tiempo almacenados.
- Hay que leer siempre las etiquetas por si se indicasen condiciones especiales de conservación.
- Muchos productos que no necesitan ser conservados en frigorífico pueden precisarlos una vez abiertos los envases.
- No introducir en el frigorífico las latas de conservas con restos del producto sobrante. Se deben trasvasar a recipientes de cristal o plástico cubiertos.
- La fecha de caducidad se incluye en aquellos alimentos que son muy perecederos. A partir de esta fecha no debe consumirse el producto.

(2)

Almacenamiento:



Reglas comunes

- Las fechas citadas son una buena orientación, pero debemos rechazar un alimento si valoramos que su olor, color, textura, etc., no responden a sus características organolépticas normales.
- Rechazar alimentos cuyos envases estén abollados, sucios, oxidados o defectuosos.
- No se deben almacenar en espacios próximos comida y alimentos para animales o artículos de limpieza. Una confusión puede inducir a errores lamentables.

La leyenda “*consumir preferentemente antes de...*” nos indica el tiempo en el que se garantiza la permanencia de todas las características del producto.

Ni huevos, ni piezas
crudas, debe estar
cerca de alimentos
cocinados ni de
hortalizas crudas.



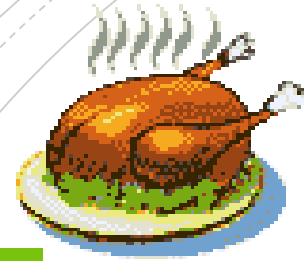


Conservación y limpieza

Hortalizas y Frutas

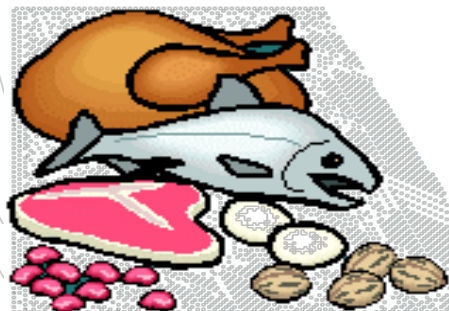


- Si se va a comer fruta cruda con piel, verdura cruda en ensalada, debe sumergirse durante 5 minutos en agua potable con 1 cucharita de postre de lejía (4,5 ml) por cada 3 litros de agua. Aclarar con abundante agua corriente,
- Las frutas y hortalizas con cáscara, deben lavarse antes de pelarlas para que el cuchillo no favorezca la contaminación cruzada (patatas, pepino, melón, sandía, naranjas para zumo,....)
- Cuando se van a comer cocidas, se parten y se lavan en abundante agua; es escurre antes de meter en la cazuela para cocer.



Conservación y limpieza

Carnes y pescados



- Tener superficie de trabajo totalmente limpia.
- En las carnes no utilizar el mismo cuchillo para especies diferentes. Limpiar de una en una cambiando de cuchillo y lavándose las manos entre cada procedimiento.
- La piel y restos de pollo, se meten en una bolsa antes de tirarlas a la basura. Al igual que los desperdicios del pescado.
- Al limpiar pescado o cefalópodos, no tener nada alrededor que le pueda salpicar.

Conservación y limpieza

Huevos y Leche



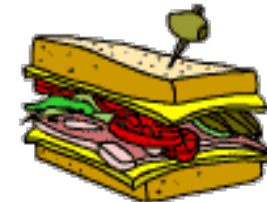
- Especialísimo cuidado hay que tener con el manejo de los huevos crudos o leche para hacer salsas o tortillas.
- Nunca debe de haber otros alimentos cerca, ni dejar las cáscaras en la misma superficie sobre la que se está trabajando, sino en un recipiente a parte para después tirarlas a la basura.



Factores responsables de contaminación más frecuentes



- Manipulaciones incorrectas y/o falta de limpieza en la manipulación.
- Temperatura inadecuada en la conservación.
- Cocción o fritura insuficiente en el corazón del producto.
- **Contaminación cruzada, que se produce cuando se manejan alimentos crudos y cocinados sin la debida separación ni diferenciación de utensilios.**



Seguridad, Higiene y Control de los puntos críticos



OBJETIVO

**Reducir las Enfermedades Transmisibles
(E.T.A.)**

Enfermedades Transmitidas por Alimentos (E.T.A.)



enfermedades transmitidas por los alimentos

EFECTOS

- Pueden ser graves e incluso mortales y se dan con todo tipo de alimentos.
- En los que existe un alto contenido en proteínas es donde se produce un mayor desarrollo de las bacterias.

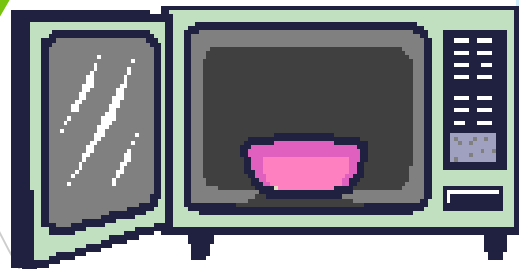
ALIMENTOS PROTEICOS

- Estos son leche, pescado, carnes, huevos y en ocasiones algunas hortalizas o también alimentos en conserva.



Resumen

Factores que contribuyen en las E.T.A.



- 1- Inadecuado calentamiento o enfriamiento o recalentamiento de los alimentos.
- 2- Inadecuada conservación de alimentos cocinados con anterioridad al consumo.
- 3- Contaminación cruzada.
- 4- Incorrecta higiene personal
- 5- Ser portador de alguna infección y no poner las barreras oportunas.



Estas enfermedades transmisibles suelen estar producidas por:

Salmonela y E. Coli

Presentes en alimentos crudos de origen animal y en salsas con huevo o en postres lácteos.

Estafilococos,

Al igual que el COVID-19 se encuentran en nariz, garganta y piel herida de los manipuladores, que los transmiten a los alimentos por una higiene deficiente.

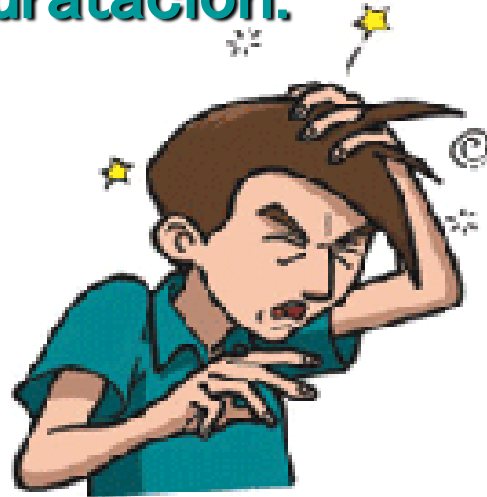
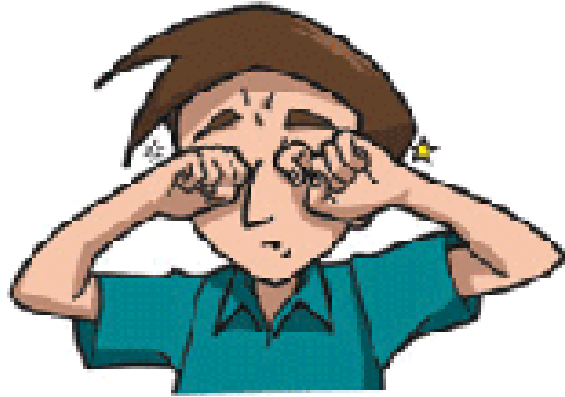
Neurotoxinas del Clostridium botulinum

-Intoxicación letal

-Asociado con alimentos en conserva de preparación casera, o industrial defectuosa

Tratamiento farmacológico e hidratación.

Actuación ante las E.T.A.



Adecuar la alimentación al estado físico

Resumen

Sistema Inmunitario y Salud

Recomendaciones higiénico dietéticas para mejorar el sistema inmunitario

- Vacunación
- Lactancia materna
- Higiene personal
- Higiene alimentaria
- Cesación tabáquica
- Evitar alcoholismo
- Evitar el sedentarismo
- Peso saludable
- Control del estrés
- Dormir 7-8 horas/día
- Seguir una dieta saludable

1. Elegir alimentos tratados higiénicamente desde su origen.
2. Cocinar bien los alimentos (alcanzando un mínimo de 65°C en el centro del producto).
3. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinar.
4. Conservar adecuadamente los alimentos cocinados.
5. Recalentar bien los alimentos (mínimo 65°C).
6. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados; y no usar los mismos utensilios a la vez.
7. Lavarse las manos con tanta frecuencia como sea necesario.
8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de trabajo en la cocina.
9. Proteger los alimentos de roedores y cualquier otro tipo de animales.
10. Utilizar para guisar, únicamente agua potable.

ANEXO FINAL: DOCUMENTO DE LA OMS.

REGLAS DE ORO PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS RECOMENDADAS POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

The background features a series of concentric, overlapping curved lines in light gray and white, some solid and some dashed, creating a sense of depth and movement. A bright green callout box is centered on the page, containing the main text.

RESUMEN

**A MODO DE
RECORDATORIO**

Resumen

Medidas de
higiene general:
Ropa limpia



Resumen

Lavado de manos... antes y después de....



Antes de:

- Comenzar labores.
- Manipular alimentos o vajilla limpia.

Después de:

- Ausentarse del área de trabajo.
- Manipular basura.
- Sonarse la nariz, toser o rascarse.
- Saludar de mano.
- Manipular dinero o alimentos crudos.
- Tocar perillas, puertas o equipo sucio.



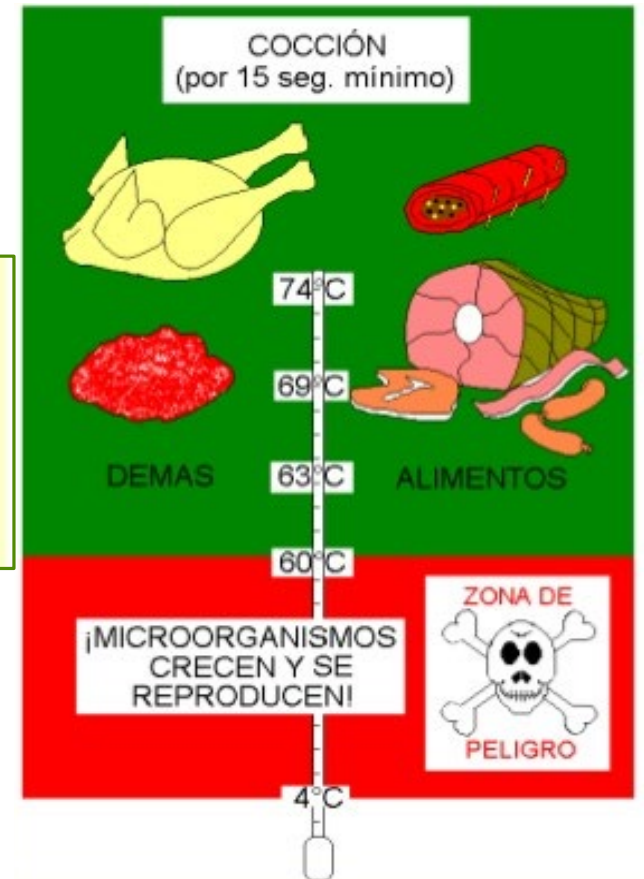
Resumen

Zona de peligro
de las
temperaturas

Entre los 4°C y los 60°C está la **Zona de Peligro de Temperatura (Z.P.T)** para los alimentos, es la zona adecuada para que los microbios crezcan

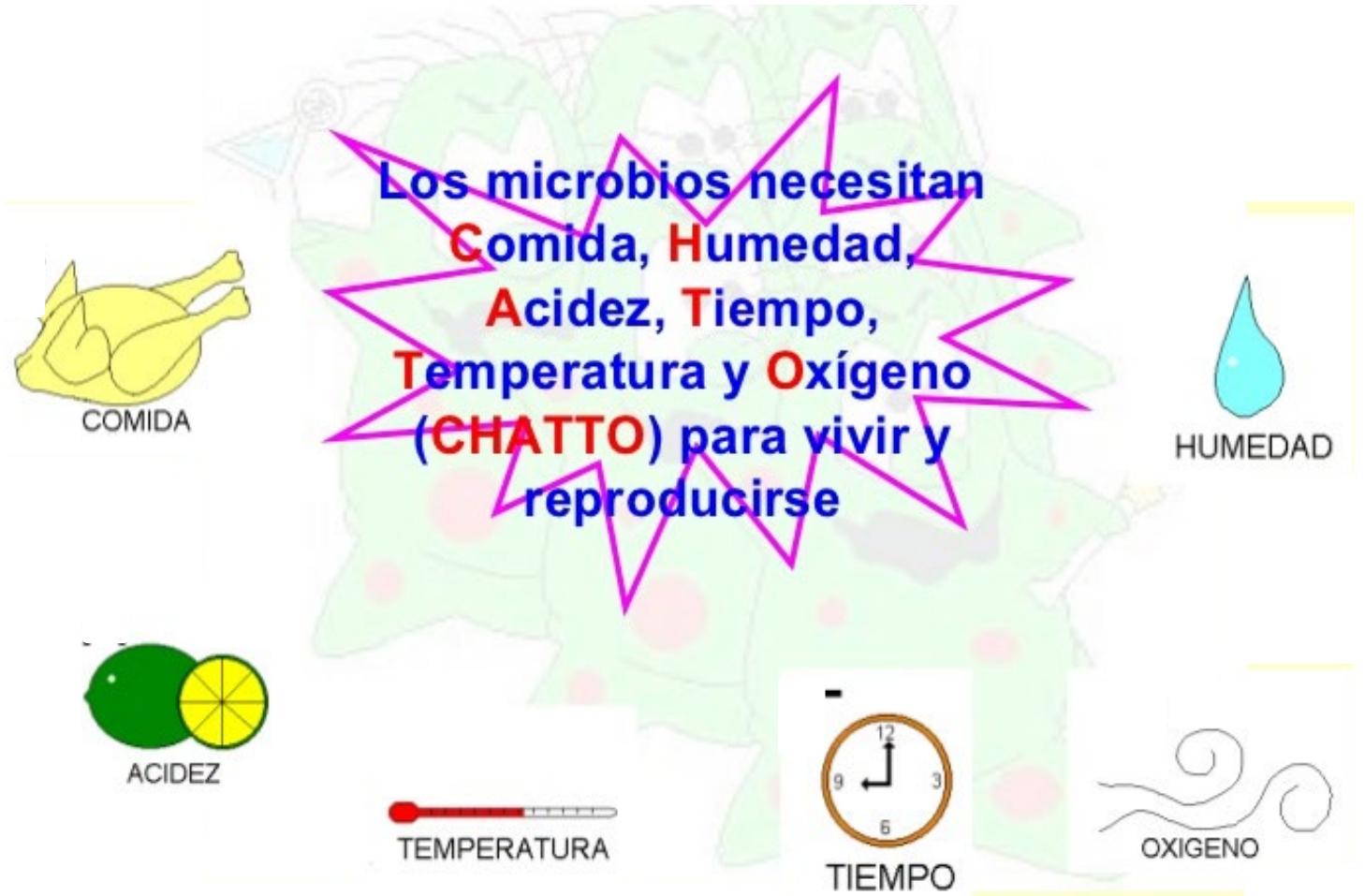
NO dejar los alimentos a temperatura ambiente, ya que ésta se encuentra en la Z.P.T.

¡¡¡No!!!



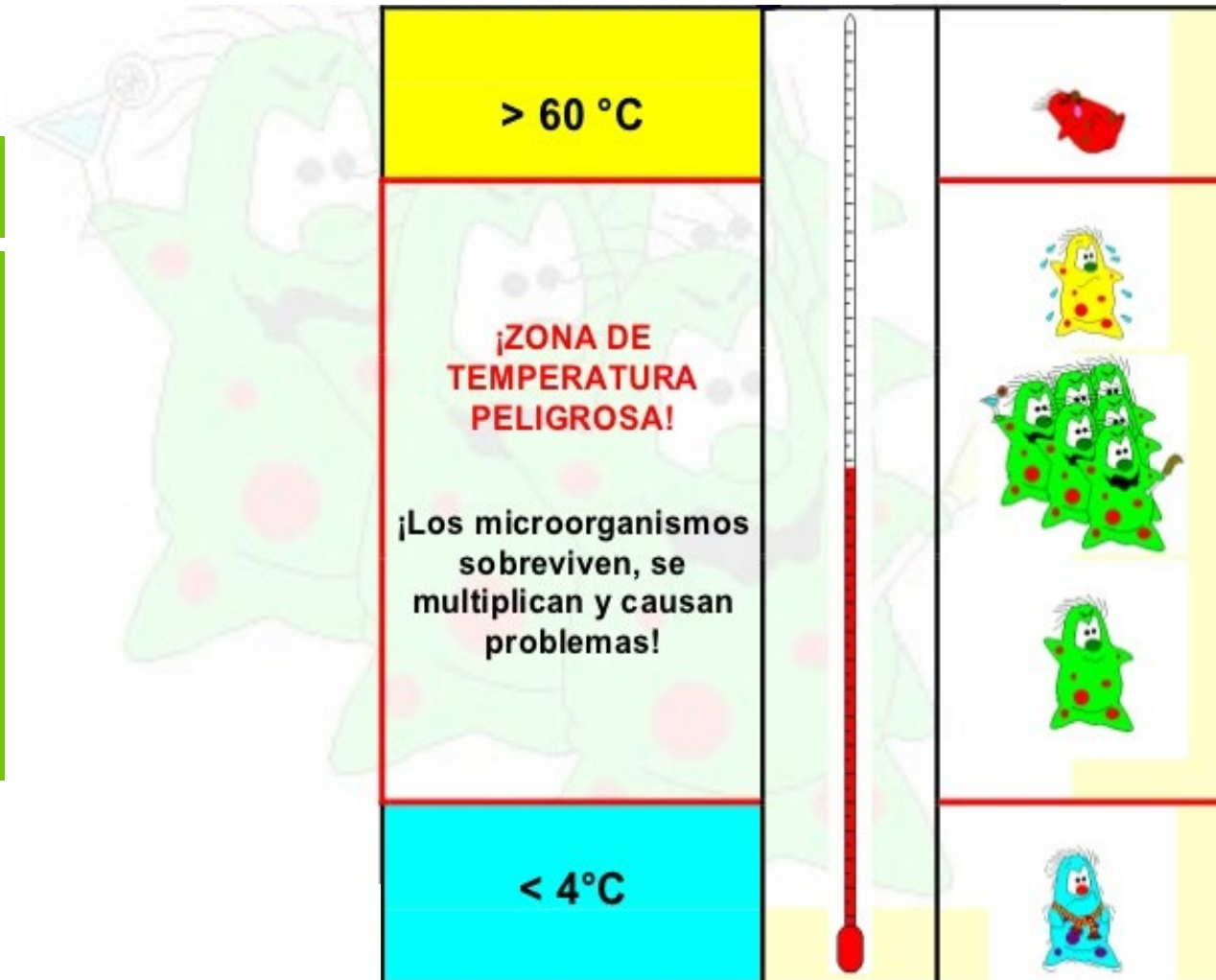
Resumen

Contaminación biológica



Resumen

Proliferación bacteriana en la ZTP



**Referencias bibliográficas.*

Esta presentación está redactada, ordenada y desarrollada por la autora, tomando como referencia las indicaciones y documentos de la AESAN, la OMS y la SESPAS, junto con la experiencia de 26 años, acumulada al ser Supervisora de la Unidad Funcional de Dietética y Nutrición del HUMS; y Responsable de su puesta en marcha e implantación, al principio de los años 90.

Marilourdes de Torres Aured
Colegiada nº 4777 del CODEZ

**Ante la duda consulte con su
enfermera**

www.adenyd.es



www.adenyd.es



@adenyd_asoc



@Adenyd

Proyecto **VIP** (**V**ideos de **I**nformación a **P**acientes)

- Coordinadora del Comité Científico -

Marilourdes de Torres Aured

- Autora del audio -

Cristina Miguel Atanes

- Coordinadora del Proyecto -

Mercedes López-Pardo Martínez

- Presidenta de AdENyD -

Carmen Martín Salinas