

INTRODUCCIÓN

Manipulador de alimentos se refiere a aquella persona que por su actividad laboral tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución y venta.

La actividad de un manipulador de alimentos es muy importante, pues es la matriz en la línea de defensa contra las infecciones e intoxicaciones que pueden generar los alimentos. Deben contar con una formación mínima sobre higiene y seguridad alimentaria que les debe asegurar su empresa, y una vez realizada, les da derecho a la obtención de un certificado de manipulador de alimentos. La formación de un manipulador de alimentos siempre debe estar alerta a nuevas y mejoras de sus conocimientos, por lo que se recomienda renovar el certificado cada 4 años.

1. CAUSAS QUE PUEDEN PROVOCAR UNA INTOXICACIÓN BACTERIANA

Las intoxicaciones más habituales se suelen venir dadas por:

- ✓ *Higiene incorrecta*
- ✓ *Incorrecta cadena del frío*
- ✓ *Incorrecto uso del calor*

2. PRINCIPALES INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Los productos más peligrosos son:

- ✓ *Carne picada*
- ✓ *Carnes de aves*
- ✓ *Leche*
- ✓ *Huevos*
- ✓ *Pastelería*
- ✓ *Ensaladas*

El 99% de las intoxicaciones alimentarias se producen por:

- ✓ *Intoxicación por enterobacterias estafilocócicas*
- ✓ *Intoxicación por enterotoxinas de bacillus cereus*
- ✓ *Intoxicación por salmonelosis*
- ✓ *Intoxicación por escherichia coli*

Para prevenir las intoxicaciones es fundamental:

- ✓ *Extremar la higiene*
- ✓ *Vigilar el estado de los productos*
- ✓ *Ser rigurosos en la conservación de los productos hasta su consumo.*

3. ORIGEN DE LA CONTAMINACIÓN BACTERIANA

La multiplicación de las bacterias depende tanto de los factores típicos del alimento, como de los del lugar de almacenamiento

Factores típicos del alimento:

- ✓ *Contacto con otros alimentos contaminados*
- ✓ *Contacto con la saliva al hablar al toser o estornudar*
- ✓ *Contacto con la suciedad.*
- ✓ *Alimentos sucios que siempre están contaminados (verduras con tierra)*
- ✓ *Por las manos al tener contacto con animales domésticos.*

Factores relacionados con el lugar de almacenamiento:

- ✓ *Temperatura*
- ✓ *Tiempo*
- ✓ *Humedad*
- ✓ *Acidez*

4. RECOMENDACIONES EN CASO DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

- ✓ *Comunicarlo a la autoridad sanitaria competente.*
- ✓ *Tratar de recordar y anotar la relación de menús y alimentos consumidos por el grupo de personas afectadas, así como la fecha y el lugar donde se adquirió.*
- ✓ *Conservar aislados y refrigerados el resto de alimentos.*
- ✓ *Colaborar con el personal sanitario.*

5. MEDIOS DE PREVENCIÓN EN LA INFECCIÓN BACTERIANA

Te proponemos unas recomendaciones:

- ✓ *Lavar bien los vegetales ante su consumo en crudo.*
- ✓ *Descongelación correcta, siempre a temperatura de refrigeración.*
- ✓ *Separar los alimentos crudos y cocidos.*
- ✓ *Todos los productos elaborados con huevo crudo que se consuman deben garantizar el haber alcanzado los 75°C en el centro del alimento.*
- ✓ *Los desperdicios generados deben eliminarse inmediatamente.*
- ✓ *El mantenimiento en caliente de los alimentos que van a servirse deben permanecer a un temperatura superior a 65°C. y no más de dos horas*
- ✓ *Lavar adecuadamente los utensilios de cocinar después de cada uso.*

6. PRIMEROS AUXILIOS

CONCEPTOS BÁSICOS

• Urgencia:

“Urgencia es toda aquella condición que en opinión del paciente, su familia, o quien quiera que asuma la demanda, requiere una atención inmediata”

Asociación médica americana.

- **Emergencia:**

“La emergencia sanitaria conlleva el deber de actuar rápidamente, suministrando cuidados inmediatos”

Consejo de Europa, que considera sinónimos los términos urgencia y emergencia.

“No hay nada que justifique que se prive a una persona de los cuidados inmediatos y más modernos en caso de riesgo grave”

Organización mundial de la salud.

7. MANIPULADO DE LOS ALIMENTOS

Recepción

En la recepción de los alimentos es muy importante tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ *Hacer el traslado de los alimentos lo más rápido posible para no romper la cadena de frío.*
- ✓ *Comprobar que los proveedores disponen de autorización sanitaria vigente.*
- ✓ *Comprobar que durante el tiempo que nos han suministrado los productos han sido acordes a lo pedido.*
- ✓ *Comprobar que los productos que nos suministran tengan las características organolépticas y de frescura adecuadas.*
- ✓ *Que los productos envasados vengam correctamente etiquetados, con la información completa del tipo de producto que se trate,*

ingredientes, identificación de su origen, fecha de caducidad, lote y temperatura de conservación.

- ✓ *Los vehículos que transporten los productos que se reciben se usarán exclusivamente para el transporte alimentario.*
- ✓ *Comprobar que los alimentos este correctamente protegidos y estibados durante el transporte, y los envases que contienen los alimentos se recibirán en buen estado y sin roturas.*
- ✓ *El vehículo presentará unas condiciones de limpieza adecuada.*

Almacenamiento

Una vez comprobamos que la recepción de los productos llegan en perfecto estado debemos almacenarlo según su condición:

- ✓ *Conservación en frío.*
- ✓ *Conservación a temperatura ambiente.*

Envasado

El envasado es un método para conservar los alimentos, consistente en proteger los alimentos de posibles microorganismos externos.

Debemos proteger los alimentos de:

- ✓ *la luz*
- ✓ *el polvo*
- ✓ *suciedad*

- ✓ *golpes*
- ✓ *insectos, bacterias, virus, etc.*

Se debe controlar al máximo la limpieza durante el proceso e envasado.

Etiquetado

El Etiquetado de alimentos es el principal medio de comunicación entre los productores de alimentos y los consumidores y los consumidores finales, siendo la etiqueta la información sobre el alimento. Todos los productos tienen la obligación de estar etiquetados o adjuntar la información con documentación adicional.

Las etiquetas deben llevar obligatoriamente la siguiente información:

- ✓ *Nombre del producto*
- ✓ *Ingredientes*
- ✓ *Grado alcohólico (si tiene alcohol)*
- ✓ *Contenido neto (en litros, gramos, etc.)*
- ✓ *Instrucciones de conservación y uso del producto*
- ✓ *Fecha de caducidad o consumo preferente.*
- ✓ *Nombre y domicilio del fabricante.*

- ✓ *Lote de fabricación. (cuantas unidades se han fabricado de ese producto).*
- ✓ *Lugar de origen o procedencia.*

8. LIMPIEZA E HIGIENE

Tanto los locales, utensilios y personal destinados a productos alimenticios, es muy importante que se mantengan limpios y en perfecto estado, ya que de este conjunto dependerá la salud de la gente que consume los alimentos.

Limpieza en las instalaciones

- ✓ *Es importante limpiar de una forma adecuada y en el momento adecuado. Siempre antes de entrar en contacto con los alimentos.*
- ✓ *Nunca se debe limpiar cerca de los alimentos que se están manipulando o se vayan a manipular, para evitar que los productos químicos que se están utilizando en la limpieza puedan entrar en contacto con los alimentos.*
- ✓ *Siempre hay que eliminar los restos de residuos, con agua caliente y detergente (los productos de limpieza deben ser acorde con la zona específica a limpiar).*

Limpieza de útiles de cocina y piezas desmontables

Para una buena limpieza y desinfección debemos seguir los siguientes pasos

- ✓ *Limpieza de todo lo que vemos en seco y sino ayudar con agua caliente. (Restos de comida, residuos varios...)*
- ✓ *Aplicar detergente o productos acorde a industria, frotar hasta retirar toda la suciedad visible.*
- ✓ *Aclarar.*
- ✓ *Aplicar el desinfectante.*
- ✓ *Aclarado (algunos productos hay que dejarlos un tiempo para que actúe, antes de empezar a trabajar siempre hay que aclarar.)*
- ✓ *Secar (con papel desechable*

Higiene personal de los manipuladores

Las reglas básicas de higiene para los manipuladores de alimentos, demandan absoluta limpieza y deben tener buenos hábitos personales.

Las manos:

Lavarse las manos con agua caliente y con jabón antibacteriano, tantas veces como sea necesario y siempre antes de incorporarse a su puesto de trabajo

Nariz, boca y garganta:

Una de las fuentes de transmisión de microorganismos más frecuentes son a través la saliva, las mucosas, etc. Para ello se deben de tomar las precauciones necesarias.

El pelo:

El pelo es una foco de contaminación y aunque lo llevemos limpio debe llevarse recogido o con redecilla, tanto hombres como mujeres.

Ropa de trabajo:

Llevar una vestimenta de color claro, limpia y de uso exclusivo.

La ropa debe cubrir la mayor parte del cuerpo e incluso el cuello.

La salud del manipulador:

Deberán cuidar su salud, y en caso de estar enfermo deberá comunicárselo a su superior lo antes posible, para que determinen si su gravedad puede afectar a los alimentos o no.

<p>9. ANALISIS DE PELIGRO Y DE PUNTOS DE CONTROL CRÍTICO</p>

El Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (APPCC) es un método que nos permite identificar, evaluar y prevenir todos los riesgos de contaminación de los alimentos a lo largo del proceso de la cadena de suministro, estableciendo medidas de prevención y corrección para reducir hasta niveles aceptables.

Principios del APPCC que debemos cumplir:

- ✓ Debemos **identificar los peligros**.
- ✓ Establecer **medidas preventivas** para evitar la aparición de peligro.
- ✓ Conocer el **límite** que consideramos como válido.
- ✓ Controlar que las medidas preventivas se realizan correctamente a través de un **sistema de vigilancia**.
- ✓ Tomar **medidas correctoras**, pues pese a hacerlo todo bien, puede aparecer algún peligro, debemos saber cómo actuar y eliminarlo cuanto antes.
- ✓ Y por último llevar un **sistema de control o registro** donde se anotara todo lo que ocurra y de esta forma llevaremos un seguimiento exhaustivo que nos servirá como prueba de que se han realizado los controles.

10. NORMATIVA BÁSICA

REAL DECRETO 381/1984, de 25 enero, por el que se establece la reglamentación técnico-sanitaria para el minorista de alimentación (BOE 27 febrero 1984)

REAL DECRETO 2207/1995. De 28 de diciembre. Por el que se establece las normas de higiene relativas a los productos alimenticios. (BOE 27 febrero de 1996)

REAL DECRETO 202/2000, de 11 de febrero, por el que se establecen las normas relativas a los manipuladores de alimentos. (BOE núm. 48, de 25 de febrero de 2000).

REAL DECRETO 3484/2000, de 29 de diciembre, por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas. (BOE núm. 11, de 12 de enero de 2001).

REAL DECRETO 109/2010, de 5 de febrero, por el que se modifican diversos reales decretos en materia sanitaria para su adaptación a la Ley 17/2009, de 23 de noviembre, sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio y a la Ley 25/2009, de 22 de diciembre, de modificación de diversas leyes para su adaptación a la Ley sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio.