



PROTOCOLO ESTABLECIMIENTOS GASTRONÓMICOS

EL CALAFATE

- 1. Introducción**
- 2. Medidas preventivas**
 - 2.1 Referidas al personal del Establecimiento**
 - 2.2 Referida a cocina y a la manipulación de alimentos en cocina**
 - 2.3 Referida a proveedores y recepción**
 - 2.4 Referidas a la Atención a Clientes**
 - 2.5 Gestión de Residuos**
- 3. Anexos**

1. Introducción

El presente surge del trabajo de la Secretaria de Turismo de la Municipalidad de El Calafate en base a documentos de entidades que nuclean al sector turístico. Con el importante aporte de la Municipalidad de El Calafate y el Comité Interdisciplinario, a fin de adoptar las medidas más adecuadas para la prevención del contagio del COVID-19 y otras enfermedades. Incorporando la seguridad sanitaria como valor en la promoción de los productos y servicios, transmitiendo serenidad y confianza al personal y clientes.

Debido a la dinámica que tiene esta pandemia, este protocolo será pasible de sufrir modificaciones y abierto a cómo evoluciona la pandemia, y las diferentes recomendaciones o instrucciones.

Atento a los cambios en la formas de viajar y hacer turismo, los servicios turísticos debemos prepararnos para una etapa post COVID-19.

Se sugiere tener en cuenta el documento SARS CoV-2 Recomendaciones y Medidas de Prevención en Ámbitos Laborales de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social que como se agrega en el Anexo.



ACERCA DEL NUEVO CORONAVIRUS, LA PANDEMIA POR COVID-19

CORONAVIRUS

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. En los seres humanos pueden causar infecciones respiratorias que van desde un resfrío común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-SARS).

Actualmente nos encontramos ante una pandemia (epidemia que se propaga a escala mundial) por un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, que fue descubierto recientemente y causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

TRANSMISION DEL VIRUS

Se transmite de una persona a otra a través de las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla, por contacto con manos, superficies u objetos contaminados. Por eso es importante mantener distanciamiento social y tomar las precauciones de contacto que se describen más abajo.

SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Las personas con COVID-19 suelen tener síntomas similares a una gripe, como fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden presentar dolores musculares, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea.

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad en unos 7 días sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 cada 6 personas que desarrollan COVID-19 puede evolucionar a una enfermedad grave y tener dificultad para respirar, que puede requerir internación.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como enfermedad cardiovascular, enfermedad respiratoria o tienen las defensas debilitadas, presentan más riesgo de desarrollar una enfermedad grave. **Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica en forma inmediata.**

SÍNTOMAS FRECUENTES DE COVID-19: • FIEBRE (MAYOR A 37,5°) • TOS • DOLOR DE GARGANTA AL TRAGAR • DIFICULTAD PARA RESPIRAR • PÉRDIDA DEL GUSTO DEL OLFATO SIN CAUSA

OTROS SÍNTOMAS: ESCALOFRÍOS, TEMBLORES, RASH, DOLORES MUSCULARES, TRASTORNOS GASTROINTESTINALES.



2. MEDIDAS PREVENTIVAS y PROTOCOLOS

2.1 REFERIDAS AL PERSONAL

- Se establece de forma obligatoria para los establecimientos participar de la capacitación por parte del personal profesional del SAMIC, y la designación de una persona como referente para el manejo y recepción de información relacionada al COVID 19. También para atender las consultas o inquietudes que realicen los clientes o personas externas al establecimiento.
Registrar nombre, apellido, número de teléfono y mail de contacto para envío de las comunicaciones.
- La persona referente hará el control y registro de la temperatura del personal, esto permite poner en alerta sobre la posibilidad de estar ante un caso “sospechoso” de COVID-19
- Capacitar al personal acerca de los síntomas para la detección. No podrán ingresar al establecimiento personas que presenten síntomas. Si aparecieran durante la jornada laboral, aislarlo, colocar barbijo y llamar al servicio médico.
- Se sugiere solicitar una declaración jurada de estado de salud a los trabajadores.
- Implementar un POEs (Programa Operativo Estandarizado de Saneamiento) y Capacitar al personal http://www.anmat.gov.ar/webanmat/BoletinesBromatologicos/gacetilla_9_higiene.pdf
- Revisar y actualizar información sobre la manipulación higiénica de alimentos con respecto al COVID 19 (ver Anexo).
<http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001472cnt-covid19-recomendaciones-manipulacion-higienica-alimentos.pdf>
- Organizar horarios de los trabajadores y colaboradores para evitar la aglomeración de personas en los puestos de trabajo, vestuarios, baños, comedores de personal y áreas comunes.
- La distancia que se debe mantener en la cocina y en las diferentes áreas entre el personal es de 1,5 mts o más.
- Higiene corporal del personal antes de salir de su domicilio y al regresar.
- El uniforme o vestimenta, debe estar siempre limpio. El empleado deberá cambiarse dentro del lugar de trabajo y el uniforme deberá quedar en el establecimiento para su lavado. No concurrir con el uniforme hacia y desde el domicilio. La ropa de calle incluyendo el calzado debe ser desinfectada al ingresar al establecimiento con solución hidroalcohólica o pulverizador sanitizante. Se deberá contar con algún espacio donde puedan guardar la vestimenta donde quede colgado y bien ventilado. El empleado debe dejar su uniforme para el correcto lavado o llevarlo en una bolsa cerrada para el lavado en su domicilio (debe contar con al menos dos uniformes/vestimenta de trabajo).
- La utilización de barbijo o tapabocas es obligatorio. Deberá lavarse diariamente con agua y jabón, y acudir al trabajo con el barbijo limpio.
- Evitar saludar con la mano, besos o abrazos a compañeros de trabajo como a clientes y proveedores
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión de virus.



- Se recomienda no compartir objetos con clientes u otros empleados. Si hubiera intercambio de objetos entre cada cliente-trabajador se realizará una correcta desinfección de manos.
- Mantener medidas de higiene respiratorias, Al estornudar o toser, cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables y eliminarlos inmediatamente en un basurero cerrado. Otra medida es usar el antebrazo.
- Disposición de todo el material de limpieza, desinfección y equipos de EPP (elementos de protección personal) para todo el personal controlando no exista faltante para realización de las actividades.
- Difundir las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y de la autoridad sanitaria local. Exhibir en espacios de circulación común información oficial de prevención y número de teléfono de salud. La cartelería debe estar en español y en inglés(se recomienda utilizar banco de recursos material del Ministerio de Salud)
http://www.msal.gob.ar/index.php?filter_problematika=92&filter_soporte=0&palabra_clave=&option=com_ryc_contenidos
- Agregar al botiquín de primeros auxilios un kit de bioseguridad.
- Se recomienda mantener y poner especial cuidado en el mantenimiento, higiene y desinfección de vestuarios, baños de personal y comedor.
- El empleado debe evitar el contacto estrecho con otras personas y mantener una distancia mínima de más de 1.50mts.

2.2 Referida a cocina y a la manipulación de alimentos

- Intensificar las labores de limpieza y desinfección en áreas de cocina.
- Es imprescindible garantizar que todas las instalaciones, maquinaria, utensilios y otros equipos del establecimiento, se encuentren desinfectados y sanitizados en todo el momento.
- Adoptar medidas de higiene personal durante la manipulación de alimentos, como el correcto lavado de manos y utilizar los EPP.
- Deberá cumplirse lo establecido en las recomendaciones para la manipulación de alimentos (ver Anexo) y conservación de alimentos.
- Cocinar alimentos por encima de los 70°C y mantener cadena de frío, conservarlos a temperatura y humedad segura, revisar fechas de vencimiento, evitar contaminaciones cruzadas, entre otros.
- Lavar la vajilla con detergente y agua caliente. Luego desinfectar con alcohol al 70%.
- Para frutas y verduras deben enjuagarse con agua para eliminar tierra e impurezas y luego correcta sanitización: se debe realizar con lavandina apta para uso alimentario, certificada por anmat, la concentración para la lavandina de 55 gr de cloruro/litro es: 2 gotas por cada litro de agua, dejar remojando las verduras y frutas por 20 min. Enjuagar con agua.
- Lavar y desinfectar toda la vajilla, cubertería y cristalería en el lavavajillas, incluida la que al finalizar el servicio no se haya utilizado pero haya podido estar en contacto con las manos de las y los clientes si se realiza el lavado manualmente asegurar que la temperatura del agua sea superior a 80°C.
- Mantener constantemente ventilados sectores de cocina
- Mantener los alimentos cubiertos en todo momento con film, tupper u otro elemento.



2.3 Referida a proveedores

- Comprar productos de limpieza e higiene aprobados por ANMAT.
- Los proveedores deben contar con la habilitación del SENASA para transportar alimentos.
- Los proveedores de alimentos deben garantizar que los contenedores que se utilizan para transportar alimentos se mantengan limpios y sean desinfectados con frecuencia.
- Lavado correcto de manos antes de recibir un proveedor
- Priorizar el uso de pagos electrónicos, disminuyendo así el uso de billetes

- Evitar el contacto con los transportistas. Mantener una distancia mínima de 1,5 metros.
- Uso de barbijos o tapaboca es obligatorio
- Desinfectarse las manos, antes de pasar los documentos y manipular la mercadería.
- Sanitizar y desinfectar al trasvasar alimentos de los envases originales a envases propios sanitizados, siempre que sea posible descartar el envase original sin que este ingrese al establecimiento.
- Se debe higienizar envase por envase antes de guardarlos, con un paño húmedo embebido en una solución sanitizante.
- Mantener en perfecto estado y limpios los carros de transporte, y todos los elementos de trabajo.
- Se deberá contar con POES en toda la cocina y áreas en general del establecimiento, pero es de suma importancia que el área de depósito y depósito de productos seco (almacén) cuente con sus propios Poes, con responsables para su implementación.

2.4 Referidas a la Atención a Clientes

Servicio en Restaurante

- Gestión de los espacios: el establecimiento deberá utilizar el 50% de su capacidad. Respetando la Disposición de las mesas: entre el respaldo de la silla y la siguiente silla debe existir una distancia superior a 1,5 mts.
- Cuando no se pueda respetar la distancia mínima de 1.5 mts, se sugiere la incorporación de mamparas ó separadores, por ejemplo:
- Entre mesa y mesa, o también entre comensal y comensal mediante paneles separadores. En la utilización de la barra, la caja o la recepción. .
- El uso de barbijo o tapaboca es obligatorio para todo el personal de salón
- Durante toda la jornada de trabajo y minimizar el tiempo de contacto con el comensal.
- Se requiere la higiene de manos constante del personal de salón.
- Implementar sistema de reserva previa, asegurando intervalos de tiempo entre las mismas que tiendan a evitar la aglomeración de comensales en espera. En caso de no poder implementarse, asegurar medidas dentro y fuera del local que permitan asegurar el distanciamiento obligatorio entre personas (marcaciones en el piso o asientos en caso de estar disponibles). Se deberá solicitar



apellido, nombre y teléfono de todos los comensales, por si apareciera algún caso sospechoso poder contactar a las personas que estuvieron en el lugar.

- Demarcación de ingresos y egresos de los clientes. (Distancia mínima 1,5 mts)
- Se sugiere el uso de cobertores de protección para los platos al salir de la cocina para mantener los alimentos protegidos, cubiertos en cajas, vitrinas o tapas en las bandejas de camareros y camareras.
- La desinfección de estos elementos deberá realizarse luego de cada uso.
- Ofrecer alcohol en gel en la barra, las mesas y en todos los espacios comunes. Garantizar la provisión de agua, jabón y toallas de papel descartable en sanitarios, asegurando su reposición y la limpieza frecuente de los mismos.
- Los sanitarios deben ser utilizados por una sola persona a la vez e higienizados de manera permanente.
- Los residuos del baño de comensales y en el de los empleados se deberá gestionar de la siguiente manera: una vez que se llena el tacho, cerrar la bolsa, rociar la misma con alcohol al 70% o lavandina al 10%, colocar doble bolsa y cerrar nuevamente.
- No disponer platos, vasos, copas y utensilios en las mesas antes de la llegada de las y los comensales.
- Los recipientes de sal, pimienta, azúcar y aderezos no deben permanecer en la mesa o barra, se deberá preguntar al comensal si desean alguna de estas opciones y se deberá llevar a la mesa en versión individual y descartable sobre un plato chico previamente desinfectado.
- No utilizar lugares de uso común como los salad bars o servicio buffet.
- No permitir la utilización de sectores de juegos para niños, o aéreas comunes.
- Ventilar los salones, comedores, área de trabajo después de cada servicio.
- Evitar la colocación de manteles de tela. Utilizar individuales y quitarlos luego de cada uso para su limpieza y desinfección. En caso de tener que utilizar manteles de tela, cubrirlos con un protector de nylon cristal para facilitar su limpieza o cambiarlos tras cada uso. Las servilletas deben ser de papel sin excepción.
- El menú deberá estar plastificado y realizar su desinfección después de cada uso. Opciones alternativas: exhibir el menú en carteles, atriles o pizarras, dispuestos en el exterior y/o interior del local. Incorporar el Menú en formato digitales y de Código QR, para que el cliente pueda acceder a través de su móvil a la versión digital, además lo podrá compartir en su red social.
- Exhibir en espacios de circulación las recomendaciones preventivas.
- Reforzar los servicios de atención a clientes de forma telefónica y online, apertura de canales de consulta e información alternativos: redes sociales, líneas de mensajería celular, whatsapp ,ó chatbox en página web.
- Se debe optar por el pago electrónico, con posterior desinfección de posnet. Minimizar el pago en efectivo.
- Establecer procedimientos seguros y ágiles para brindar el servicio take away.
- Se colocarán 2 paños de piso. El primero será colocado del lado de afuera de la puerta de acceso al local embebido en una solución de lavandina al 10%. Quien ingrese deberá realizar la limpieza de



los pies en el mismo. El segundo, estará dentro del local. Nuevamente se deberá realizar la limpieza de pies. Los trapos de piso con lavandina se lavarán en promedio cada 8 a 10 clientes de tránsito continuo o cada 2 horas.

- Limpiar y desinfectar: manijas de puertas, placas de empuje y barandas, escritorios, mesas, sillas, butacas, cubiertos, utensilios y la cristalería, menús, material colateral de la mesa, recipientes de sal / pimienta y aderezos, bandejas y máquinas de bebidas. (aunque no se hayan utilizado pero hayan podido estar en contacto con las personas)
- La desinfección de la vajilla se deberá hacer al momento previo del emplatado, al igual que los cubiertos, copas o vasos que se utilicen. (además de la desinfección que se realiza posterior al uso y lavado).

2.5 Gestión adecuada de los residuos

- Retirar los residuos frecuentemente durante la jornada laboral; mantenerlos en un recinto separado y con suficiente ventilación hasta la retirada definitiva del establecimiento al final del día.
- Los contenedores de basura deben estar limpios y cerrados con una tapa.
- Evitar tirar los aceites usados a la pileta o lavaderos de cocina.
- Se recomienda realizar separación diferenciada (papel y cartón, envases, vidrio y orgánicos).
- Cerrar bien las bolsas
- Rociar bolsas de residuos con desinfectante.
- Desinfección del lugar donde estuvieron apoyada
- Correcto lavado de manos luego del traslado de residuos.



nuevo

Coronavirus COVID-19

saber para prevenir

Produce una enfermedad respiratoria leve que solo en algunos casos puede complicarse (principalmente en personas mayores). Se transmite por vía respiratoria cuando el contacto es estrecho o por contacto con superficies contaminadas.

cuidados



Lavarse las manos con jabón regularmente.



Estornudar en el pliegue del codo.



No llevarse las manos a los ojos y la nariz.



Ventilar los ambientes.



Desinfectar los objetos que se usan con frecuencia.

síntomas



fiebre y tos



fiebre y dolor de garganta



fiebre y dificultad para respirar

Si tenés alguno de estos síntomas y estuviste en algún país de circulación del virus o en contacto con algún caso confirmado **no te automediques y consultá inmediatamente al sistema de salud.**

Para quienes regresan de países afectados, se sugiere permanecer en el domicilio y no concurrir a lugares públicos como ámbitos educativos, laborales, recreativos, deportivos o sociales durante 14 días.

Argentina unida



+info
argentina.gob.ar/salud/coronavirus
☎ 0800 222 1002

Utilizar el material del ministerio de salud:

http://www.msal.gov.ar/index.php?filter_problematika=92&filter_soporte=0&palabra_clave=&option=com_ryc_contenidos



3. Anexos

Dentro de las recomendaciones preventivas más importantes para combatir los riesgos relacionados con la propagación de COVID 19, son el no ingreso de personas enfermas, el distanciamiento, la limpieza y desinfección de superficies y el adecuado lavado de manos.

En cuanto a la limpieza y desinfección de superficies de trabajo y uso de agentes desinfectantes, es importante saber:

Estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes comunes, una vez aplicado el desinfectante es de suma importancia esperar de 5 a 10 min para comenzar a manipular sobre las superficies.

- Utilizar siempre dilución recién preparada
- Para conseguir las concentraciones recomendadas a partir de desinfectantes comerciales:
- Utilizar desinfectantes comerciales respetando dilución indicada en el envase, no descartar los mismos.
- La lavandina se utilizará para desinfección de superficies con una dilución en agua potable. Uno de los mejores desinfectantes es el agua lavandina, que se comercializa con una concentración de 55 gramos de cloro activo/Litro, la misma se puede utilizar en una dilución de 10% lavandina en agua potable. La misma debe cumplir con la Disposición del ANMAT para lavandina, lo cual se verifica porque los envases traen los Números de Registro de Empresa Elaboradora (RNE), además de las recomendaciones de uso y precauciones.
- En superficies que no se pueda utilizar lavandina, se utilizara alcohol diluido al 70% con agua potable.
 - El personal de limpieza utilizará los equipos de protección individual adecuados (guantes, delantales, etc.), y los desechará de forma segura tras cada uso, procediendo posteriormente al lavado de manos.
 - Los agentes de limpieza y desinfección que se manejen en las áreas de elaboración no deben ser un factor de contaminación para los productos.
 - La empresa debe identificar los individuos que son responsables de la implementación y del mantenimiento diario de las actividades de saneamiento que fueron descriptas.

Otras consideraciones:

- No se debe mezclar detergente con lavandina
- En caso de utilizar productos de doble acción (detergente / desinfectante) no es necesario el proceso de desinfección posterior.
- La solución de detergente y el agua deben ser renovadas tantas veces como sea necesario.



- Los elementos utilizados en la limpieza deben conservarse limpios y en buen estado, de lo contrario deben descartarse.
- Los trapos de piso, paños para limpieza o lampazo deben ser higienizados luego de su uso con agua caliente y desinfectados por 20 min en lavandina al 10%.
- Los trapos de pisos deberán quedar extendidos hasta el próximo uso.
- Los baldes, después de su uso y una vez lavados y desinfectados, se deben colocar boca abajo.
- La dilución de lavandina debe utilizarse en el día, ya que tiene una duración de 24 hs al diluirse en agua.

Revisar vencimiento de la lavandina, el cual es de 3 meses (10 días) desde la fecha de elaboración. No guardar los recipientes al rayo del sol.

- Se sugiere no fraccionar la lavandina y mantenerla en su envase original que permita ver su rotulo para una correcta dilución.

Modelo genérico de limpieza y desinfección manual

1- Limpieza: es la eliminación gruesa de la suciedad (restos de alimentos, grasa, etc.). Se realiza mediante raspado, frotado, barrido, o pre -enjuagado de superficies.

2- Limpieza principal: consiste en la aplicación del detergente para desprender la suciedad de las superficies.

3- Enjuague: es el arrastre de la suciedad desprendida y la solución de detergente por la acción del agua caliente (45oC).

4- Desinfección: es la destrucción de los microorganismos por medio de un desinfectante. Se desinfecta en agua caliente (80oC por no menos de 30 segundos) o se utiliza una solución de un desinfectante químico como cloro (50-100 ppm), yodo (12.5-25 ppm) o amonio cuaternario (100-200 ppm).

5- Enjuague final: es para eliminar los restos del desinfectante con agua caliente.

6- Secado: consiste en la eliminación de los restos de agua. Es conveniente hacerlo en forma espontánea al aire o eventualmente con papel descartable.



LAVADO DE MANOS

El lavado de manos es la manera más efectiva de prevenir el COVID-19, tanto personal como clientes deberán cumplir con el correcto lavado de manos, y con la frecuencia especificada en cada caso.

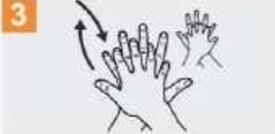
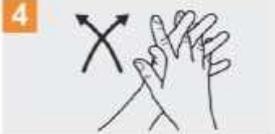
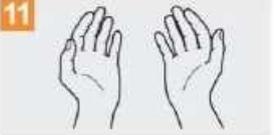
Se recomienda exhibir esta infografía de la OMS :

PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS



OMS

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

<p>0</p>  <p>Mójese las manos con agua</p>	<p>1</p>  <p>Deposite en la palma de la mano jabón suficiente para cubrir todas las superficies</p>	<p>2</p>  <p>Frote las palmas de las manos entre sí</p>
<p>3</p>  <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos, y viceversa</p>	<p>4</p>  <p>Frote las palmas de las manos entre si, entrelazando los dedos</p>	<p>5</p>  <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra, agarrándose los dedos</p>
<p>6</p>  <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa</p>	<p>7</p>  <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, con movimiento de rotación y viceversa</p>	<p>8</p>  <p>Enjuáguese las manos con agua</p>
<p>9</p>  <p>Séquese con toalla desechable</p>	<p>10</p>  <p>Utilice la toalla para cerrar el grifo</p>	<p>11</p>  <p>Sus manos están limpias y seguras</p>



ANEXOS

Documento SARS CoV-2 Recomendaciones y Medidas de Prevención en Ámbitos Laborales de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social descargarlo del siguiente link:

<https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/if-2020-18248944-apn-smycsrt.pdf>

COVID-19 RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACION HIGIENICA DE ALIMENTOS

RECOMENDACIONES

2 DE ABRIL DE 2020



Ministerio de Salud
Argentina



¿El nuevo Coronavirus Covid19 puede transmitirse a través de los alimentos?

Según la EFSA (Autoridad Sanitaria Europea de Seguridad Alimentaria) <https://www.efsa.europa.eu/es/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>) las experiencias anteriores por brotes de coronavirus afines, como el coronavirus (SARS-CoV o el coronavirus MERS-CoV) **no indican que se haya producido transmisión a través del consumo de alimentos.**

El Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC) ha declarado que, si bien la fuente de la infección inicial en China fue algún animal, el virus se propaga entre las personas, especialmente al inhalar las gotitas presentes en el aire cuando una persona tose, estornuda o exhala.

También puede darse a través del contacto de las manos con superficies o alimentos y utensilios que estén contaminados con gotitas de una persona que ha tosido, estornudado o exhalado sobre los mismos.

Así como diariamente se deben limpiar muy bien los objetos que se tocan tales como llaves, anteojos, picaportes, celulares y otros elementos personales, se debe asegurar que los alimentos, especialmente los que se consumen crudos, pasen por un tratamiento higiénico adecuado.

Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, (FAO) refuerzan y recomiendan poner en práctica medidas higiénicas para prevenir la contaminación de los alimentos y las 5 Claves de la Inocuidad de los Alimentos.

Medidas Higiénicas para prevenir la contaminación de alimentos.

LAVARSE LAS MANOS.

Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón. También es necesario el lavado de manos después de trabajar, hablar por teléfono, usar la computadora, luego de ir al baño, después de tocar o jugar con una mascota.

LIMPIAR Y DESINFECTAR.

- Lavar con agua y detergente utensilios y superficies de preparación antes y después de manipular alimentos. Desinfectar con una solución de agua con alcohol en proporción 70/30 o de 1 cucharada sopera 15 cm³ de lavandina /5 litros de agua.
- Lavar con agua y detergente vajillas y cubiertos antes de usarlos para servir alimentos.
- Utilizar siempre jabón y agua limpia.
- Tomar platos, cubiertos y fuentes por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el mango.



- Limpiar y desinfectar varias veces al día instalaciones y espacios que se utilizan para preparar/almacenar alimentos (mesadas, heladera, electrodomésticos).
- Para el almacenamiento de los alimentos, recordar siempre que antes de guardarlos, deberán higienizarse envase por envase. Esto puede realizarse con un paño húmedo embebido en una solución desinfectante. Debe tenerse la precaución de lavar el paño, enjuagarlo y volver a cargarlo con desinfectante a medida que se van limpiando los envases de los alimentos.
- Es muy importante la correcta rotación de las materias primas y alimentos tanto en la alacena como en la heladera, aplicando el principio "Lo Primero que Entra es lo Primero que Sale". Deberá consumirse primero lo que tenga una fecha de vencimiento más cercana.

PUNTOS CRÍTICOS A TENER EN CUENTA PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS.

- Correcto lavado de manos y utensilios como preparación previa a manipular o agarrar alimentos (nunca usar utensilios oxidados).
- Lavar y desinfectar los alimentos que se van a utilizar. Si estás fuera de casa, podés lavar los alimentos como frutas o verduras en una canilla con agua segura.
- Lavarse las manos antes de pelar o cortar los alimentos.
- Trabajar y comer sobre superficies limpias y sanitizadas.
- Al mezclar los alimentos no hacerlos con las manos (utilizar espátulas).
- Conservar alimentos perecederos en refrigeración.
- Calentar el alimento mínimo a 65°C.
- Calcular cantidades justas que se van a utilizar en un corto período de tiempo, evitando recalentar o dejar los alimentos sobre la mesa o sobre una mesada o mostrador.
- Servir los alimentos con utensilios limpios
- Utilizar concentraciones adecuadas de desinfectantes para la higienización y sanitación de vajilla y utensilios alimentarios.

CUIDADOS AL MOMENTO DE LA COMPRA DE ALIMENTOS.

- Planificar las compras para saber qué comprar y para estar el menor tiempo posible en el comercio. Este es un buen hábito que también se puede mantener a futuro.
- Preferentemente ir solos a hacer las compras y en horarios de menor afluencia de personas. Mantener distancia de las otras personas (al menos 1 metro). Algunos pequeños comercios permiten entrar a los clientes de a 2, por ejemplo, y el resto espera afuera su turno.
- Es mejor usar carrito propio o bolsa en lugar del carro del supermercado, para evitar tocar ciertas superficies. Esto no es siempre posible, por eso es importante lavarnos las manos al regresar a casa luego de hacer las compras.

5 CLAVES DE LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS.

1. **Utilizar agua y materias primas seguras. Todos los alimentos que se consuman deben provenir de fuentes confiables.**
 - a. Usar agua potable o tratada.



- b. Seleccionar frutas y verduras y limpias, enjuagándolas con agua para eliminar tierra e impurezas y luego desinfectar sumergiéndolas en agua con 3 gotas de lavandina/litro (dejando actuar 20 minutos)
- c. Verificar la fecha de vencimiento y nunca consumas alimentos vencidos.

2. Cocinar completamente los alimentos.

- a. Cocinar completamente los alimentos, especialmente las carnes, pollos, huevos y pescados.
- b. Hervir los alimentos como sopas y guisos. Eso asegura que el alimento alcance una temperatura de 70°C. Para las carnes rojas y pollos cuidar que no queden partes crudas.
- c. Recalentar completamente la comida cocinada. Asegurarse que esté muy caliente.

3. Separar los alimentos crudos de los cocidos.

- a. Evitar la contaminación cruzada. Los alimentos crudos pueden estar contaminados y trasladarse a los alimentos cocidos o listos para comer.
- b. Separar siempre los alimentos crudos como pollos, carnes y pescados, de los cocinados y de los listos para comer.
- c. Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- d. Usar utensilios diferentes, como platos, tenedores, cucharas, para manipular alimentos crudos y cocidos.

4. ¿Cómo y cuándo lavarse las manos?

- a. Siempre lavarse las manos con agua caliente y jabón, frontándolas bien.

Antes de: tocar alimentos para comerlos, antes de cocinar.

Después de: ir al baño, venir de la calle, tocar objetos de uso diario, estornudar, toser, sonarse la nariz, tocar animales y mascotas, viajar en transporte.

5. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas.

- a. No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
- b. Calentar el alimento de forma tal que en su interior alcance también altas temperaturas (todas las partes deben alcanzar los 70°C).
- c. Refrigerar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
- d. No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL NUEVO CORONAVIRUS.

Lavarse las manos frecuentemente.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y, si no lo tiene disponible, con un desinfectante de manos a base de alcohol. **¿Por qué?** Lavarse las manos con agua y jabón o utilizar un desinfectante a base de alcohol mata el virus que puede estar en sus manos.

pliegue del codo. **¿Por qué?** Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar luego los objetos o personas a los que toque.

Mantener el distanciamiento social. Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas. **¿Por qué?** Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el nuevo coronavirus tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. **¿Por qué?** Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puede transferir el virus de la superficie a sí mismo.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Principios generales de higiene de los alimentos, CAC/RCP 1-1969. In: Codex Alimentarius: normas internacionales de los alimentos. Disponible en: http://www.codexalimentarius.org/download/standards/23/cxp_001s.pdf
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Estrategia de la FAO relativa al enfoque de calidad e inocuidad de los alimentos basados en la cadena alimentaria: documento marco para la formulación de la futura orientación estratégica. In: 17º Período de Sesiones del Comité de Agricultura; 2003 marzo 31 – abril 4; Roma. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/MEETING/006/Y8350s.HTM>
3. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Módulo 4: Alimentos sanos y seguros. Santiago; 2003. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s.pdf>
4. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Manual de capacitación para manipuladores de alimentos. Disponible en: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/manual-manipuladores-alimentos.pdf>
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Análisis de riesgos relativos a la inocuidad de los alimentos: guía para las autoridades nacionales de inocuidad de los alimentos. Roma; 2007. (Estudio FAO Alimentación y Nutrición, 87). Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-a0822s>
6. Organización Mundial de la Salud. Medidas de Protección Básica contra el Nuevo Corona Virus disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Tabla 1. Ingredientes activos y concentración efectivos sobre COVID
19

Peroxido de Hidrogeno (0,5%)
Cloruro de Benzalconio (0,05%)
Alcohol Etilico (70%)
Hipoclorito de Sodio (0,05-0,5)
Clorito de Sodio (0,23%)
Cloroxilenol (0,12) #
Iodocomolodoformo (50ppm) #
Isopropanol (50%) #
iodopovidona (1%) #

No existen productos en Argentina con estos activos.

Tabla 2. Productos con agentes activos contra Coronavirus para usar en superficies del hogar

Productos comerciales	Composición
Aqua lavandina aditivada. Gel	Hipoclorito de sodio 3.5% libre
Antibacterial baño – cocina Limpiador liquido desinfectante	Cloruro de benzalconio 0.75% alcohol etoxilado c13 12 oe 1.5%
Antibacterial 2 en 1 – pisos.Limpiador liquido sanitizante.	Peróxido de hidrogeno 2%, alcohol
Desinfectante multisuperficies	Cloruro de benzalconio (80%), 1.44%, alcohol etilico (96) 0.8%
Fluido desinfectante	Cloruro de benzalconio (80%) 2%, ortodichlorobenceno 0.024%
Limpiador inodoro en gel	Acido fosforico 4%. Cloruro de benzalconio cont. Neto 500cm3 (80%) 1.25%
Limpia inodoros - Gel desinfectante.	Hipoclorito de sodio 3%, óxido de amina, lauril éter sulfato de sodio y ácido laurico
Limpia inodoros desinfectante active power.	Hipoclorito de sódio 3%
Limpiador cremoso desinfectante crema ultra blanco	Carbonato de calcio y magnesio 45%, carbonato de sodio 3.2%, lauril éter sulfato de sodio 3%, hipoclorito de sodio 1.4% alcohol polietoxilado
Limpiador desengrasante desinfectante de superficies	Alcohol laurico etoxilado 9 moles 3%, cloruro de benzalconio 1.36%
Limpiador desinfectante	Cloruro de benzalconio (80%) 1.75%
Limpiador desinfectante	Cloruro de benzalconio (80%) 2%, nonilfenol 10m
Limpiador liquido desinfectante	Nonilfenoxi Pentraoxietilen etanol 0.88%, cloruro de benzalconio (80%) 0.875%
Limpiador liquido desinfectante	Tensioactivo aniónico 10%, alcohol etilico 5%, dietilenglicol monobutil éter 0.8%
Limpiador liquido desinfectante anti hongos con lavandina y cloro	Hipoclorito de sodio 1.26%, fragancia, hidróxido de sodio, lauril éter sulfato de sodio
Limpiador liquido desinfectante baño	Cloruro de benzalcónio 0.3%
Limpiador liquido desinfectante baño	Cloruro de benzalcónio (80%) 0.3%, isotridecanol etoxilado, coadyuvantes
Limpiador liquido desinfectante blanco	Cloruro de benzalconio (80%) 0.556%
Limpiador liquido desinfectante cocina	Cloruro de benzalcónio (80%) 0.3%
Limpiador liquido desinfectante extra power	Cloruro de benzalcónio (80%) 0.3%, isotridecanol etoxilado
Limpiador liquido desinfectante	Cloruro de benzalconio y nonil fenol
Limpiador liquido desinfectante	Tensioactivo no iónico, cloruro de benzalconio (80%) 1.75%
Limpiador liquido desinfectante.	Cloruro de benzalcónio (80%) 1.75% y lauril polietilen glicol eter 1.5%
Liquido desinfectante concentrado.	Cloruro de benzalcónio (80%) 1.75%, alcohol c12- 14 etoxilado 1.5%
Toallitas húmedas desinfectantes de superficies	Alcohol etilico 20 %, cloruro de benzalconio (80%) 5 %, fragancia y coadyuvantes