GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA | GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO | ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir! | DIF ESTADO DE MÉXICO | ESPACIO PARA LOGO DE SMDIF

Guía para preparar alimentos de calidad

Buenas prácticas de higiene en desayunadores escolares

Dirección de Alimentación y Nutrición Familiar

CE: 201/F/008/24

Contenido

Recepción de alimento-transporte 4
Revisión de productos alimenticios 5

Almacenamiento 6
Almacenamiento en refrigeración 6
Almacenamiento en seco 7
Condiciones físicas del almacén 8
Buenas prácticas de almacenamiento 9

Registros del almacén 10
Sistema PEPS 11
Salida de almacén 11
Limpieza y mantenimiento del almacén 12

Prácticas de higiene
Higiene en el preparador de alimentos 13
Higiene en la preparación de alimentos 16
Limpieza y desinfección de áreas y utensilios 19
Higiene al servir alimentos para su consumo 20

Manejo de producto no conforme 21

Anexos 22
Glosario 23
Referencias consultadas 24

Importancia del manejo higiénico de los alimentos

Las Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA) abarcan distintos malestares y constituyen un problema de salud pública creciente en todo el mundo. Se generan por la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas. Se estima que cada año las enfermedades diarreicas transmitidas por alimentos o agua cobran la vida de millones de personas, en su mayoría niños.

La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier etapa del proceso que va desde la producción hasta el consumo final. Adicionalmente a las enfermedades, se generan daños económicos por el desperdicio de toneladas de alimentos, así como la pérdida de confianza en los establecimientos que ofrecen los alimentos. Por ello, resulta fundamental la aplicación de buenas prácticas de higiene durante la manipulación y preparación de los alimentos, que garanticen su inocuidad para los consumidores finales.

Objetivo

Las buenas prácticas de higiene alimentaria impactan de manera directa en la nutrición de las personas beneficiadas por nuestros programas, por lo que el Sistema Nacional DIF ha considerado como líneas transversales de atención, la Orientación y Educación Alimentaria, así como el Aseguramiento de la Calidad Alimentaria.

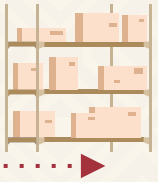
La presente guía tiene el propósito de proporcionar a las personas que manipulan alimentos en los desayunadores escolares, la información necesaria que les permita aplicar buenas prácticas de higiene en la preparación de alimentos; ya que son quienes, con su esfuerzo y trabajo diario, contribuyen a la alimentación adecuada de los beneficiarios, en lugares donde la disponibilidad de alimentos es incierta.

Igualmente, puede ser útil para la comunidad escolar y población en general, por lo que es de aplicación para cualquier persona que prepara y manipula alimentos en el hogar. Esta guía está estructurada de la siguiente manera.

Recepción de Alimentos

Durante la recepción y descarga de los insumos alimentarios, se deben considerar los siguientes aspectos:

- **Planificar** la recepción. Previendo que el almacén se encuentre limpio, libre de plagas y con espacio suficiente para resguardar los productos.
- **Revisar** los vehículos:
  - Preferentemente deben ser vehículos de caja cerrada para proteger los productos.
  - Los productos deben tener un acomodo adecuado dentro del vehículo para que no se maltraten.
  - Estar limpios y no deben desprender aromas ajenos a lo que se transporta (por ejemplo: gasolina, detergentes, animales).
- **Revisar** los insumos alimentarios para su aceptación o rechazo, de acuerdo con el **ANEXO:** Características de recepción de alimentos.
- **Descargar** los insumos alimentarios con precaución, evitando aventar o maltratar el producto y respetando las estibas máximas al acomodarlo.



Importante

Se deberá contar con un registro de la fecha de entrada de cada producto, su número de lote y fecha de caducidad para su correcto almacenamiento, aplicando el sistema PEPS.

Revisión de productos alimenticios

Tanto en la recepción de los insumos que son parte del Programa de Desayunos Escolares Calientes, como en la compra de alimentos adicionales, los productos deben revisarse para decidir su aceptación o rechazo.

Los productos pre envasados deben estar limpios e íntegros: libres de rupturas, rasgaduras o golpes, sin señales de insectos o roedores como: mordeduras, presencia de excretas, insectos o partes de éstos y libres de cualquier materia extraña.

Los productos preenvasados deben tener fecha de caducidad vigente, de lo contrario no deberán recibirse o comprarse.

Las latas no deben estar golpeadas, abolladas, abombadas ni oxidadas.

Los productos secos (frijol, lenteja, arroz, avena, pasta para sopa, entre otros granos) deben estar libres de insectos, mohos, señales de plaga y cualquier materia extraña.

Los huevos deben estar limpios y con cascarón entero, no estar quebrado, ni manchados con excremento o sangre.

Las verduras y frutas deben estar frescas, libres de magulladuras, con textura uniforme, libres de manchas ajenas al producto, de picaduras de insectos o aves, sin rastros de roedores, parásitos, larvas o gusanos.

Las carnes, pollo, pescados y productos lácteos deben presentar un color, olor, textura y apariencia característicos de los mismos, en caso de detectar que no se cumpla con ellas, el producto deberá rechazarse.

Ver **ANEXO**. *Características de recepción de alimentos*

En caso de que el transporte no cumpla con los aspectos mencionados y/o los productos no cumplan con las características de aceptación, se deberá valorar si se reciben o no los productos; si existen dudas se puede consultar con la Dirección de Alimentación y Nutrición Familiar del DIFEM.

Almacenamiento

El almacenamiento depende del tipo de producto (secos, alimentos frescos o preenvasados) y debe realizarse en el menor tiempo posible después de su recepción.

Almacenamiento en refrigeración

Se debe verificar que la temperatura de refrigerador sea la adecuada (7° C o menos para refrigerar -18° C para congelar).

Los productos en el refrigerador deben estar protegidos de contaminación o deterioro, por lo que deben colocarse en recipientes adecuados e identificados con la fecha de preparación.

Los alimentos cocidos deben separarse de los crudos. Los crudos deben colocarse en los compartimentos inferiores, para evitar que escurran y contaminen a los cocidos.

Almacenamiento en seco

Los alimentos secos y enlatados requieren condiciones de temperatura y humedad adecuadas, ya que son los factores que con más frecuencia pueden afectar este tipo de productos.

El lugar para el almacenamiento debe ser fresco, seco, ventilado y mantenerse limpio. Además, las prácticas correctas al almacenar y la vigilancia permanente de los productos, ayudará a asegurar el buen estado de los mismos.

Condiciones físicas del almacén

Cumplir con ellas contribuye a mantener los insumos seguros, libres de plagas así como contaminación que afecten su calidad.

- **Ubicación:** sobre un terreno seguro, alejado de basureros, aguas negras y maleza para evitar la proliferación de plagas.
- **Dimensiones:** acorde al volumen de los insumos alimentarios adquiridos y programas que operan.
- **Ventilación:** suficiente y adecuada para no generar calor dentro de las instalaciones, conservando los insumos secos y frescos. Tener ventanas en buen estado, sin cristales rotos y provistas de una malla que impida la entrada de plagas.
- **Iluminación:** adecuada y suficiente, ya sea natural y/o artificial. Evitar que la luz del sol de directamente a los insumos alimenticios.

Condiciones físicas del almacén

- **Piso:** firme, liso y sin grietas para evitar acumulación de polvo y plagas ni hundimientos para evitar posibles encharcamientos.
- **Paredes:** lo más lisas posible, sin grietas y con pintura de tono claro que permita identificar la presencia de insectos.
- **Techos:** firmes, lisos, libres de grietas para evitar goteras y entrada de plagas. Evitar los techos de lámina. En caso de no contar con otro material, contar con ventilación adecuada y vigilar el buen estado de los productos.
- **Puertas:** seguras, deben abrir y cerrar bien. Tener suficiente amplitud para permitir la carga y descarga. Deben cubrirse las aberturas, para impedir el acceso a plagas.
- **Drenaje:** que permita la evacuación correcta de aguas residuales y mantener el suelo seco. Colocar protecciones en las coladeras para evitar la entrada de roedores al almacén.
- **Sanitarios:** tener un drenaje adecuado y contar con agua, mantenerse limpios y en buen estado. No usarlos como bodega.

Buenas prácticas de almacenamiento

Las buenas prácticas de almacenamiento indican la forma cómo los insumos deben acomodarse y conservarse para protegerlos de la contaminación o el deterioro. Para ello es importante:

- Asegurar la limpieza y orden antes de la recepción de insumos.
- Ubicar cerca de la salida los insumos de mayor movimiento, para acortar el tiempo de desplazamiento.
- Usar los espacios altos de anaqueles o muebles, de preferencia para insumos ligeros.
- Colocar los insumos en tarimas, muebles o superficies limpias y en buen estado; nunca en el piso.
- **TARIMAS:** De 10 a 15 cm de altura, pueden ser de madera o plástico. Deben mantenerse en buen estado y fumigarse.
- Colocar los muebles separados de pared y suelo por 15 cm y del techo por 50 cm, para facilitar ventilación y limpieza.
- Conservar los insumos en el empaque original. Sin embargo, si el alimento debe ser trasvasado, se recomienda colocarlo en recipientes cerrados, protegidos y de fácil limpieza, para evitar contaminación del producto.
- Evitar cajas de cartón, costales o huacales de madera para almacenar los productos.
- Respetar la estiba máxima indicada en los empaques, para impedir maltrato del producto.
- Acomodar los insumos sin dejar espacio entre cajas, envases o costales, de tal manera que embonen uno con otro y no se caigan.
- Vigilar todos los días los productos secos principalmente. Revisando caducidades y ausencia de plagas.
- Actualizar registros e inventarios todos los días.

Registro de almacén

Es fundamental contar con un registro de inventario de los insumos alimenticios, mobiliario y utensilios, que permita un buen control de lo que ingresa al desayunador, de su uso y consumo.

Los datos básicos que se deben de tener registrados son (específico para alimentos):

1. Nombre del insumo.
2. Fecha de ingreso.
3. Fecha de caducidad, lote, cantidad recibida.
4. Nombre y firma del responsable de la recepción, así como el uso diario de los productos acorde a la preparación de alimentos, basándose en lo que indican los Menús de los Desayunos Calientes.

Sistema PEPS
(Primeras Entradas-Primeras Salidas)

Se refiere a que los **primeros insumos que ingresaron al almacén, sean los primeros en utilizarse.** Como excepción, se deberán utilizar primero los productos con una caducidad más corta.

El objetivo del sistema PEPS es tener una adecuada rotación de los productos y evitar que se caduquen y se generen pérdidas de alimentos.

Los productos se deberán rotular, etiquetar o marcar, de forma clara con los siguientes datos: nombre del insumo, fecha de ingreso, marca, fecha de caducidad y lote.

Primera salida
Productos más "viejos" o con caducidad próxima a vencer.

Segunda salida
Productos que tienen poco tiempo almacenados o con caducidad más lejana.

Tercera salida
Productos de recién ingreso o caducidad más amplia.

Si fuera necesario retirar los insumos de su lugar de almacenamiento para ser enviados a otro almacén o cualquier espacio alimentario, se deberá realizar una inspección del vehículo para asegurar que se encuentre en buenas condiciones y que los insumos no sufran ninguna alteración. Así mismo, se deberá registrar la fecha de salida, punto de entrega de cada lote de insumos y la cantidad que sale.

Limpieza y mantenimiento del almacén

- Realizar limpieza diaria y una profunda de manera semanal.
- Limpiar cualquier derrame de alimentos.
- Evitar la acumulación de polvo.
- Mantener los botes de basura tapados, limpios y con bolsas.
- Quitar las telarañas o cualquier suciedad.
- Evitar el alojo de papeles, cajas de cartón o productos inservibles.
- Evitar y/o eliminar estancamientos de agua.
- Revisar y mantener limpios los alrededores del desayunador.
- Colocar mallas protectoras en puertas y ventanas, y cerrarlas bien cuando se haya terminado el servicio.
- Contar con un plan de fumigación y seguir las recomendaciones que emita el personal especializado encargado de realizarla.

Prácticas de higiene

Higiene en el preparador de alimentos

La prevención de contaminación de los alimentos radica en la higiene del preparador y sus prácticas al manipular los alimentos, por lo que se deben tener en cuenta los siguientes puntos:

Estado de salud

La salud de los preparadores de alimentos es un punto crítico en el manejo de alimentos. Por ello, las personas enfermas no deben trabajar en áreas de preparación de alimentos, por el riesgo a contagiar a otras personas a través de los alimentos. Si se presentan signos como:

- **Tos frecuente, secreción nasal, diarrea, vómito, fiebre, heridas en zonas corporales** que entren en contacto directo con los alimentos o bebidas, deberá informarlo a su autoridad correspondiente para tomar las medidas necesarias respecto a sus labores, hasta que se encuentre sana o estos signos hayan desaparecido.

Vestimenta

La ropa de uso diario y el calzado, son un riesgo para llevar suciedad adquirida en el medio ambiente al lugar donde se procesan alimentos. Por ello, la vestimenta de trabajo siempre debe estar limpia, considerando lo siguiente:

- Colocar el uniforme una vez dentro del área de trabajo.
- Usar cofia, red o ambas, que cubran totalmente el cabello, para evitar su caída sobre los alimentos.
- Usar cubrebocas correctamente, cubriendo nariz y boca. Ayuda a proteger los alimentos de gotitas provenientes de la nariz o la boca, evitando su contaminación.
- Usar mandil o delantal de color claro, preferentemente. Utilizarlo solamente dentro del área de trabajo. Protege a los alimentos y superficies de la contaminación.

Correcto lavado de manos

Realizarlo por lo menos durante 30 segundos, siguiendo los siguientes pasos:

1. **Enjuagar** las manos con agua.
2. **Aplicar** jabón o detergente.
   - **Preferir** jabón líquido con dosificador.
   - **Evitar** jabones en recipientes destapados o jabones de barra.
3. Cuando se utilice uniforme con mangas cortas, el lavado será a la altura de los codos.
4. **Frotar** vigorosamente las palmas de las manos y entre los dedos.
5. **Tallar** los nudillos de ambas manos, los pulgares de ambas manos, las puntas de los dedos sobre la palma contraria y las muñecas en dirección al antebrazo.
6. **Enjuagar** con abundante agua limpia, cuidando que no queden restos de jabón o detergente.
7. **Secar** con toalla desechable.
8. **Cerrar** la llave del agua con la misma toalla desechable.

Momentos de lavado de manos de la manipulación de alimentos

Buenos hábitos para poner en práctica:

- Mantener la higiene y el orden en su cocina y en toda el área de preparación de alimentos.
- Lavarse las manos correctamente y en los momentos indicados
- Lavar y desinfectar utensilios y superficies, antes y después de su uso.
- Tomar los platos, vasos y cubiertos por los bordes o mangos, sin tocar las áreas que van directo a la boca.

Evitar malos hábitos como:

- Toser o estornudar.
- Hurgarse o rascarse nariz, boca, cabello, orejas, o tocarse heridas. De tener que hacerlo, realizar lavado de manos inmediato.
- Fumar, comer y/o beber (excepto para probar sazón de alimentos de forma higiénica).
- Usar uñas largas y/o con esmalte.
- Manipular los alimentos directamente con las manos.
- Portar accesorios como anillos, aretes, pulseras, relojes o similares, que pueden esconder bacterias o caer en los alimentos generando su contaminación.

Higiene en la preparación de alimentos

Antes de la preparación de alimentos, el encargado de esta actividad debe revisar que los equipos, utensilios de cocina y superficies encuentren limpios, libres de plaga o sus rastros y si se detecta, limpiar y desinfectar antes de su uso.

1 SELECCIONAR

Se deberán seleccionar los insumos que se utilizarán en la preparación (de acuerdo con los menús diseñados por el Sistema Estatal DIF), para lo cual se deberá desechar los insumos que no cumplan con las características de aceptación.

DIF
ESTADO DE MÉXICO

2 LAVAR Y DESINFECTAR

- Lavar por separado las carnes, verduras y frutas, huevo y productos de la pesca, eliminando partes no comestibles.
- Lavar verduras y frutas con agua potable, pieza por pieza, hasta retirar el exceso de tierra o cualquier suciedad; tallándolas con un zacate, escobetilla o cepillo y solución jabonosa, sin dañarlas.
- Desinfectar verduras y frutas, aplicando un producto para tal efecto, de acuerdo con las instrucciones indicadas por el fabricante del mismo.

Cuando se trate de:

- **Granos y semillas:** se deberá eliminar la materia extraña y enjuagarlos.
- **Carnes, aves, productos de la pesca: l**avar de manera interna y externa (si están empaquetados), usando sólo agua limpia, hasta retirar la suciedad.
- **Huevo:** lavar con agua limpia hasta eliminar materia extraña, únicamente antes de su uso. No lavar y almacenarlos.
- **Alimentos pre envasados:** lavar con agua y jabón la superficie de las latas, frascos y envases.

- Utilizar agua apta para consumo humano, ya sea embotellada, hervida, clorada o de filtro.
- Usar utensilios diferentes para alimentos crudos y cocinados (evitar la contaminación cruzada).
- Usar cubiertos limpios para probar la sazón de los alimentos.
- Asegurar la cocción completa de carnes, pollo y pescado (no presentar colores rosados al interior).
- Sopas y guisos, cocinar hasta hervir. Al recalentar, hervirlos al menos 15 minutos.
- Evitar exponer los alimentos preparados por más de 30 minutos a temperatura ambiente, antes de servirlos.

¿Cómo limpiar y desinfectar?

Para limpiar pueden utilizarse cepillos o escobillas de plástico para remover las partículas de los alimentos y suciedades de las superficies. Así como productos limpiadores o detergentes según su función.

Primero, se debe limpiar y después desinfectar.

- Limpiar y desinfectar todas las áreas, enfocarse e en superficies que se tocan con más frecuencia (manijas, barandales, sillas y mesas).
- Abrir las puertas y ventanas para garantizar una ventilación adecuada.

Uso de soluciones desinfectantes:

- Se puede utilizar una solución con cloro diluido o soluciones con un mínimo de 70% de alcohol.
- Preparar y usar de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- No utilizar concentraciones de desinfectantes superiores a las recomendadas, ya que pueden provocar la corrosión de superficies y/o efectos negativos para la salud, como irritación de la piel o mucosas, hasta intoxicación.
- No deben combinarse ni al prepararlas ni durante el uso.
- Nunca usar agua caliente o hirviendo para su preparación, esto puede generar vapores con potencial tóxico.

Antes de iniciar y al finalizar la jornada, se deberán limpiar y desinfectar las superficies, muebles y utensilios de la cocina.

5 HIGIENE AL SERVIR ALIMENTOS PARA SU CONSUMO

- Los cubiertos deberán colocarse sobre un mantel o servilletas limpios o entregarse directamente al beneficiario.
- Evitar tocar las partes de los cubiertos que estarán en contacto con los alimentos.
- Dejar un borde en el plato que permita sujetarlo sin tocar el alimento.
- Contar con un área de lavado de manos para que los beneficiarios laven sus manos antes de ingerir sus alimentos o proveer solución desinfectante.
- Antes de servir los alimentos, verificar que el área de servicio y el mobiliario (mesas, sillas) estén limpios y en buen estado.
- Usar un utensilio diferente paras cada alimento a servir. No usarlos si se caen al suelo. **Por ningún motivo los alimentos se servirán directamente con las manos.**
- Los vasos, tazas, platos y cubiertos en los que se servirán los alimentos deberán estar limpios y desinfectados. De preferencia, no emplear utensilios hechos de madera ni barro.

6 MENÚS CÍCLICOS DE LOS DESAYUNADORES ESCOLARES

Los menús que diseña el Sistema Estatal DIF para su elaboración en los desayunadores escolares, deben cumplir con los Criterios de Calidad Nutricia establecidos por el Sistema Nacional DIF, con el objetivo de promover una alimentación correcta entre los beneficiarios del programa.

La conformación del menú debe ser la siguiente:
Bebida: leche descremada y/o agua natural.
Platillo fuerte: debe incluir verduras, cereal integral, leguminosa y/o alimento de origen animal.
Fruta fresca.

Consultar los Menús Desayuno Escolar Caliente.

Manejo de Producto NO CONFORME

En caso de detectar algún problema con el estado de los productos después de la recepción, es necesario separarlo del resto e identificarlo. Se deberá notificar de forma inmediata a la **Dirección de Alimentación y Nutrición Familiar**, informando los siguientes datos:

1. **Nombre del producto.**
2. **Marca, lote y caducidad indicados en el envase.**
3. **Cantidad en la que se detecta el problema y fecha de recepción.**
4. **Anexar evidencia fotográfica o video.**

Cabe mencionar que, si se realiza una adecuada revisión al recibir los insumos, se podrán evitar problemas posteriores.

Anexo

Características de recepción de alimentos

ALIMENTO	CARACTERÍSTICAS A EVALUAR	ACEPTAR	RECHAZAR
CARNES FRESCAS	Color	Res: rojo brillante Cordero: rojo Cerdo: rosa pálido Grasa: blanca o ligeramente amarilla	Verdoso o café obscuro, descolorido en el tejido elástico
	Textura	Firme y elástica	Viscosa, pegajosa
	Olor	Característico	Putrefacto, agrio o rancio
AVES	Color	Característico	Verdoso, amoratado o con diferentes coloraciones
	Textura	Firme	Blanda y pegajosa bajo las alas o la piel
	Olor	Característico	Anormal
PESCADOS	Color	Agallas de color rojo brillante Agallas húmedas, ojos saltones, limpios, transparentes y brillantes	Agallas grises o verdes Agallas secas, ojos hundidos y opacos con bordes rojos
	Textura	Firme	Flácida
	Olor	Característico	A amoniaco o anormal
LECHE Y LÁCTEOS	Color	Característico	Anormal
	Olor	Característico	Anormal
	Apariencia	Característica	Anormal
	Fecha de caducidad	Vigente	Vencida
	Envases	Limpios e íntegros	Abombados, dañados
HUEVO FRESCO	Apariencia	Limpio y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre
PRODUCTOS ENLATADOS	Aspecto	Latas limpias y con fecha de caducidad vigente	Latas abolladas, abombadas, oxidadas y fecha de caducidad vencida.
VERDURAS Y FRUTAS	Apariencia	Frescos, libres de magulladuras, con textura y apariencia uniforme.	Hojas amarillentas, con manchas, magullados, con picaduras de insectos, aves, roedores y gusanos.
PRODUCTOS ENVASADOS ABARROTES	Apariencia	Envases limpios y en buen estado. Productos secos: libres de insectos, mohos y materia extraña	Envases golpeados, rotos o en mal estado, o con señales de insectos o cualquier materia extraña.
	Fecha de caducidad	Vigente	Vencida

Glosario

Alimentación correcta. A los hábitos alimentarios que de acuerdo con los conocimientos aceptados en la materia, cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida, promueve en los niños, las niñas el crecimiento y el desarrollo adecuados y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

Almacén o bodega. Sitio específico en donde se guarda, reúne o almacena mercancía, material de envase, empaque, materia prima, producto en proceso o terminado, para su conservación, custodia, futuro procesamiento, suministro o venta.

Aseguramiento de la calidad. Conjunto de acciones dirigidas a generar condiciones necesarias de higiene, seguridad y manejo para los insumos alimentarios para evitar su contaminación o deterioro y mantener los parámetros de calidad solicitados.

Contaminación cruzada. Es la contaminación que se produce por la presencia de materia extraña, sustancias tóxicas o microorganismos procedentes de una etapa, un proceso o un producto diferente.

Contaminación. Presencia de materia extraña, sustancias tóxicas o microorganismos, en cantidades que rebasen los límites permisibles establecidos por la Secretaría de Salud o en cantidades tales que representen un riesgo a la salud.

Criterios de calidad nutricia. Las bases establecidas en la EIASADC para la determinación y conformación de los apoyos alimentarios que serán distribuidos entre la población beneficiaria.

Dieta correcta. La que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETAS). El conjunto de síntomas originados por la ingestión de agua y/o alimentos que contengan agentes biológicos (por ejemplo: bacterias) o no biológicos (por ejemplo: metales pesados) en cantidades tales que afectan la salud del consumidor.

Inocuidad. Característica que indica que un alimento no hace o causa daño a la salud.

Limpieza. Es la acción que ayuda a quitar la suciedad e impurezas visibles.

Desinfección. Es la reducción o eliminación de agentes patógenos (bacterias, hongos, virus) para que no cause daño a la salud de quien lo consume; lo cual se hace mediante el uso de químicos y/o métodos físicos.

Microorganismos. Son aquellos organismos que, por su tamaño reducido, son imperceptibles a la vista. Hay 4 tipos que pueden causar enfermedades: bacterias, virus, parásitos y hongos. Estos se nutren, multiplican y eliminan desechos o toxinas que contaminan los alimentos y causan dichas enfermedades o malestares.

Nutrición. Al conjunto de procesos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrimentos por el organismo. En el ser humano tiene carácter biopsicosocial.

Orientación alimentaria. Al conjunto de acciones que proporcionan información básica, tendiente a desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación para favorecer la adopción de una dieta correcta a nivel individual, familiar o colectivo, tomando en cuenta las condiciones económicas, geográficas, culturales y sociales.

Plaga. A las plantas, hongos y fauna nociva que pueden llegar a convertirse en vectores potenciales de enfermedades infecto-contagiosas o causantes de daños a instalaciones, equipo o productos en las diferentes etapas de producción o elaboración.

Prácticas de higiene. Las medidas necesarias para garantizar la inocuidad de los productos.

Preparador de alimentos. Persona que trabaja y está en contacto con los alimentos mediante sus manos, equipo o utensilio que emplea para manipularlos, en cualquier etapa desde la adquisición del producto hasta el servicio al consumidor.

Producto no conforme. Es todo aquel que no cumple con alguno o varios de sus requisitos determinados, por ejemplo, un defecto, alteración de su estado o que presente un material no identificado.

Productos pre envasados. Los productos que son colocados en un envase de cualquier naturaleza, en ausencia del consumidor final, y la cantidad de producto contenido en él no puede ser alterada a menos que el envase sea abierto o modificado perceptiblemente.

Punto crítico de control. Fase en la que puede aplicarse un control y que es esencial para prevenir o eliminar un peligro relacionado con la inocuidad de los alimentos o para reducirlo a un nivel aceptable.

Registro. Conjunto de información, electrónica o no, que incluye datos, textos, números o gráficos que es creado, restaurado, mantenido y archivado.

Sistema PEPS (Primeras Entradas-Primeras Salidas). Serie de operaciones que consiste en garantizar la rotación de los productos de acuerdo a su fecha de recepción, su vida útil o vida de anaquel.

Referencias consultadas

Organización Mundial de la Salud. Sitio web. https://www.who.int/foodsafety/areas_work/foodborne-diseases/es/

Organización Panamericana de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Manual para manipuladores de alimentos. Alumno. Washington, DC: OPS, 2016. Disponible en: https://iris.paho.org/handle/10665.2/31169

Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC).