

Inocuidad alimentaria en situaciones de emergencia

Medidas prácticas para el manejo higiénico de alimentos en albergues



El suministro de alimentos se debe realizar mediante prácticas higiénicas que a pesar de las condiciones precarias disminuyan el riesgo de Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETAs). Los responsables de la operación de los albergues y centros de distribución de alimentos deben tomar en cuenta al menos estos 5 puntos

1. Uso de agua potable
2. Recibir y mantener alimentos inocuos
3. Limpieza e higiene personal
4. Cocción de los alimentos hasta ebullición
5. Alimentos preparados fuera de la zona de peligro

Utilice agua potable para beber, preparar alimentos, para lavarse las manos y lavar utensilios, platos, cubiertos vasos y superficies en contacto con los alimentos (ver infografía agua potable).

Antes de manejar alimentos lávanse las manos con agua y jabón

Manejo de alimentos preparados

Si se recibe cualquier alimento preparado como arroz, sopas, guisados, tacos, tortas pizzas, hot dog u otro:

- Deberán consumirse de inmediato
- Tire los alimentos preparados que permanecieron a temperatura ambiente por más de 2 horas sin importar su apariencia.

Al recibir los alimentos:

- Compruebe que el vehículo de transporte no se haya utilizado para transportar productos químicos, insecticidas o contaminantes.
- Si se reciben alimentos frescos como embutidos, carne, pollo, leche o productos lácteos verifique que las características de color, olor, textura y apariencia, sean las adecuadas para cada tipo de alimento.

Recuerde que las coloraciones verdosas en embutidos o carnes frescas, un olor desagradable o agrio en la leche y productos cármicos, así como la textura blanda o viscosa, son signos de descomposición y estos alimentos deberán desecharse.

Cualquier alimento percedero que no se mantuvo a temperatura de refrigeración (4°C) o lleva más de dos horas a temperatura ambiente puede no presentar signos de descomposición y aun así ser nocivo y causar infecciones o intoxicaciones graves, en especial para los niños menores de 5 años, mujeres embarazadas o adultos mayores.

En alimentos envasados, empacados o enlatados:

- Rechace aquellos productos cuya fecha de vencimiento o caducidad haya vencido
- No reciba alimentos en envases o empaques abiertos o sin etiqueta
- No reciba, separe, marque y elimine latas que estén abombadas, abolladas u oxidadas

Al almacenar los alimentos:

- Coloque los alimentos en un área limpia, de preferencia cerrada que evite la entrada de animales, insectos, polvo o lluvia.
- Separe los alimentos de los productos químicos como detergentes o desinfectantes

NUNCA DEJAR LOS ALIMENTOS DIRECTAMENTE EN EL PISO

Almacenamiento de alimentos frescos

- **Carnes frescas, embutidos, aves, leche y derivados se deben utilizar inmediatamente el día que se obtienen al menos que se disponga de un refrigerador (4°C)**
- Guardarlos en recipientes limpios y tapados
- Almacenar frutas y verduras en lugares frescos, limpios y oscuros. Desechar si presentan magulladuras o mohos

Almacenamiento de alimentos envasados, empacados o enlatados

- Frijol, arroz, maíz, sal, aceite atún, verduras, condimentos y demás alimentos envasados o enlatados deben almacenarse en anaqueles, tarimas o superficies limpias y en lugar ventilado.
- Mantener cerrados en su empaque original y marcar la fecha de recepción.
- Verificar las fechas de caducidad o vencimiento

Antes y durante la preparación los alimentos:

La limpieza es primero

- Limpie cualquier derrame de inmediato
- Lave y desinfecte frutas y verduras que se consumirán crudas. Utilice una solución de agua potable con algún producto químico como cloro (2 o 4 gotas por litro dejar sumergidos 15 minutos) Si se utiliza yodo, plata coloidal u otro producto siga las instrucciones del fabricante.
- Lave y desinfecte con agua clorada todas las superficies y equipos que van a tener contacto con los alimentos. Recuerda utilizar trapos limpios y desinfectados.(revisa infografía de agua) Para desinfectar los trapos y utensilios de cocina después de lavados ponlos a remojar 5 minutos en una solución de 1/2 taza de cloro por 1/4 de litro de agua, y enjuaga con agua limpia.

Higiene personal

- Lavarse las manos con agua y jabón hasta el codo siempre que sea necesario
 - De ser necesario utilizar guantes exclusivos para la preparación de los alimentos listos para su consumo y que no llevarán un proceso de cocción. Desechar los guantes una vez que se cambie de actividad o se toque alguna superficie contaminada
 - Evitar estornudar, toser o hablar sobre los alimentos. De ser necesario utilizar tapa bocas
 - No probar los alimentos con los dedos. Utilizar una cuchara desechable o limpia y lavarla una vez que haya tenido contacto con la boca.
 - No manipular alimentos si se padece de alguna enfermedad como gripe, diarrea o heridas infectadas
- Al preparar alimentos la Cocción elimina la contaminación
- Cocinar los alimentos a temperaturas altas, de preferencia de ebullición, mantener calientes y tapados
 - Servir de inmediato

No dejar los alimentos cocinados a la temperatura ambiente por más de dos horas antes de su consumo

Recuerde que la temperatura de la zona de peligro para crecimiento de microbios en los alimentos es de 5 a 60°C