

MANUAL DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN PARA EL PERSONAL DEL P.A.I.Cor.

2014

Índice

I.Introducción:.....	3
II. Funciones Personal P.A.I.Cor.	4
III. Aspectos y recomendaciones sobre alimentación y nutrición para la población escolar	6
III.I Gráfico de esquema de una Alimentación Saludable	7
IV. Higiene y Seguridad Alimentaria	10
IV.I Acciones para prevenir Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs)	14

I. Introducción

El objetivo constitutivo del Programa de Asistencia Integral de Córdoba (P.A.I.Cor.) plantea desde su creación mediante Decreto n° 124/84, la atención integral y sistemática de las necesidades de las familias y educandos de menores recursos económicos, cuya cobertura se extiende a todo el territorio provincial.

En nuestra provincia, como parte importante de las políticas alimentarias implementadas, desde el año 1984, los diversos gobiernos de la Provincia de Córdoba han hecho del Programa de Asistencia Integral Córdoba (P.A.I.Cor.) una política pública destinada a garantizar en el ámbito escolar, el acceso a una alimentación adecuada y suficiente a niños, niñas y adolescentes pertenecientes a familias en situación de pobreza y vulnerabilidad social y/o nutricional. Atendiéndolos de manera particular según cada etapa biológica y contribuyendo así a su seguridad alimentaria y nutricional.

El 16 de enero del corriente año, el P.A.I.Cor. cumplió 30 años y cuenta en la actualidad con una cobertura a 3763 centros educativos en todo el territorio provincial, con una distribución aproximada de 456.351 raciones diarias. De allí la relevancia que adquieren las acciones que cotidianamente desarrollan cada uno de los empleados del Programa en general y el personal de cocina en particular.

II. Funciones –Actividades y Obligaciones- específicamente competentes al Personal del P.A.I.Cor.

- 1) Concurrir al lugar de trabajo perfectamente aseado y con el uniforme correspondiente, no pudiendo ingresar o egresar con bolsos, bolsas, paquetes, envoltorios o cualquier otro elemento que permita dudar de su conducta. (El barbijo debe utilizarse durante la manipulación de alimentos y servido del menú).
- 2) Confeccionar diariamente el cuaderno de menús, registrándose en cada servicio: menú servido, ingredientes utilizados, cantidad de beneficiarios asistentes y observaciones si las hubiere.
- 3) Recibir y controlar la mercadería e insumos, verificando su estado en cuanto a cantidad y calidad de los mismos, cotejando que lo entregado por el proveedor corresponda exactamente con lo consignado en el remito, el cual debe suscribir.
- 4) Preparar los menús de los servicios de comedor y copa de leche de acuerdo a la cartilla de menú vigente, efectuando correctamente las tareas de manipulación y cocción de dichos alimentos; de acuerdo a la asistencia real de beneficiarios del P.A.I.Cor.
- 5) Dar cumplimiento a las particularidades que se indican en la elaboración de cada Plan Alimentario Especial (dietas) autorizado por el Nivel Central del P.A.I.Cor.
- 6) Acondicionar correctamente y a horario, las mesas para servir el desayuno, almuerzo, merienda y/o cena, colación a media mañana y/o a media tarde.
- 7) Distribuir las raciones de comedor, menú, agua potable y copa de leche a los beneficiarios teniendo en cuenta el grupo biológico beneficiario (edad de los niños), respetando el tamaño de la ración indicado en las cartillas y en la vajilla/recipientes específicamente destinados a tal fin.
- 8) Atender a los beneficiarios de modo atento y cordial, dentro de un marco de respeto y disciplina, que permita adquirir hábitos alimentarios saludables y normas de convivencia adecuadas, manteniendo una actitud positiva y constructiva.
- 9) Favorecer y/o motivar la incorporación de nuevos menús o alimentos para que sean aceptados por los beneficiarios, reforzando la importancia de una alimentación variada.

- 10) Realizar diariamente las tareas de limpieza del salón comedor, cocina, depósitos y otras dependencias afectadas al servicio, como así también del equipamiento, heladera, vajilla, repasadores, manteles, toallas y demás elementos utilizados.
- 11) Mantener informado al personal directivo sobre la existencia o faltante de mercadería o insumos a fin de evitar inconvenientes en el funcionamiento de los servicios.
- 12) Asistir a las reuniones convocadas por la autoridad como así también a las actividades de capacitación.
- 13) Acatar las instrucciones impartidas y tareas asignadas por la autoridad, observando en todo momento una conducta decorosa y digna de la consideración y confianza que sus funciones exigen.
- 14) Obtener y renovar la Libreta Sanitaria.

III. Aspectos y recomendaciones sobre alimentación y nutrición para la población escolar

La Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social del ser humano en armonía con su medio; no se refiere sólo a la ausencia de afecciones o enfermedades. La Salud es también un derecho humano fundamental.

Una alimentación saludable, es una alimentación nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida agua segura o no contaminada. Ésta le permite a nuestro cuerpo funcionar con normalidad y prevenir – o al menos reducir- el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano o largo plazo.

La alimentación completa, suficiente, equilibrada y adecuada es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños, reduciendo el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición.

Funciones de los Alimentos

Los alimentos cumplen diferentes funciones, según lo que posibilitan o producen al organismo.

La mayoría de los alimentos son mezclas de nutrientes en calidad y cantidad; prácticamente ningún alimento está constituido por un solo nutriente y no hay ningún alimento completo para el ser humano adulto.

El valor nutricional de la alimentación depende de la combinación total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que aportan.

Consumir una dieta variada y moderada es la mejor garantía de equilibrio nutricional.

Se considera que una alimentación variada debe incluir alimentos de todos los grupos, lo que aumenta la posibilidad de cubrir las necesidades nutricionales, previniendo problemas de deficiencia de energía y de nutrientes y por lo tanto, el desarrollo de enfermedades.

Nutriente

Son las sustancias contenidas en los alimentos, necesarias para el funcionamiento normal del organismo. Algunos se llaman nutrientes esenciales, que son aquellos que no pueden ser producidos por el organismo y deben ser aportados a través de la alimentación (algunos aminoácidos, algunos ácidos grasos, vitaminas, minerales, agua).

Se clasifican en:

Macronutrientes: Son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

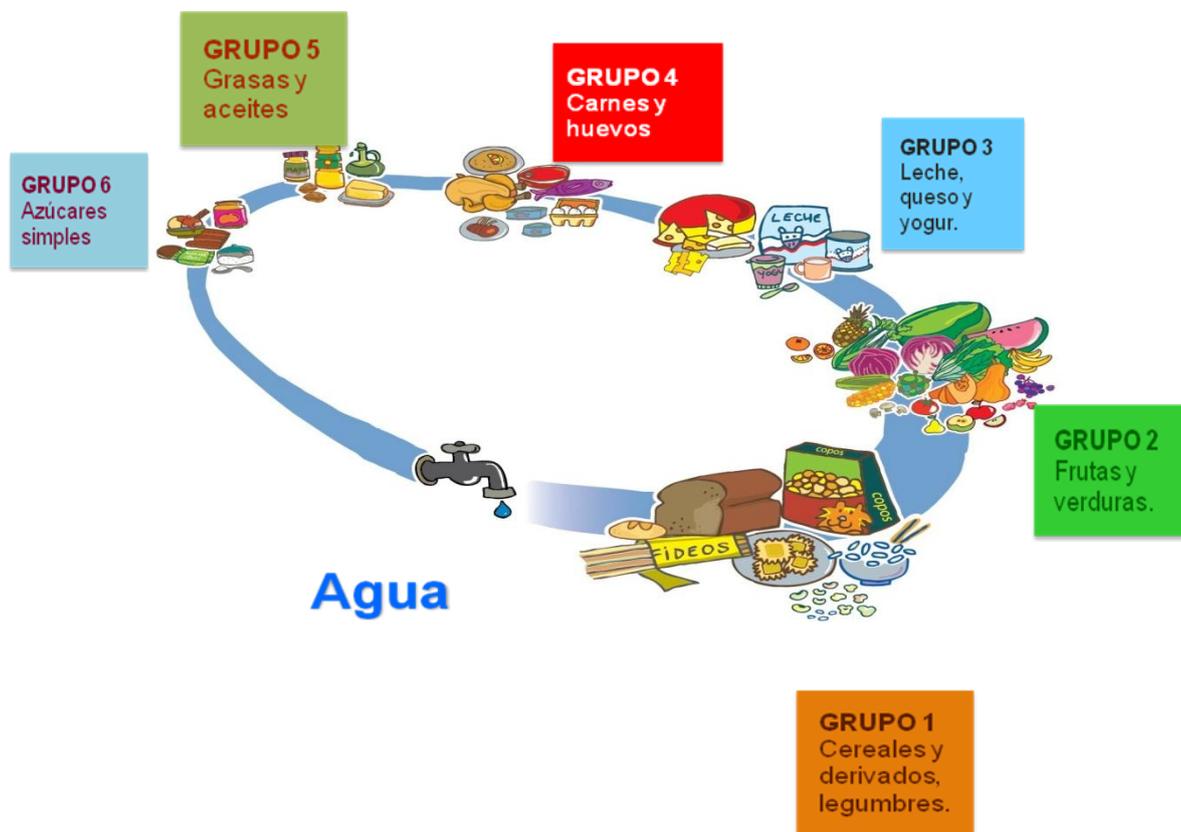
Micronutrientes: Son aquellos que el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, pero que son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. Ej. Vitaminas, minerales.

III.I Gráfica de una Alimentación Saludable.

En los últimos años en la Argentina se ha reemplazado la pirámide nutricional por el óvalo como gráfica de la alimentación saludable. El mismo ha sido diseñado para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

1. Consumir una amplia variedad de alimentos.
2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.

En la gráfica, los alimentos se encuentran agrupados en función de los nutrientes principales que contienen:



Grupo 1 Cereales, Legumbres y Derivados: Aportan Energía y Fibras.

Grupo 2 Verduras y Frutas: Aportan Vitaminas, Minerales, Fibra, Agua.

Grupo 3 Leche, Yogurt y Queso: Aportan Proteínas, Calcio, Fósforo, Zinc, Vitaminas A, D y del complejo B.

Grupo 4 Carnes y Huevo: Aportan Proteínas, Hierro.

Grupo 5 Aceite y Grasas: Aportan Energía concentrada, Ácidos grasos esenciales, Transportan vitaminas A, D, E, K.

Grupo 6 Azúcares y Dulces: no aportan nutrientes importantes, son Calorías Vacías. Su exceso produce Sobrepeso y obesidad y otros efectos adversos.

Sal: su exceso en el consumo aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Agua: cumple funciones tan importantes como:

- Transportar nutrientes.
- Regular la temperatura corporal.
- Mejorar el rendimiento físico.
- Eliminar sustancias innecesarias para el organismo.

La importancia de una adecuada alimentación en los niños, niñas y adolescentes en edad escolar

La alimentación diaria de una persona en edad escolar debe contemplar el elevado gasto energético y un incremento marcado de su crecimiento, con el objetivo de cubrir los requerimientos nutricionales de los niños en edad escolar. Es por ello que debemos elegir alimentos variados, corregir hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud.

El cumplimiento de una alimentación balanceada proporciona al niño:

- Adecuado crecimiento y desarrollo.
- Energía suficiente para estudiar, jugar, etc.
- Mejor rendimiento intelectual-escolar.
- Mayor defensa y resistencia a las enfermedades.

IV. Higiene y Seguridad Alimentaria – Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos.

Manipulador de alimentos: Es toda persona que está en contacto con los alimentos en la cadena de producción, procesamiento, transporte, y entrega de los alimentos hasta su consumo. Significa “Manejar o hacer algo con las manos”. Se aplica a quien prepara o sirve una comida.

Función del manipulador

Preservar la higiene de los alimentos a lo largo de toda la cadena de producción, elaboración, almacenamiento y preparación. Si los alimentos no son manipulados adecuadamente pueden sufrir contaminaciones dando lugar a las ETAs.

Las ETAs, son enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Estas enfermedades se producen por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos patógenos tales como bacterias, virus, hongos, parásitos o productos químicos como productos de limpieza insecticidas, ambientadores, medicamentos, en cantidad o concentración suficientes como para alterar la salud de quienes los consumen.

Para que se produzca una intoxicación por alimentos contaminados son necesarios los siguientes elementos:



Microorganismos patógenos

Son aquellos capaces de enfermar a la persona consumidora del alimento contaminado. Se encuentran en:

- En el medio ambiente: suelo, aire.
- En los animales: aves de corral, ganado y ovejas.
- Frutas y verduras: regadas con aguas servidas.
- En el hombre (en distintas partes de su cuerpo como secreciones nasales, cabello, manos, axila, materia fecal, etc.).

Los microorganismos a los alimentos a través de:

- Directamente: al hablar, toser o estornudar.
- A través del aire.
- A través de las manos.
- A través del polvo y la tierra.
- A través del agua no potable.
- A través de utensilios o elementos mal higienizados.
- Por animales, especialmente insectos y roedores.
- Otra forma en que los alimentos pueden contaminarse es a través de la contaminación cruzada.

Podemos decir que la contaminación cruzada se produce:

Cuando los microorganismos patógenos (dañinos), pasan por medio de alimentos crudos, manos, equipo, utensilios, a los alimentos cocidos o listos para ser consumidos.

Ejemplos:

1. Cortamos (manipulamos) sobre una tabla un alimento crudo que puede estar contaminado y sin lavar los elementos (tabla, cuchilla), trozamos un alimento cocido listo para ser consumido. Si el alimento crudo estaba contaminado, dichos contaminantes pasan al alimento cocido y así se contamina, pudiendo provocar enfermedad a quien lo consume.
2. Manipulamos con las manos un alimento crudo que puede estar contaminado y sin lavarnos las manos manipulamos un alimento listo para ser consumido. Así pasan los contaminantes de un alimento a otro.

Factores que favorecen el desarrollo de microorganismos en los alimentos

- **TEMPERATURA** en la que se conservan o mantienen los alimentos. Temperaturas templadas favorecen el desarrollo de los microorganismos. Temperaturas calientes destruyen los microorganismos y frías (congelado), duermen a los microorganismos, es decir no se reproducen o los activan.
- **HUMEDAD**: cuanta más agua posee un alimento, mayor posibilidad de desarrollo o reproducción de los microorganismos.
- **COMPOSICIÓN NUTRITIVA**: los alimentos más ricos en nutrientes (grasas, proteínas) son los que tienen mayor probabilidad de transmitir gérmenes.

Podemos decir que los factores que contribuyen a las ETAs son:

- Incorrecta higiene personal.
- Operarios o manipuladores infectados.
- Equipos (vajilla, equipamiento) sucios.

- Presencia de Insectos y roedores en los lugares donde se almacenan y/o manipulan los alimentos.
- Productos químicos en los alimentos.
- Contaminación cruzada.
- Cocción o recalentamiento inadecuado de los alimentos.
- Temperatura de conservación de los alimentos inadecuada que facilitan la proliferación bacteriana.

Respecto al alimento contaminado podemos decir que, en la mayoría de los casos, no cambia el aspecto ni las características (sabor-olor-color), por lo que la alteración no puede reconocerse a simple vista.

Síntomas Comunes De Las ETAs.

Pueden variar dependiendo de:

- La cantidad de bacterias o de toxinas presentes en el alimento.
- La cantidad de alimento consumido.
- Del estado de salud de la persona.

Los síntomas más comunes son:

- Diarreas y vómitos.
- Dolores abdominales, dolor de cabeza.

- Fiebre.
- Síntomas neurológicos.
- Visión doble, ojos hinchados.
- Dificultades renales, etc.

IV.I Acciones para prevenir Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs)

Las Buenas Prácticas de Manipulación (B.P.M) son procedimientos de higiene y manipulación adecuados, para la obtención de productos seguros para el consumo humano, para la prevención de las ETAs.

Normas generales de higiene

El personal de los servicios P.A.I.Cor, deberá diariamente implementar las Buenas Prácticas de Manipulación (B.P.M.) e Higiene.

Las buenas prácticas de higiene y manipulación comprenden:

Higiene personal.

Lavado de Manos:

- Antes y después de empezar la jornada, incluyendo brazos, antebrazos y uñas.
- Al cambiar de tarea.
- Después de tocar alimentos crudos o realizar tareas de limpieza de utensilios o superficies o después de tocar algún animal.
- Después de ir al baño.
- Después de sonarse, toser o estornudar.
- Después de tocar el dinero.

- Cubrirse las heridas con cubiertas impermeables.

Uso de uniforme:

- La vestimenta y el calzado de uso diario representan una posibilidad para acercar microorganismos al lugar de trabajo, razón por la cual resulta imprescindible el uso de uniforme durante toda la jornada de trabajo (cofia, chaqueta, barbijo, etc.). Éste debe encontrarse en perfecto estado de higiene y debe ser de uso exclusivo para el desarrollo de la actividad.
- El uso correcto de la cofia implica: debe tomar todo el cabello, incluido el flequillo. Para ello, se debe primero recoger bien el cabello y luego colocar la cofia. Asimismo debe utilizarse en todo momento, y evitar sacarla y colocarla en el comedor o en la cocina.
- El uso correcto del barbijo implica: Debe tapar tanto la boca como la nariz. No debe quedar la nariz sin cubrir. Asimismo debe utilizarse durante la manipulación de los alimentos y en el momento de servido del mismo.

Accesorios:

- La indumentaria no debe incluir ningún tipo de adornos (prendedores relojes, anillos, aros, pulseras, etc.) ya que representan un potencial peligro físico, pudiendo caer accidentalmente en el alimento y también actuar como contaminante. No usar uñas largas o con esmalte, esconden gérmenes y desprenden partículas en el alimento.

Higiene de las instalaciones y vajilla:

- Mantener perfectamente limpias las instalaciones.
- Higienizar adecuadamente todas las superficies utilizadas en la preparación de los alimentos.
- Evitar la presencia de animales domésticos, insectos y roedores.
- Mantener los residuos embolsados y en recipientes tapados.
- Mantener la heladera correctamente higienizada y ordenada.

- Mantener correctamente higienizada la vajilla y utensilios, lavando la misma con agua caliente y detergente.

Adecuadas prácticas de manipulación de los alimentos:

- Evitar trabajar en la manipulación de alimentos cuando se presenten estados gripales, cuadros diarreicos, etc.
- No probar los alimentos con un utensilio y volver a introducirlo en la preparación.
- No toser, salivar, comer, FUMAR, mascar en la cocina ni en el comedor.
- Utilizar agua segura (de red, clorada o hervida).
- Utilizar alimentos seguros.
- Lavar cuidadosamente verduras y frutas.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos durante la elaboración de las preparaciones y al guardar los mismos en la heladera (contaminación cruzada).
- Cocinar suficientemente los alimentos y evitar la elaboración de los alimentos mucho tiempo antes del momento de ser consumidos.
- Guardar los productos de limpieza y desinfección, rotulados y en un lugar exclusivo separado de los alimentos.
- No utilizar teléfonos celulares durante la manipulación de alimentos.

Buen estado de salud general del manipulador:

- El manipulador de alimentos debe obtener su Libreta Sanitaria tal como lo determina el artículo 21 del Capítulo II del C.A.A. Debe conservarla dentro del establecimiento para exhibirlas ante las autoridades sanitarias pertinentes.