

MANIPULACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS



VCP gob.



MUNICIPALIDAD
DE VILLA CARLOS PAZ

ÁREA DE PREVENCIÓN Y VINCULACIÓN MUNICIPAL

Dirección General de Control de la Industria Alimenticia
Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

Dirección General de Control de la Industria Alimenticia

MODULO 2

ALIMENTOS SEGUROS



Objetivo

Que los manipuladores conozcan el concepto de alimento seguro y puedan identificar peligros y evaluar riesgos relacionados con la preparación y la conservación de alimentos.

- 2.1** Concepto de alimento seguro (inocuidad y calidad nutricional).
- 2.2** Concepto de peligro y riesgo.
- 2.3** Clasificación de peligros: físicos, químicos, biológicos.
- 2.4** Microorganismos y su clasificación.
- 2.5** Factores que influyen en el desarrollo microbiano: temperatura, pH, disponibilidad de agua, oxígeno y nutrientes, tiempo.
- 2.6** Alimentos de alto y bajo riesgo

A lo largo de este manual, encontrarán una serie de íconos que los guiarán a través de los contenidos. Estos íconos han sido diseñados para destacar actividades prácticas, enlaces a videos, información adicional, y otros recursos relevantes sobre los temas tratados.

Cada ícono te ayudará a identificar rápidamente el tipo de recurso disponible, facilitando tu aprendizaje y permitiéndote explorar de manera más interactiva los temas abordados. Presta atención para aprovechar al máximo estos recursos!



Videos - Enlace



Noticias
relacionadas



Más información



Actividad

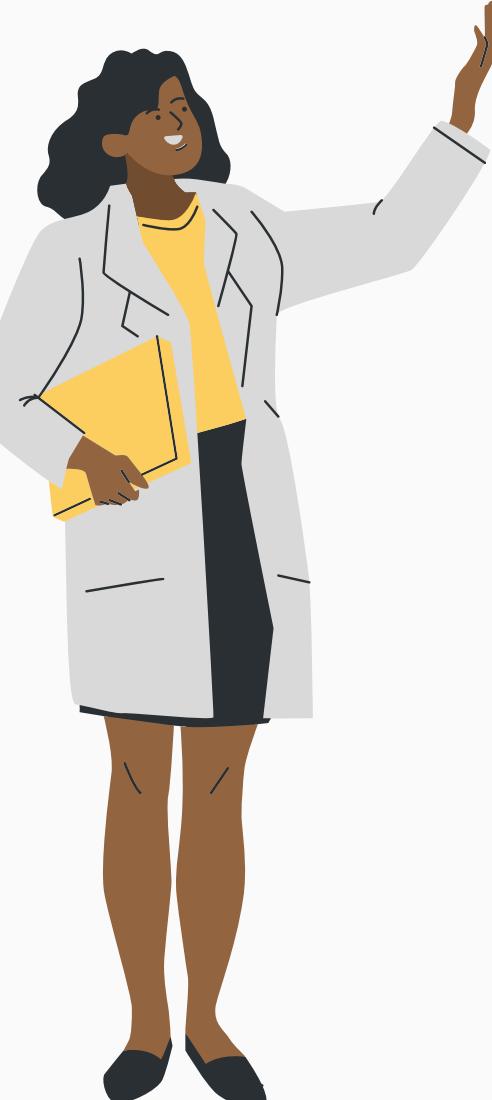
Contenido

La importancia de saber

INTRODUCCIÓN

En un mundo donde la seguridad alimentaria es crucial para nuestra salud y bienestar, comprender la importancia de los alimentos seguros y la aplicación de buenas prácticas de manufactura es fundamental.

Preocuparse y ocuparse



Los alimentos que consumimos a diario tienen un impacto directo en nuestra salud, y la correcta manipulación y preparación de estos alimentos puede prevenir problemas de salud, desde infecciones gastrointestinales hasta enfermedades crónicas.

Las **buenas prácticas de manufactura (BPM)** no solo garantizan que los alimentos sean seguros desde el punto de vista microbiológico, sino que también promueven la calidad y la frescura del producto. Estas prácticas abarcan desde la correcta limpieza y desinfección de utensilios y superficies hasta el almacenamiento adecuado y la manipulación segura de los alimentos.

Aplicar estas técnicas en la vida cotidiana no solo protege a nuestras familias de posibles enfermedades transmitidas por alimentos, sino que también contribuye a una mayor confianza en los alimentos reduciendo los riesgos asociados a la contaminación alimentaria.

Antes de empezar

Algunas definiciones

- **Peligros:** Un agente biológico, químico o físico presente en el alimento, o bien la condición en que éste se halla, que pueda causar un efecto adverso para la salud.
- **Contaminante:** Cualquier agente biológico o químico, materia extraña u otras sustancias no añadidas intencionalmente a los alimentos y que puedan comprometer la inocuidad o la aptitud de los alimentos.
- **Contaminación:** La introducción o presencia de un contaminante en los alimentos o en el medio ambiente alimentario.
- **Inocuidad de los alimentos:** La garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinan.
- **Buenas prácticas agrícolas (BPA):** Aplicación de los conocimientos de que se dispone para lograr la sostenibilidad ambiental, económica y social de la producción y de los procesos posteriores a la producción en la explotación agrícola con el fin de obtener alimentos y productos agrícolas no alimenticios inocuos y sanos.
- **Buenas prácticas de higiene (BPH):** Todas las prácticas referentes a las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria.
- **Buenas prácticas de fabricación (BPF):** Conformidad con los códigos de prácticas, normas, reglamentos y leyes referentes a la producción, elaboración, manipulación, etiquetado y venta de alimentos impuestos por órganos sectoriales, locales, estatales, nacionales e internacionales con el fin de proteger al público de enfermedades, adulteración de los productos y fraudes.
- **Alimento listo para el consumo:** cualquier alimento (incluidas las bebidas) que se consuma normalmente en estado crudo o cualquier alimento manipulado, elaborado, mezclado, cocido o preparado de otra manera, que se consume normalmente sin ninguna manipulación ulterior.

¿Qué comemos cuando comemos?

2.1 ¿QUÉ ES UN ALIMENTO SEGURO?

Si recordamos que, según el Código Alimentario Argentino (Ley 18.284, Decreto 2126/71), se entiende por “ALIMENTO” a:

Toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que al ser ingeridas por el hombre aporten a su organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos.

También, incluye además a las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres, o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo. Por ejemplo: té, café, yerba mate.

Los alimentos pueden contaminarse en cualquiera de las etapas del proceso de transformación que atraviesan. La ingesta de agua o alimentos contaminados puede provocar Enfermedades Transmitidas por Alimentos; sin embargo, la mayoría pueden prevenirse con una manipulación adecuada de los alimentos.

ALIMENTO INOCUO/SEGURO

Es aquel que está libre de peligros para la salud, es decir, que no causa daño a quienes lo consumen. El concepto de alimentos seguros contempla también, la composición nutricional de los alimentos (como sodio, azúcares, grasas trans, etc.) que contribuyen a mantener una alimentación saludable.

ALIMENTO GENUINO/NORMAL

Se define como un producto alimenticio que cumple con los estándares de autenticidad y calidad establecidos por las normativas regulatorias y no presenta adulteraciones ni contaminaciones que puedan comprometer su integridad o seguridad.

ALIMENTO NO GENUINO

Se refiere a un producto alimenticio que ha sido alterado, adulterado, contaminado o falsificado de manera que no cumple con los estándares de autenticidad y calidad esperados.

- **ADULTERADOS:** Son los alimentos que de forma premeditada y con fines fraudulentos se le añade, sustituye o quita una sustancia. Algunos ejemplos pueden ser:
 - Agregar agua al vino para aumentar el volumen y vender más unidades.
 - Agregar almidón a quesos de alta humedad para que absorban agua y sean más pesados.
 - Agregar aceite de girasol u otra sustancia al aceite de oliva para aumentar el volumen.
- **ALTERADO:** Son los alimentos que por causas que no son provocadas intencionalmente sufren un cambio en sus características organolépticas o nutricionales. Algunos ejemplos pueden ser:
 - Oxidación de una manzana.
 - Aparición de hongos en el pan.
 - Descomposición de un alimento mal almacenado.
- **FALSIFICADOS:** Son los alimentos que tienen la apariencia y/o características similares a otro producto y se hace pasar por este. Algunos ejemplos pueden ser:
 - Alimentos con registros apócrifos.
 - Productos que cuentan con una denominación de venta que no corresponde.
 - Productos que no cumplen con la genuinidad para denominarse como tal.
- **CONTAMINADOS:** Son los alimentos que contienen Microorganismos (MO), parásitos y/o sustancias químicas que son nocivas o no están permitidos. Algunos ejemplos pueden ser:
 - Alimentos contaminados con hongos.
 - Carne de cerdo con quistes de parásitos.
 - Agua contaminada con restos de materia fecal.

Hace click
para ver la
actividad



Peligros en los alimentos

2.2 PELIGRO Y RIESGO

A lo largo de la cadena alimentaria los productos son sometidos a múltiples y diversos procesos, y situaciones de riesgo que pueden contaminarlos. Para prevenir que esto ocurra es importante cumplir, a lo largo de toda la cadena agroalimentaria, con **buenas prácticas agrícolas (BPA)**, **buenas prácticas de Manufactura (BPM)** o **buenas prácticas de fabricación (BPF)**, y **buenas prácticas de higiene (BPH)**.

Existen tres tipos de peligros, según su naturaleza, que pueden contaminar los alimentos y provocar un riesgo para la salud pública:

- **Peligros físicos:** fragmentos de vidrio, metal, madera u otros objetos que puedan causar daño al consumidor.
- **Peligros químicos:** pesticidas, lubricantes y tintas, desinfectantes, herbicidas, tóxicos inorgánicos, antibióticos, aditivos alimentarios tóxicos o en cantidades superiores a la legislación, micotoxinas, ficotoxinas, metil y etilmercurio, e histamina.
- **Peligros biológicos:** bacterias, virus y parásitos patogénicos, toxinas microbianas, determinadas toxinas naturales y determinados metabólicos tóxicos de origen biológico (microbiano).

RIESGO

Se trata de la probabilidad o posibilidad de que un peligro no sea controlado en una etapa del proceso, puede determinarse a través de un análisis estadístico. Este análisis evalúa los riesgos potenciales en función de diversos factores, como la frecuencia de ocurrencia de un peligro, su gravedad y la efectividad de las medidas de control en cada etapa del proceso.

Evaluación de la gravedad

No todos los microorganismos se agrupan de la misma forma al evaluar la gravedad de los síntomas que causan en los afectados. El potencial de daño o el tipo de peligro que un microbio representa puede variar desde moderado hasta grave, con diversos matices entre estos extremos. Así, los peligros pueden clasificarse en cuatro categorías según la severidad de sus efectos en la salud humana:

ALTA	<p>Causan efectos graves para la salud, con posibilidad de llevar a la muerte. Generalmente, el afectado necesita atención hospitalaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • FÍSICO: La gravedad de estos agentes depende de sus dimensiones y del tipo de consumidor. • QUÍMICO: Pueden causar una intoxicación grave o síntomas agudos y severos en individuos alérgicos, ya sensibilizados. • BIOLÓGICO: Desde infecciones gastrointestinales.
MODERADA	<p>La patogenicidad y el grado de contaminación es menor. Los efectos pueden ser reversibles con la intervención médica adecuada y, en algunos casos, pueden requerir hospitalización. Generalmente, sólo en el orden ambulatorio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • BIOLÓGICO: Escherichia coli enteropatogénicas (con excepción de E.coliO157:H7), Salmonella spp., Shigella spp., Streptococcus B-hemolítico, Vibrio parahaemolyticus, Listeria monocytogenes, Streptococcus pyogenes, rotavirus, virus Norwalk, Entamoeba histolytica, Diphyllobothrium latum, Cryptosporidium parvum.
BAJA	<p>Causa común de epidemias, diseminación posterior rara o limitada, provoca enfermedad cuando los alimentos ingeridos contienen gran cantidad de patógenos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • QUÍMICO: sustancias químicas permitidas en alimentos que pueden causar reacciones moderadas, como somnolencia o alergias transitorias • BIOLÓGICO: Bacillus cereus, Clostridium , Campylobacter jejuni, Yersinia enterocolítica, y toxina del Staphylococcus aureus, la mayoría de los parásitos.

Evaluación del riesgo

La evaluación del riesgo debe considerar tanto la frecuencia con la que ocurre en los consumidores como la gravedad de sus efectos. La estimación del riesgo es preferentemente cualitativa, basada en la combinación de experiencias previas, datos epidemiológicos locales o regionales e información bibliográfica especializada. Los datos epidemiológicos son fundamentales para la evaluación de riesgos, ya que proporcionan información sobre los productos que más frecuentemente transportan agentes peligrosos para la salud del consumidor. Un ejemplo de ello es la alta relación observada entre los casos de botulismo y el consumo de vegetales en conserva.; lo mismo se da entre el consumo de productos hechos con huevo e infecciones humanas por *Salmonella Enteritidis*.

¿Cómo hacerlo?

Para realizar una evaluación del riesgo, deben considerarse los siguientes datos:

- Análisis detallado de los peligros posibles en la materia prima.
- Evaluación de cada una de las etapas del proceso y su influencia sobre un peligro y el aumento del riesgo.
- Observación, *in situ*, de las condiciones en que se realizan los procedimientos.
- Realización de análisis (físicos, químicos y biológicos) para recoger los datos que puedan orientar el análisis de peligros.
- Análisis final de los resultados.

Es relevante señalar que, para un mismo tipo de producto, los peligros y riesgos pueden variar debido a diversos factores, tales como las distintas fuentes de ingredientes y materia prima, ligeras variaciones en la formulación, el tipo de equipamiento utilizado y la duración del proceso o almacenamiento. Además, la experiencia y conocimiento de los operarios de la línea de producción también influye significativamente.



Figura 1 - Modelo bidimensional de evaluación de riesgo a la salud

La Figura 1 muestra un método para analizar la importancia del peligro. Al considerar la probabilidad de ocurrencia (que es inversamente proporcional al grado de control) y la gravedad de las consecuencias, la significancia del peligro puede clasificarse como satisfactoria (As), menor (Mi), mayor (Ma) o crítica (Cr).

Estos datos permiten identificar de manera precisa los puntos críticos de control, el nivel de vigilancia necesario y cualquier ajuste en el proceso o los ingredientes que pueda mitigar la intensidad del peligro presente.

2.3 CLASIFICACIÓN DE PELIGROS

Podemos clasificar los peligros según su naturaleza, en 3 grupos:

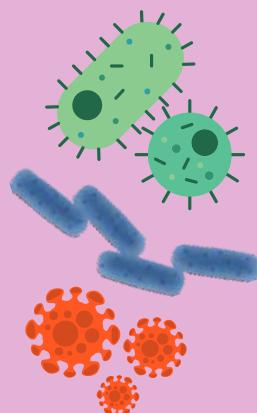
PELIGROS FÍSICOS

Son objetos extraños al alimento o partes no comestibles del alimento cuya ingestión puede causar daños físicos. Estos peligros pueden llegar al alimento de manera accidental y suelen estar vinculados a descuidos durante la elaboración, deficiencias en la estructura edilicia (desprendimiento de trozos de techo en mal estado, vidrio roto de una ventana, etc.), hábitos inadecuados de quien manipula alimentos, utensilios y equipos en mal estado de mantenimiento. La gravedad de estos contaminantes depende de sus dimensiones y del tipo de consumidor.



PELIGROS BIOLÓGICOS

Son microorganismos como bacterias, virus, hongos y parásitos que sólo pueden verse a través de un microscopio. Los microorganismos patógenos, particularmente las bacterias, son los principales responsables de causar enfermedades y daño a la salud de las personas, sin alterar la apariencia del alimento. Es decir que, un alimento puede tener aspecto, color, olor y sabor normal y estar contaminado. Por lo tanto, no alcanza con observar sus características organolépticas para saber si el alimento es inocuo o no.



PELIGROS QUÍMICOS

Son sustancias químicas que pueden llegar al alimento y causar un daño a la salud dependiendo del tipo de contaminante y de la concentración en la que se encuentre. Se pueden encontrar de diferentes formas:

- Compuestos presentes en forma natural en el alimento (ej: micotoxinas, nitratos, etc.).
- Agregados intencionalmente:
 - Aditivos no permitidos (ej: bromato de potasio como mejorador de harinas para la elaboración de pan)
 - Aditivos permitidos pero utilizados en cantidades superiores a las permitidas (ej: nitritos en chacinados)
 - Alérgenos (ej: leche, huevo, trigo, soja, maní, etc.) que causan reacciones adversas en personas sensibles.



La contaminación química puede provocar intoxicaciones agudas en las que los síntomas se presentan inmediatamente después de haberlos ingerido (ej: lavandina) o, enfermedades de larga duración ocasionadas por la exposición a bajas concentraciones del contaminante durante largos períodos de tiempo (ej: arsénico en agua).

Hace click para ver la actividad



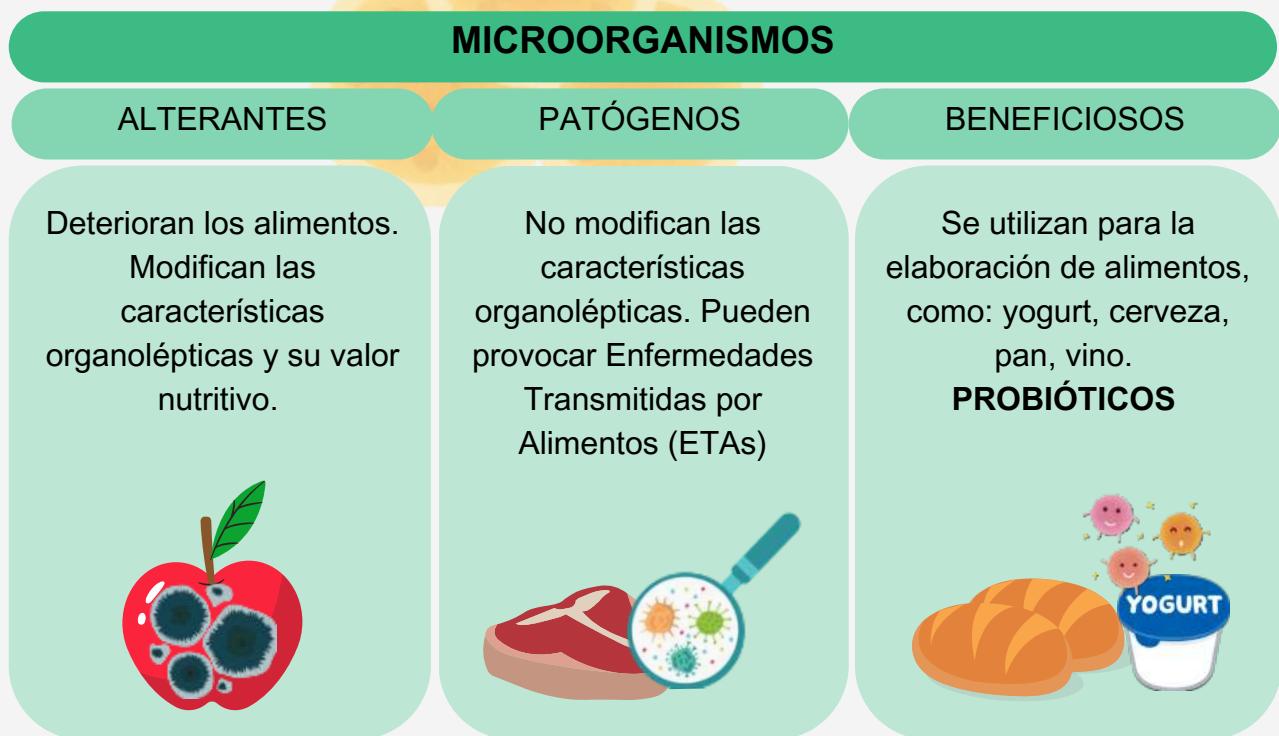
Hace click para ver la noticia



Sabías que los fragmentos de plásticos son una de las principales causas de contaminación en productos procesados. Estos fragmentos pueden provenir de maquinaria de producción, envases dañados o incluso de utensilios de cocina o bolsas. Sorprendentemente, la contaminación por plástico puede ser tan pequeña que no es visible a simple vista, pero puede ser detectada mediante técnicas avanzadas, como la inspección por rayos X.

2.4 MICROORGANISMOS Y SU CLASIFICACIÓN

Los microorganismos son seres vivos que se encuentran distribuidos en todas partes como en el ambiente (tierra, agua, aire, plantas), en los utensilios y alimentos contaminados, en aguas servidas, en la basura y restos de comidas. Los animales, incluidas las mascotas, los portan en la boca, patas, intestino y en la piel. Los seres humanos poseen microorganismos en las distintas partes del cuerpo: nariz, piel, cabello, saliva, uñas y manos sucias, intestino y heridas infectadas. En la materia fecal de humanos y animales también se excretan muchos microorganismos que pueden resultar perjudiciales.



2.5 ¿QUÉ FACTORES FAVORECEN EL CRECIMIENTO Y MULTIPLICACIÓN DE MICROORGANISMOS?

Dentro de los peligros biológicos capaces de producir Enfermedades Transmitidas por Alimentos, las bacterias tienen gran importancia debido a su capacidad de crecer y multiplicarse dentro del alimento. Sin embargo, para que esto suceda se requieren determinadas condiciones que es importante conocer para poder controlarlas y evitar que los alimentos se alteren y causen enfermedad

NUTRIENTES

Los alimentos ricos en nutrientes, principalmente proteínas, como por ejemplo: leches, carnes, cremas, huevos y los que se elaboran con estos, son más propensos al crecimiento microbiano, por su alto valor nutritivo.



DISPONIBILIDAD DE AGUA

Mientras más agua libre tenga el alimento, más susceptible es a la alteración y contaminación. La sal y el azúcar tienen la capacidad de atrapar el agua que contienen, por lo tanto, reducir la cantidad aprovechable para las bacterias.

TEMPERATURA

En términos generales, por debajo de los 5°C se retrasa o detiene el crecimiento y multiplicación de las bacterias; mientras que, entre los 60°C y 70°C su reproducción es escasa o nula y, sobre los 70°C (temperatura de cocción) se asegura un alimento inocuo y seguro.



OXÍGENO



La mayoría de las bacterias necesitan oxígeno para vivir y se las denomina aerobias. Otras se reproducen en ambientes sin oxígeno (anaerobias), como por ejemplo en conservas cerradas al vacío, en el interior de trozos voluminosos de carne y arrollados.

TIEMPO

Una bacteria, en condiciones ideales, es capaz de duplicar su número en tan solo 20 minutos; es decir que, luego de ese tiempo, de 1 bacteria se obtienen 2 y al cabo de unas pocas horas puede formar grupos o colonias de millones de bacterias, provocando la contaminación de los alimentos.



PH

pH - ACIDEZ



Las bacterias crecen fácilmente en alimentos poco ácidos. Por el contrario, les resultan más hostiles los medios ácidos porque dificultan su desarrollo.

Los alimentos con mayor riesgo de portar la bacteria E. Coli son la carne, los vegetales frescos (hortalizas, principalmente de hoja), los lácteos y agua contaminada.



SAL Y AZÚCAR

Estos son alimentos HIGROSCÓPICOS, lo que significa que los alimentos con alto contenido de sal o azúcar ocasionan una disminución del agua disponible para las bacterias y por lo tanto son poco favorables a la reproducción.

2.6 ALTO O BAJO RIESGO

Probabilidad de ocurrencia de un peligro: probabilidad que un alimento cause una enfermedad o genere un efecto adverso/negativo al consumidor.

ALTO RIESGO

- Alto contenido proteico.
- Alto porcentaje de humedad (agua).
- No ser ácidos.
- Requiere un control estricto de la temperatura de cocción y de conservación.

BAJO RIESGO

- Bajo porcentaje de humedad (agua).
- Elevada acidez.
- En general se conservan a temperatura ambiente.



Si no manipulamos los alimentos adecuadamente, podemos exponer alimentos de **BAJO** riesgo a algunos de estos factores y favorecer el crecimiento de microorganismos haciendo que sea de **ALTO** riesgo.

Hace click para ver la actividad

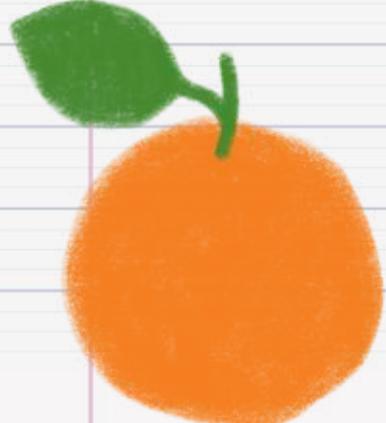


Hace click para leer la noticia



Resumen

- El concepto de alimentos seguros abarca no solo la ausencia de contaminantes, sino también se enfoca en la calidad nutricional de los productos (como el contenido de sodio, azúcares, grasas trans, entre otros) que son esenciales para una dieta equilibrada.
- Los peligros alimentarios son aquellos contaminantes físicos, químicos o biológicos que pueden estar presentes en los alimentos y representar un riesgo para la salud de quienes los consumen.
- Entre los peligros biológicos, los microorganismos patógenos son los más relevantes, ya que pueden causar enfermedades y daños a la salud sin alterar el aspecto del alimento.
- El riesgo de contaminación se refiere a la probabilidad de que un peligro no sea controlado y afecte la inocuidad del alimento.
- Esta contaminación puede ocurrir en cualquier etapa de la cadena alimentaria y se clasifica en: contaminación primaria o de origen, contaminación directa y contaminación cruzada.
- Para minimizar los riesgos, se recomienda aplicar las 5 claves de la inocuidad alimentaria.
- Los factores que favorecen el crecimiento de microorganismos son: nutrientes, agua, temperatura, oxígeno y tiempo, mientras que los que lo dificultan incluyen la sal, el azúcar y la acidez.
- De acuerdo con el riesgo de contaminación, los alimentos pueden ser clasificados en de alto o bajo riesgo, según sus características (como el contenido de proteínas, agua y acidez), el proceso de producción y conservación, así como las formas en que se consumen.



Bibliografía

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. (s.f.). Material didáctico para el carnet de manipulación de alimentos. Argentina.gob.ar. Recuperado de:

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/regulados/alimentos/carnet-de-manipulacion-de-alimentos/material-didactico>

Gutiérrez, R. (2017). Manual de seguridad alimentaria y microbiología: Control de riesgos y prácticas seguras. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org>

Fernández, M. J., & Méndez, J. C. (2018). Seguridad alimentaria: Principios básicos y buenas prácticas. Recuperado de:

<https://www.scielo.org>

Martínez, L. A., & Pérez, D. F. (2021). Factores de riesgo en microbiología de alimentos: Identificación y control. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es>

Gómez, C. (2020). Introducción a la microbiología de alimentos y seguridad alimentaria. Recuperado de:

<https://www.ebooksgratuitos.com>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). Microbiología: lo esencial y lo práctico. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de:

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/49579>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (s.f.). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022: Adaptación de las políticas alimentarias y agrícolas para hacer las dietas saludables más asequibles. Recuperado de <https://www.fao.org/4/w6419s/w6419s05.htm>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (s.f.). Capítulo 3: El sistema de Análisis de Peligros y de Puntos Críticos de Control (APPCC). Recuperado de:

chrome-

extension://efaidnbmnnibpcajpcgkclefindmkai/<https://www.fao.org/4/w8088s/w8088s04.pdf>

ÁREA DE PREVENCIÓN Y VINCULACIÓN MUNICIPAL

Dirección General de Control de la Industria Alimenticia
Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

