



RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE ALIMENTOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

1.- RECOMENDACIONES GENERALES

AGUA

- El agua potable se debe almacenar en recipientes limpios, cerrados y tapados o cubiertos con paños a fin de evitar su contaminación.
- En caso de no tener agua potable, en lo posible consuma agua embotellada.
- Si no tiene agua potable o embotellada, el agua para consumo debe ser hervida por 3 minutos y luego guardada en recipientes limpios con tapa. En caso que el agua este turbia, fíltrela previamente usando paños limpios o déjela decantar.
- El agua que proviene de la red, pero que está turbia, también debe ser hervida por 3 minutos, previo a su consumo.
- En caso de no tener posibilidad de hervir el agua, puede desinfectarla con cloro líquido. Añada 10 gotas de cloro por litro de agua, agítela bien y déjela reposar por 20 minutos antes de consumirla. Almacene el agua desinfectada en recipientes limpios con tapa.
- En caso que el agua este turbia, fíltrela previamente usando paños limpios o déjela decantar y luego clórela de acuerdo a lo indicado anteriormente.
- Los utensilios de cocina y vajilla pueden ser desinfectados en una solución de cloro, mezclando 1 cucharada de cloro con 4 litros de agua, mantener los utensilios sumergidos por 15 minutos.

CONSUMO DE ALIMENTOS

- De preferencia consumir alimentos preparados que no requieran de conservación en frío y que puedan ser ingeridos sin preparación alguna, tales como: pan, mermeladas, quesos maduros, conservas, lácteos envasados en tetra pack, leche en polvo, galletas, cereales y otros.
- No consumir aquellos alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente por más de 3 horas, tales como: tortas, pasteles, cremas, mayonesa, pescados y mariscos frescos, alimentos que contengan carne, huevo, mayonesa, cremas.
- En caso de escasez de alimentos, en lo posible consumir aquellos de alto valor energético, tales como, pan, chocolates, galletas, cereales, frutos secos, etc.
- Los alimentos envasados en latas (tarros) y aún sellados, pero que han estado expuestos a contaminación (aguas sucias o contaminadas), pueden ser limpiados, enjuagando el envase con agua y luego hirviéndolo por 30 minutos o sumergiéndolo en agua clorada (1 cucharada de cloro por 4 litros de agua), por 15 minutos, luego dejar secar previo a abrir el envase y consumir.

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

- Almacenar en lo posible, los alimentos en lugares frescos, ventilados y protegidos de insectos, roedores y animales domésticos, de manera de evitar su contaminación.
- Cuando sea posible, almacenar la carne, aves, pescados y huevos frescos en el refrigerador manteniendo una temperatura de 5°C o menor.
- En general, los alimentos refrigerados se mantendrán en buenas condiciones siempre que la electricidad no falte más de 4 horas seguidas. En caso de corte de energía, en la medida de lo posible, no abrir las puertas del refrigerador o del congelador a fin de mantener la temperatura fría.
- Los alimentos perecederos que se detallan a continuación, que hayan estado a temperaturas ambiente por más de 2 horas deben ser desechados:
 - Las preparaciones que contengan carnes, atún, mariscos, mayonesa, cremas y huevos
 - Los quesos blandos, tipo azul, roquefort, brie, camembert, requesón, edam, ricota, mozzarella, quesillo, queso fresco.
 - Las tortas y pasteles que contengan crema.
- En caso de no contar con refrigerador, las carnes (vacuno, ave, pescados y mariscos) crudas, que han permanecido por más de 2 horas a temperatura ambiente, deben ser cocinados y consumidos preferentemente antes de dos horas.
- Separe los alimentos crudos de los cocidos a fin de evitar la contaminación cruzada.
- Los alimentos que hayan entrado en contacto con pescado, ave o cualquier carne cruda (o sus jugos) deben ser cocinados o si no es posible, entonces deben ser eliminados.

- El hielo seco o bloques de hielo son adecuados para mantener los alimentos en frío.
- Las conservadoras (cooler) portátiles son muy útiles para mantener los alimentos fríos.
- Cuando su congelador no esté lleno por completo, coloque los alimentos muy juntos porque así se mantendrán fríos por más largo tiempo, aunque sufra cortes de electricidad.
- Si su envase de leche en polvo presenta suciedad o deterioro (rotura) puede ser consumida pero debe ser hervida una vez diluida (preparada).
- Cocine los líquidos hasta hervir y las carnes hasta que desaparezca totalmente el color rojo sanguinolento, incluso en la parte más central y profunda.

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

- Siempre se debe lavar las manos antes de manipular alimentos, idealmente con agua y jabón, también son útiles los desinfectantes en gel o líquidos e inclusive el cloro diluido en agua.
- Mantenga limpias las superficies de preparación de alimentos y los utensilios con los que cocine.

2.- RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS EN ALBERGUES

En situaciones de emergencia, las medidas sanitarias en el manejo de los alimentos son fundamentales para asegurar su inocuidad y evitar que a los efectos provocados por el desastre se sumen enfermedades transmitidas por los alimentos. Se deben tomar las siguientes medidas:

RECEPCIÓN

- Verificar que las características de color, olor, sabor, textura y apariencia, sean las adecuadas para cada tipo de alimento. En caso de no corresponder rechazar.
- Observar, las condiciones del empaque, la fecha de vencimiento y cualquier contaminación visible, como rastros de insectos o excretas. En caso de no corresponder a lo esperado, rechazar.

ALMACENAMIENTO

- Debe ser un recinto cerrado, seco y ventilado, con puerta accesible para los vehículos de descarga y alejado de todo tipo de contaminación como sitios de acumulación de residuos y aguas estancadas o contaminadas.

- Los alimentos deben ser acomodados por orden de llegada y de vencimiento, siguiendo el criterio que en general el primero en entrar, será el primero en salir, así los alimentos que se recibieron primero serán los primeros en ser utilizados, pero siempre tomando en cuenta la fecha de expiración.
- Los recipientes y envases en los que se almacenen los alimentos deben estar limpios, cerrados y en buen estado.
- En lo posible, almacenarlos por clase, grupos y categorías, para su fácil ubicación.
- Mantener limpieza diaria en las bodegas para evitar que los residuos y los restos de alimentos se acumulen y atraigan plagas.
- Disponer los alimentos en tarimas o anaqueles a fin de evitar el contacto del producto con piso y paredes. Los anaqueles y tarimas estarán separados del piso y paredes para permitir la limpieza y circulación del aire y el acceso del personal encargado.
- Mantener en lo posible la cadena de frío de los alimentos perecibles.

ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS FRESCOS.

La mayoría de los alimentos frescos como carnes, productos lácteos, frutas y verduras, deben mantenerse refrigerados:

- Las frutas y verduras, a una temperatura entre 7 y 12°C, en recipientes limpios y cubiertos o en bolsas de polietileno.
- Los productos lácteos a una temperatura de 7°C o menos para reducir la multiplicación de microorganismos.
- Las carnes se deben refrigerar a una temperatura igual o menor a 7°C o congelarse a menos 18°C.
- Todos los alimentos almacenados deben estar tapados o protegidos.
- Los alimentos crudos se almacenan en la parte baja y los cocidos en la parte alta, para evitar que éstos últimos se contaminen por posibles escurrimientos de los alimentos crudos.

Cuando no sea posible mantener los alimentos refrigerados, se deben:

- Utilizar el día que se obtienen, sobre todo en el caso de carnes y lácteos (excepto tetrapack, conserva o producto en polvo a preparar).
- Almacenar las frutas y verduras en recipientes limpios y cubiertos o en bolsas de polietileno en lugares frescos, limpios y oscuros, para evitar su pronta maduración.

- Mantener fuera del contacto con el piso, polvo e insectos.
- Envolver y separar los que tengan olores fuertes.

ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS SECOS.

- Todos los alimentos en polvo, enlatados y los granos se deben almacenar en anaqueles, alacenas o en tarimas que estén en lugares secos, limpios y bien ventilados.
- Los granos y los alimentos en polvo se deberán almacenar en sus empaques originales o en frascos bien cerrados y etiquetados.
- Los productos enlatados se deben apilar en los anaqueles o tarimas, cuidando que no sean muy altas para evitar que se rompan o aplasten.

ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y DE LIMPIEZA.

- Todos los productos químicos y de limpieza como: insecticidas, raticidas, o gasolina, deberán ser almacenados en un lugar diferente al de los alimentos, con acceso limitado a determinadas personas y estar tapados, etiquetados y bien identificados en sus recipientes originales.

TRANSPORTE.

- Verificar que el vehículo de transporte de alimentos no haya sido utilizado con otros tipos de carga que impliquen riesgo de contaminación; si se sospecha que ha habido contaminación deben desinfectarse o descontaminarse.
- Verificar que los vehículos o medios empleados para el transporte sean con carrocería cerrada o en su defecto tengan una lona que cubra los alimentos, y en buen estado de conservación.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.

- Las enfermedades transmitidas por alimentos, o mejor conocidas como ETAs, son enfermedades que afectan la salud de las personas, y que se transmiten principalmente por alimentos que han sido contaminados desde su origen, durante su preparación o después de este proceso.
- Una norma indispensable para evitar enfermedades transmitidas por alimentos es asegurar una correcta higiene, tanto de la persona encargada de manipular los alimentos, como del lugar donde se cocina o prepara. Deberá lavarse las manos con agua y jabón, frotándolas bien, antes de comenzar a cocinar y después de

tener contacto con los alimentos crudos (también pueden utilizarse desinfectantes en gel o líquido).

- Los gérmenes no son visibles, pero están presentes y pueden causar graves enfermedades. Por ello la única manera de eliminarlos es a través del lavado de manos. Además se debe lavar y desinfectar todas las superficies y equipos que se utilicen en la preparación y posterior cocción.
- Los alimentos deben protegerse en recipientes cerrados si no son consumidos inmediatamente después de haber sido cocidos.
- Los animales deben mantenerse fuera de las áreas de cocina, ya que a través de la materia fecal, el orín y los pelos, pueden contaminar los alimentos.

Lavado y Desinfección de los Alimentos.

- Lave bien las frutas y las hortalizas, especialmente si se consumirán crudas; de preferencia consumir cocidas. Manténgalas alejadas de insectos y animales domésticos que pueden contaminarlas.
- Para mayor seguridad, elija alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada (leche larga vida).
- Consuma agua potable de red. De no contar con ella usted puede potabilizarla con 10 gotas de cloro por litro, o bien hervirla durante 3 minutos.
- Cocine bien los alimentos, en especial carnes rojas, pollos, huevos y pescados. Preste especial atención a los grandes trozos de carne, dado que requieren una mayor cocción. Los pollos, hamburguesas y carnes en general, mal cocidos representan un serio peligro para la salud. Por eso cocine el pollo hasta que pierda totalmente el color rojizo. Las carnes rojas y la carne de cerdo deben estar siempre muy cocidos, y sin jugos rojos.
- Los alimentos que fueron refrigerados también requieren cocción a altas temperaturas. Cuando consuma alimentos ya cocidos, que fueron guardados por algunas horas, se recomienda que éstos vuelvan a ser bien recalentados.

Temperaturas adecuadas

- No exponga los alimentos cocidos a la temperatura ambiente por más de 2 horas, si esto ocurre, deberá cocerlos nuevamente o eliminarlos.
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocidos y los que son perecederos (preferentemente bajo los 5°C).

- No guarde alimentos cocidos durante mucho tiempo, aunque se encuentren en el refrigerador.
- Idealmente los alimentos congelados deben ser descongelados en la parte baja del refrigerador y no al ambiente.

Como evitar la contaminación cruzada

- La contaminación cruzada es aquella que se produce cuando los microbios presentes en los alimentos crudos, utensilios y superficies contaminadas, se expanden hacia los alimentos cocidos o higienizados. Separe siempre los alimentos crudos de los que ya han sido cocidos y/o se encuentren listos para comer. Tenga cuidado al preparar alimentos en los cuales exista una combinación de crudos y cocidos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos. En el refrigerador evite que los alimentos crudos goteen sobre el resto de sus preparaciones, para ello cúbralos o guárdelos en un recipiente.
- También es importante no usar, para alimentos cocidos, utensilios como cuchillos o tablas para cortar que se hayan utilizado en la preparación de los alimentos crudos, o que no hayan sido debidamente higienizados.
- Emplear utensilios que reduzcan el contacto directo de los alimentos con las manos.
- Evitar guardar restos de alimentos, en caso de ser necesario, utilizar recipientes limpios y tapados.
- Lavar las tapas de los alimentos enlatados antes de ser abiertos.

HIGIENE PERSONAL

Las reglas básicas de higiene para los manipuladores de alimentos son las siguientes:

- Mantener el cabello cubierto.
- Usar ropa limpia.
- No utilizar, reloj, anillos, aros, pulseras o cualquier tipo de joyas.
- Presentarse con las uñas limpias, bien recortadas y sin esmalte.
- Abstenerse de toser, estornudar o hablar sobre los alimentos.

- No fumar, comer, masticar chicle o beber en el área o durante la preparación de los alimentos.
- Evitar tocarse el pelo, cara, orejas o cualquier parte del cuerpo mientras se manipulen alimentos.
- Suspender labores en situaciones de enfermedad y de presentar heridas en las manos o brazos.
- Disponer receptáculos para basura provistos de tapa en lugares de elaboración.

ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.

- El lugar en donde se prepararán los alimentos debe estar ubicado lejos de aguas estancadas, basurales, letrinas o cualquier fuente contaminación, además debe estar en las mejores condiciones posibles para facilitar las operaciones de limpieza; deberá contar con techo, paredes y piso lisos limpios y en buen estado.
- Se debe limpiar el terreno circundante de arbustos, matorrales o cualquier cosa que permita el alojamiento de animales.
- Evitar el paso al área de preparación de personas ajenas, animales e insectos.

LIMPIEZA DE EQUIPO Y UTENSILIOS.

El proceso de limpieza es el siguiente:

- Se debe lavar todo el equipo, utensilios y mesas de trabajo que hayan sido utilizados siempre después de cada comida. Para el caso de los utensilios de mesa y cocina, estos se deberán someter a desinfección posterior al lavado sumergiéndolos por 5 minutos en agua hirviendo o por 30 segundos en una solución de cloro, de preferencia caliente, que contenga 1 cucharadita de solución de cloro comercial para el lavado de ropa por 4 litros de agua.
- Utilizar jabón o detergente, y agua limpia para lavar el material y el equipo.
- Eliminar perfectamente bien los restos de comida de las superficies.
- Enjuagar con agua limpia y dejar secar en escurridores o utilizando una toalla limpia o cualquier material absorbente que sea de preferencia desechable.