

CONCEPTOS CLAVE MANIPULADOR DEL ALIMENTOS



SanidadPlus

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido/a a la recopilación de los conceptos fundamentales sobre Manipulación de Alimentos!

*Este documento ha sido diseñado con el objetivo principal de servir como **herramienta de referencia para aquellos que buscan obtener el certificado de manipulador de alimentos.***

Aquí, se recopilan los conceptos clave y las directrices esenciales del curso, con el fin de ofrecer un resumen conciso pero completo que permita una revisión eficaz. A lo largo de estas páginas, encontrarás las pautas fundamentales y las mejores prácticas en la manipulación de alimentos.

Al dominar estos conceptos y aplicarlos correctamente en la práctica diaria, no solo estarás mejor preparado para superar con éxito el test y obtener tu certificado, sino que también contribuirás a garantizar la seguridad alimentaria y a proteger la salud de los consumidores.

¡Buena lectura y mucho éxito en tu evaluación!

SanidadPlus

Contenido

CONCEPTOS CLAVE DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS	1
INTRODUCCIÓN	2
BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN (BPM)	4
HIGIENE PERSONAL	4
CONTAMINACIÓN CRUZADA	5
TEMPERATURAS DE CONSERVACIÓN	6
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN	7
ALERGIAS E INTOLERANCIAS	10

SanidadPlus

BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN (BPM)

BPMs, significa “**Buenas Prácticas de Manipulación**” definidas como el conjunto de técnicas que se deben aplicar para evitar efectos nocivos para la salud.

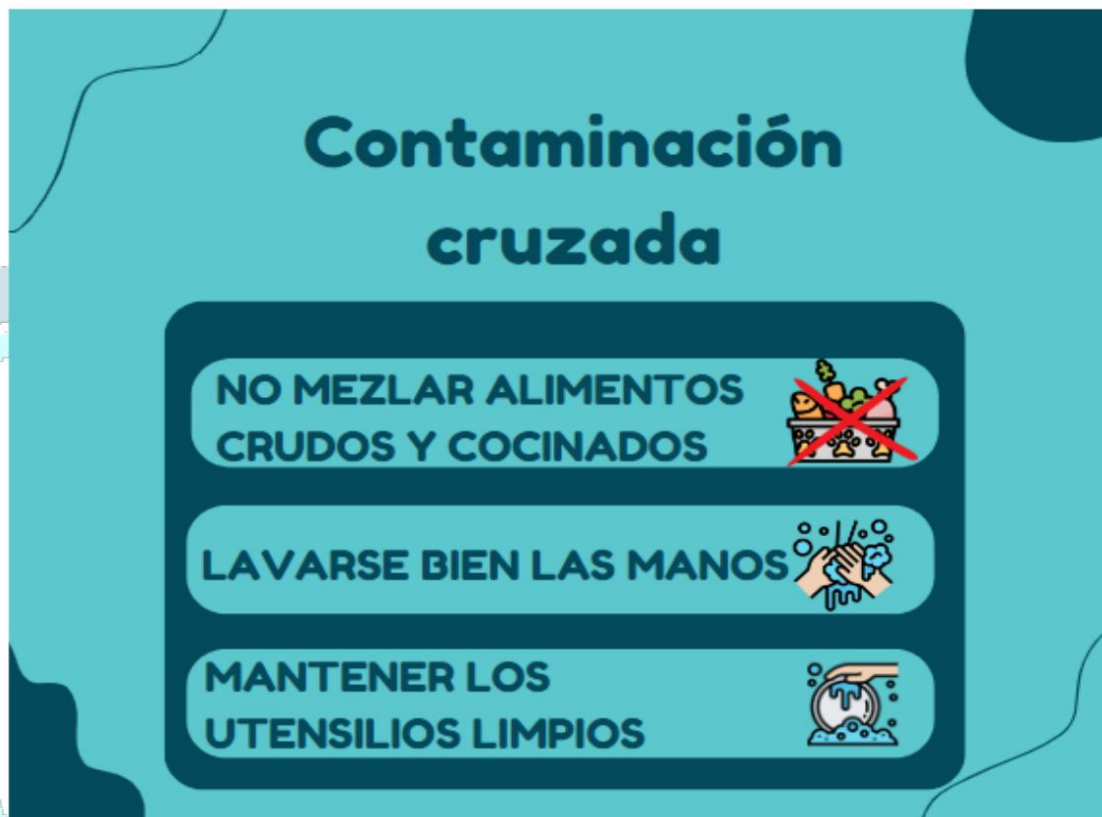
HIGIENE PERSONAL

La higiene personal es fundamental, ya que los manipuladores pueden suponer una fuente de contaminación para los alimentos.

¿Cómo puede evitar el manipulador la contaminación de los alimentos?

- *Lavarse las manos antes y después de cada manipulación, con jabón y a conciencia. Secarse con papel de un solo uso.*
- *Pelo recogido y cubierto (uso obligatorio de cubrepelos).*
- *No llevar efectos personales que puedan caerse o tocar los alimentos (anillos, pulseras, colgantes, bufandas...).*
- *Ropa adecuada y específica para trabajar. Debe estar limpia. Uso exclusivo para trabajar.*
- *No se deben usar trapos de cocina para limpiarse porque los posibles microorganismos se quedan adheridos a la tela. Higiene alimentaria: Las superficies, mesas, utensilios y todo lo que mantenga contacto con los alimentos a manipular deben de estar en perfecto estado de higiene.*
- *Al comenzar la manipulación los útiles y superficies deben de haberse limpiado y desinfectado el día anterior con productos adecuados para ello.*
- *Al finalizar la manipulación también se deben limpiar y desinfectar.*
- *Para limpiar y desinfectar mejor dejar secar al aire.*
- **No mezclar alimentos crudos y cocinados tanto en la manipulación como en el almacenamiento (CONTAMINACIÓN CRUZADA).**
- *Los trapos de cocina no se deben usar para secar los platos, se secan con papel de un solo uso.*

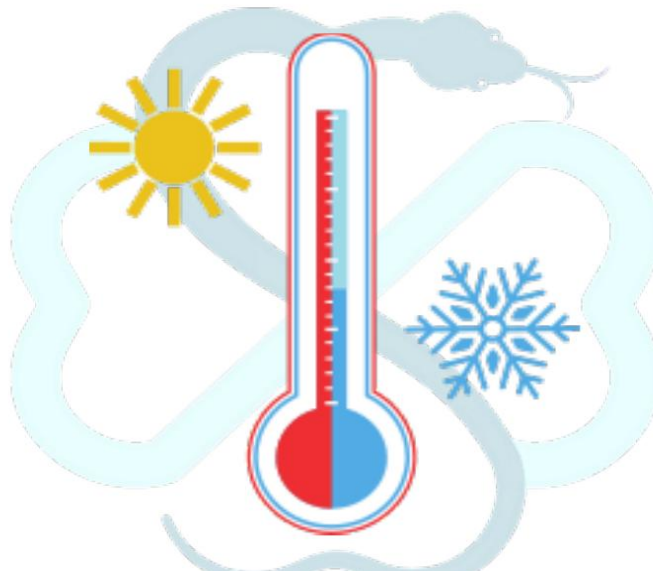
CONTAMINACIÓN CRUZADA



- *Todos los alimentos crudos vienen con una carga microbiana.*
- *Suele irse con la cocción (como es el caso de las enterobacterias que se encuentran en la carne) o mediante otros procesos como es la desinfección de las verduras mediante lejía alimentaria.*
- *Cuando se cocinan esta carga microbiana desaparece. Por lo que si aparece contaminación CASI SIEMPRE es por MALAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DESPUÉS DE COCINADO.*
- *Una de las malas prácticas puede ser mezclar alimentos ya cocinados con alimentos crudos. (Es muy común poner en un mismo plato pescado cocinado con ensalada a la cual no se le ha aplicado lejía alimentaria y se ha producido lo que se llama CONTAMINACIÓN CRUZADA).*
- *Otros casos comunes de contaminación cruzada es la utilización de tablas y útiles de corte contaminados (usados en el corte de carne cruda por ejemplo y que después no se han limpiado).*

- *Para que la carga microbiana del alimento en cuestión no produzca efectos nocivos para la salud la temperatura que debe alcanzar el alimento en el centro de la pieza debe de ser de $>75^{\circ}\text{C}$.*
- *Si no se va a consumir de inmediato se deben mantener en el frigorífico y calentarla antes de su consumo llevando la comida al completo a más de 75°C o bien mantenerla en una mesa caliente (63°C).*

TEMPERATURAS DE CONSERVACIÓN



Las temperaturas de almacenamiento adecuadas son las siguientes:

- *Congelador: a temperaturas de -18°C o inferiores, los alimentos pueden conservarse durante un periodo de tiempo más prolongado.*
- *Pescado: punto de fusión del hielo ($0-2^{\circ}\text{C}$)*
- *Carne picada: 2°C*
- *Despojos: 3°C*
- *Pollo: 4°C*
- *Otras carnes (ternera, cordero, cerdo...): 7°C*
- *Temperatura en el centro del producto (calentamiento): 75°C*

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

¿Diferencias entre limpieza y desinfección?

La **LIMPIEZA** solo se dedica a **eliminar la suciedad** y exceso de polvo en la superficie de un lugar u objeto. Mientras que, la **DESINFECCIÓN** si se encarga de **eliminar los microorganismos** que puedan encontrarse en esas superficies, por lo que sus funciones son diferentes.

LIMPIEZA: Eliminar la suciedad del medio.

Para reforzar la capacidad de limpieza del agua se utilizan detergentes, caracterizados por:

- Emulsificar las grasas
- Solubilizar los minerales
- Dispersar los materiales suspendidos
- Disolver parte de material soluble

DESINFECCIÓN: Eliminar microorganismos. Se deberán tener en cuenta los siguientes factores:

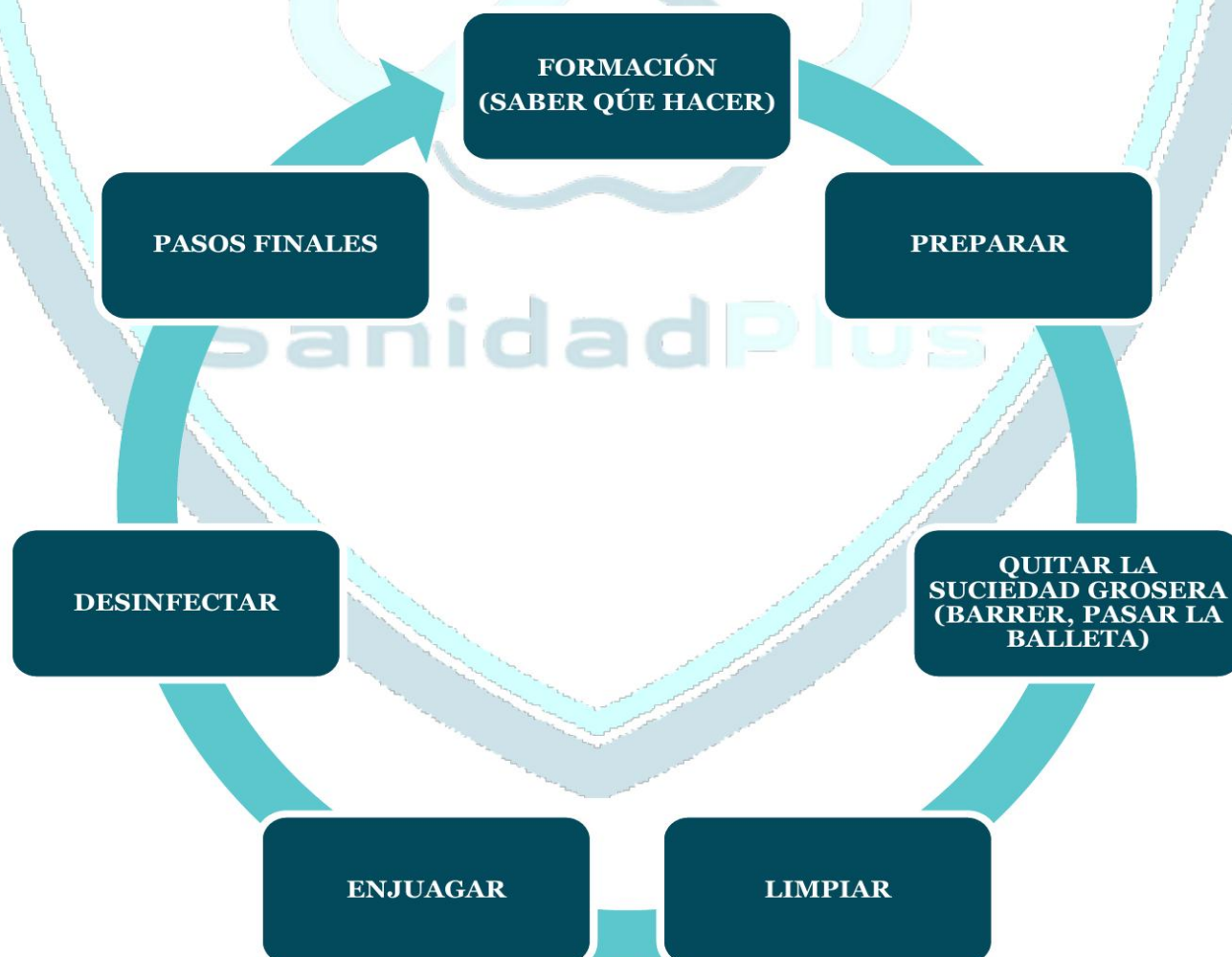
1. Concentración.
2. Temperatura.

Su aplicación variará en función de:

- Del desinfectante empleado
- Condiciones en que se aplica
- Tipo de material a tratar
- Microorganismos a destruir

Por lo tanto, un agente desinfectante deberá tener como características:

- No debe producir olor, sabor, colores extraños al ser absorbido o reaccionar con el alimento.
- No debe ser tóxico a las dosis de empleo.
- No ejercer una acción perjudicial sobre las superficies a tratar.
- Efectivo en las condiciones de temperatura, tiempo de contacto, pH y grado de contaminación en que debe ser utilizado.
- Debe ser estable y fácilmente soluble en el agua.
- Baja relación costo/eficacia.
- Eficaz sobre el espectro microbiano a tratar.



NO PUEDE TENER LUGAR LA DESINFECCIÓN SIN UNA LIMPIEZA PREVIA (90% DE LA CARGA MICROBIANA).

Para realizar una correcta Limpieza y Desinfección, deberemos responder a las siguientes preguntas:

- **Qué o dónde** se limpia y desinfecta
- **Cuándo** se limpia y desinfecta (frecuencia de la L&D)
- **Quién** realiza la limpieza y desinfección
- **Cómo** se limpia y desinfecta (instrucciones de trabajo: temperatura, concentración...

PUNTOS A RECORDAR

- Productos y utensilios de limpieza **almacenados adecuadamente**. (en recipientes adecuados y un espacio habilitado para tal fin).
- **No** se deberán **almacenar** en zonas en las que se **manipulen** productos alimenticios.
- Los productos de limpieza correctamente **identificados**.
- Los resultados deben quedar correctamente **registrados**.
- Con el propósito de valorar la higiene del proceso de producción las empresas deben **tomar muestras y analizar** las zonas y equipo de trabajo o los propios productos alimentarios.

ALERGIAS E INTOLERANCIAS

¿QUÉ SON?

Las alergias e intolerancias son reacciones no tóxicas que se producen en el organismo debido al consumo, contacto o inhalación de diversos alimentos o sus derivados o de un aditivo alimentario. Dependen de la **susceptibilidad** de cada persona y pueden estar mediadas por el sistema inmune (alergias) o no estar mediadas por el sistema inmune (intolerancias).

Alergia alimentaria

Las alergias son reacciones desfavorables que se producen en el organismo atribuido a la **ingesta, contacto o inhalación** de una sustancia que tiene su origen en un **mecanismo inmunológico**.

Intolerancia alimentaria:

- *La intolerancia alimentaria es una reacción desfavorable que se produce en el organismo al **ingerir un alimento** debido a varias causas y como consecuencia se producen:*
- *Síntomas digestivos (gastroenteritis, náuseas y vómitos).*
- **No dependen del sistema inmune.**

Los alérgenos que serán de declaración obligatoria según el Reglamento 1169/2011 serán los siguientes 14:



Además, destacar, que los cereales que comprenden el GLUTEN son: TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO (Recuerda la palabra “TACC”)

**¡MUCHAS GRACIAS
POR TU ATENCIÓN!**



SanidadPlus