

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS



PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

CONTENIDO	Pág.
Introducción.	3
Normas de Salud y Seguridad.	3
Personal de la Cafetería.	3-4
Instalaciones físicas.	4-5
Uso de servicios sanitarios.	5
Abastecimiento de agua.	6
Iluminación.	6
Ventilación.	6
Recipientes y desechos de basura.	6
Equipamiento.	6-7
Materia prima y proceso de elaboración de alimentos.	7-9
Puntos prácticos para tomarse en cuenta en la cafetería escolar.	9-10
Las 10 reglas de oro de la higiene de los alimentos.	10
Meriendas Escolares Saludables.	10-11
Alguno de los valores nutritivos de los distintos grupos de alimentos.	11
Preparaciones que podemos ofrecer.	12-13
Algunas reglas básicas para guardar y conservar los alimentos.	13
Características de los alimentos de mala calidad.	13
Alimentos perecederos (poco duraderos).	14
Alimentos no perecederos (almacenados en sacos o recipientes limpios y bien tapados).	14
Cuidados de Importancia.	14

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable y la actividad física regular son fundamentales para una vida sana y activa en todas las etapas de la vida. Las enfermedades relacionadas con la alimentación son el resultado de un desequilibrio entre las necesidades nutricionales y el consumo de energía. El consumo excesivo de alimentos ricos en energía como productos chatarras (azúcar, almidón y/o grasa) y bajo en otros nutrientes esenciales; contribuyen a un exceso de energía que se acumula como grasa, generando SOBREPESO a corto plazo y OBESIDAD en el futuro, además de contribuir a la formación de caries dental. México ocupa el primer lugar en obesidad infantil en el mundo y el segundo en adultos, por lo que es urgente abatir esta enfermedad ya que se está expuesto a una mayor morbilidad y mortalidad. Se asegura que cada año alrededor de 200 mil muertes en México se presentan debido a la obesidad y representan un factor de riesgo para padecer enfermedades como diabetes mellitus tipo II, enfermedades del corazón, cerebrovasculares e hipertensivas, entre otras. Todo ello implica un problema de salud pública y por ende el Colegio de Bachilleres del Estado de Jalisco establece estrategias para el desarrollo de cafeterías escolares saludables que pretendan ser una alternativa de alimentación sana para la población estudiantil y magisterial.

NORMAS DE SANIDAD Y SEGURIDAD

En el proceso de bienes y servicios además de cumplir con lo señalado en el reglamento se deben seguir las disposiciones sanitarias en base a la norma oficial mexicana NOM-093-SSA1-1994, bienes y servicios, prácticas de higiene y sanidad en la preparación de alimentos que se ofrecen en establecimientos fijos y la norma oficial mexicana NOM-120-SSA1-1994, bienes y servicios, prácticas de higiene y sanidad para el proceso de alimentos y bebidas no alcohólicas. La aplicación de prácticas adecuadas de higiene y sanidad, en el proceso de alimentos, bebidas, aditivos y materias primas, reduce significativamente el riesgo de intoxicaciones a la población consumidora, lo mismo que las pérdidas del producto, al protegerlo contra contaminaciones contribuyendo a formarle una imagen de calidad. Esta norma incluye requisitos necesarios para ser aplicados en los establecimientos dedicados a la elaboración, manipulación etc., así como de sus materias primas y aditivos, a fin de reducir los riesgos para la salud de la población consumidora. Se debe cumplir con la norma oficial mexicana NOM-002-STPS-2010, condiciones de seguridad-prevenición y protección contra incendios en los centros de trabajo, norma oficial mexicana NOM-026-STPS-2008, colores y señales de seguridad e higiene, norma oficial mexicana NOM-003-SEGOB-2011, señales y avisos para protección civil.

Existen diversos puntos de tomar en consideración con respecto a la implementación y mantenimiento de la cafetería escolar segura y saludable, siendo las siguientes:

PERSONAL DE LA CAFETERÍA

1. Los prestadores de servicio deben presentarse aseados a trabajar.
2. Usar ropa limpia (incluyendo el calzado), cubrebocas y bata.
3. Lavarse las manos y desinfectarlas antes de iniciar el trabajo, después de cada ausencia del mismo y en cualquier momento cuando las manos puedan estar sucias o contaminadas, o cuando exista el riesgo de contaminación en las diversas operaciones del proceso de elaboración.
4. Mantener las uñas cortas, limpias y libres de barniz de uñas.
5. Usar protección que cubra totalmente el cabello, la barba y el bigote. Las redes, cofias, cubrebocas y otros aditamentos deben ser simples y sin adornos.
6. En caso de usar mandiles y guantes se deben lavar y desinfectar, entre una y otra manipulación del producto.
7. Se prohíbe fumar, mascar, comer, beber o escupir en las áreas de procesamiento y manejo de productos.

LA IMPRESIÓN DE ESTE DOCUMENTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO IMPRIME Y QUEDA TAMBIÉN BAJO SU RESPONSABILIDAD EL USO DE LAS VERSIONES ACTUALIZADAS.

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

8. Prescindir de plumas, lapiceros, termómetros, sujetadores u otros objetos desprendibles en los bolsillos superiores de la vestimenta en las áreas de producción y manejo de productos.
9. No se deben usar joyas ni adornos: pinzas, aretes, anillos, pulseras y relojes, collares u otros que puedan contaminar el producto. Solamente se permite el uso de broches pequeños y pasadores para sujetar el cabello cuando se usen debajo de una protección.
10. Las cortadas y heridas deben cubrirse apropiadamente con un material impermeable, evitando entrar al área de proceso cuando éstas se encuentren en partes del cuerpo que estén en contacto directo con el producto y que puedan propiciar contaminación del mismo.
11. Evitar que personas con enfermedades contagiosas, laboren en contacto directo con los productos.
12. Evitar estornudar y toser sobre el producto.
13. Todo el personal que opere en las áreas de producción debe entrenarse en las buenas prácticas de higiene y sanidad, así como conocer las labores que le toca realizar.
14. Todos los visitantes internos y externos que ingresen a las cafeterías deben cubrir su cabello, barba y bigote, además de usar ropa adecuada antes de entrar a las áreas de proceso que así lo requieran.
15. El comedor debe contar con instalaciones seguras: pisos, puertas, techos, muros, ventanas, vidrios), así como con instalaciones eléctricas (contactos, apagadores y cableado).
16. Los equipos en general, hornos, refrigeradores, planchas etc. deben de estar en condiciones de operación y contar con su mantenimiento correspondiente.
17. Deben contar con señalamientos: área, salida de emergencia, ruta de evacuación, que hacer en caso de sismo e incendio, teléfonos de emergencia (se valora según la ubicación de la cafetería).
18. Deben tener extintor de polvo químico seco y botiquín de primeros auxilios (con material) con sus respectivos señalamientos.

INSTALACIONES FÍSICAS:

Patios:

Debe evitarse que en los patios del establecimiento existan condiciones que puedan ocasionar contaminación del producto y proliferación de plagas, tales como:

- Equipo mal almacenado
- Basura, desperdicios y chatarra
- Formación de maleza o hierbas

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

- Drenaje insuficiente o inadecuado. Los drenajes deben tener cubierta apropiada para evitar entrada de plagas provenientes del alcantarillado o áreas externas.
- Iluminación adecuada.

Edificios: Los edificios deben ser de características tales, que no permitan la contaminación del producto, conforme a lo establecido en los ordenamientos legales correspondientes. Los pisos deben ser impermeables, homogéneos y con pendiente hacia el drenaje, suficiente para evitar encharcamiento y de características que permitan su fácil limpieza y desinfección.

Paredes: Si las paredes están pintadas, la pintura debe ser lavable e impermeable. En el área de elaboración, fabricación, preparación, mezclado y acondicionamiento no se permiten las paredes de madera. Las uniones del piso y la pared deben ser de fácil limpieza.

Techos: Se debe impedir la acumulación de suciedad y evitar al máximo la condensación, ya que ésta facilita la formación de mohos y bacterias. Deben ser accesibles para su limpieza.

Ventanas: Las ventanas y ventilas deben estar provistas de protecciones en buen estado de conservación para reducir la entrada de polvo, lluvia y fauna nociva. Los vidrios de las ventanas que se rompan deben ser reemplazados inmediatamente. Se debe tener mucho cuidado de recoger todos los fragmentos y asegurarse de que ninguno de los restos ha contaminado ingredientes o productos en la cercanía. Donde el producto esté expuesto, se recomienda el uso de materiales irrompibles o por lo menos materiales plásticos.

Puertas: Las puertas deben estar provistas de protecciones y en buen estado de conservación para evitar la entrada de polvo, lluvia y fauna nociva.

Drenaje: Los drenajes deben estar provistos de trampas contra olores y rejillas para evitar entrada de plagas provenientes del drenaje. Cuando las tapas de los drenajes no permitan el uso de trampas, se establecerá un programa de limpieza continuo que cumpla con la misma finalidad.

Los establecimientos deben disponer de un sistema eficaz de evacuación de efluentes y aguas residuales, el cual debe mantenerse en todo momento en buen estado.

Ductos: Las tuberías, conductos, rieles, vigas, cables, etc., no deben estar libres encima de tanques y áreas de trabajo donde el proceso esté expuesto, ya que éstos constituyen riesgos de condensación y acumulación de polvo que contaminan los productos y en donde existan deben tener libre acceso para su limpieza, así como conservarse limpios.

USO DE SERVICIO DE SANITARIOS

Los baños deben estar provistos de retretes, papel higiénico, lavamanos, jabón, jabonera, secador de manos (toallas desechables) y recipiente para la basura. Se recomienda que los grifos no requieran accionamiento manual. Deben colocarse rótulos en los que se indique al personal que debe lavarse las manos después de usar los sanitarios. Los servicios sanitarios deben conservarse limpios, secos y desinfectados. Instalaciones para lavarse las manos en las áreas de elaboración. Deben proveerse instalaciones convenientemente situadas para lavarse y secarse las manos siempre que así lo exija la naturaleza de las operaciones. Debe disponerse también de instalaciones para la desinfección de las manos, con jabón, agua y solución desinfectante o jabón con desinfectante. Debe contar con un medio higiénico apropiado para el secado de las manos. Si se usan toallas desechables debe haber junto a cada lavabo un número suficiente de dispositivos de distribución y receptáculo. Conviene que los grifos no requieran un accionamiento manual.

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

ABASTECIMIENTO DE AGUA

Debe disponerse de suficiente abastecimiento de agua, así como de instalaciones apropiadas para su almacenamiento y distribución. Se debe dotar de los implementos necesarios que garanticen que el agua que esté en contacto con el producto o con superficies que a su vez puedan estar en contacto con el producto; así como que aquella para elaborar hielo sea potable. El vapor utilizado en superficies que estén en contacto directo con los productos, no deben contener ninguna sustancia que pueda ser peligrosa para la salud o contaminar al producto. Se debe realizar la determinación de contenido de cloro en el agua de abastecimiento, llevando un registro de este control. Y se recomienda realizar los análisis microbiológicos de coliformes fecales.

ILUMINACIÓN: Los focos y lámparas que estén suspendidas sobre las materias primas, producto en proceso o terminado en cualquiera de las fases de producción deben estar protegidas para evitar la contaminación de los productos en caso de rotura.

VENTILACIÓN: Debe proveerse una ventilación adecuada a las actividades realizadas, conforme a lo establecido en la Norma correspondiente. La dirección de la corriente de aire no debe ir nunca de un área sucia a un área limpia.

RECIPIENTES PARA DESECHOS Y BASURA: Los establecimientos deben contar con un área exclusiva para el depósito temporal de desechos y basura, delimitada y fuera del área de producción.

Los recipientes para desechos y basura deben mantenerse tapados e identificados. Los desechos y basura generada en el área de proceso deben ser removidas de la planta diariamente (taller).

EQUIPAMIENTO

Equipos y utensilios: El equipo y los recipientes que se utilicen para el proceso deben construirse y conservarse de manera que no constituyan un riesgo para la salud. El equipo y utensilios deben mantenerse limpios en todas sus partes y, en caso necesario, desinfectarse con detergentes y desinfectantes efectivos. Deben limpiarse por lo menos una vez al final y desinfectarse al principio de la operación diaria. Las partes de equipos que no entren en contacto directo con los productos también deben mantenerse limpios. Los recipientes para almacenar materias tóxicas o los ya usados para dicho fin, deben ser debidamente identificados y utilizarse exclusivamente para el manejo de estas sustancias, almacenándose en ambos casos, bajo las disposiciones legales aplicables. Si se dejan de usar, deben inutilizarlos, destruirlos o enviarlos a confinamientos autorizados.

Materiales:

Los materiales de acuerdo al riesgo sanitario, deben observar lo siguiente:

Todo el equipo y los utensilios empleados en las áreas de manipulación de productos y que puedan entrar en contacto con ellos, deben ser de un material inerte que no transmita sustancias tóxicas, olores ni sabores, que sea inobservante, resistente a la corrosión y capaz de resistir repetidas operaciones de limpieza y desinfección. Las superficies deben ser lisas y estar exentas de orificios y grietas. Además deben poder limpiarse y desinfectarse adecuadamente. Tratándose de alimentos y bebidas no alcohólicas no se debe usar madera y otros materiales que no puedan limpiarse y desinfectarse adecuadamente, cuando estén en contacto con materias primas y producto terminado.

Mantenimiento: Al lubricar el equipo se deben tomar precauciones para evitar contaminación de los productos que se procesan. Se deben emplear lubricantes inocuos. Los equipos deben ser instalados en forma tal que el espacio entre la pared, el techo y piso, permita su limpieza. Las bombas, compresores, ventiladores, y equipo en general de impulso para el manejo de materiales deben ser colocadas sobre una base que no dificulte la limpieza y mantenimiento. Las partes externas de los equipos que no entran en contacto con los alimentos, deben de estar limpios, sin muestras de derrames. Todos los equipos y utensilios deben estar en buenas condiciones de funcionamiento, dándoles el mantenimiento necesario. Después del mantenimiento o reparación del equipo se debe inspeccionar con el fin de

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

localizar residuos de los materiales empleados para dicho objetivo. El equipo debe estar limpio y desinfectado previo uso en producción.

MATERIA PRIMA Y PROCESO DE ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

Materia prima:

El establecimiento no debe aceptar ninguna materia prima en estado de descomposición o con sustancias extrañas evidentes que no puedan ser reducidas a niveles aceptables por los procedimientos normales de inspección, clasificación, preparación o elaboración. Las materias primas deben inspeccionarse y clasificarse antes de llevarlas a la línea de producción y en caso necesario, deben efectuarse pruebas de laboratorio. Las materias primas almacenadas en el establecimiento deben mantenerse en condiciones específicas para cada caso. Los materiales de empaque y envases de materias primas, no deben utilizarse para fines diferentes a los que fueron destinados originalmente. A menos que se eliminen las etiquetas, las leyendas y se habiliten para el nuevo uso en forma correcta. Las materias primas deben estar separadas de aquellas ya procesadas o procesadas, para evitar su contaminación. Las materias primas que evidentemente no sean aptas, deben separarse y eliminarse del lugar, a fin de evitar mal uso, contaminaciones y adulteraciones. Identificación de lotes. Durante la producción las materias primas deben estar identificadas permanentemente.

Proceso de elaboración:

En la elaboración de productos se debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- . Seguir los procedimientos dados en los manuales de proceso como son: orden de adición de componentes, tiempos de mezclado, agitación y otros parámetros de proceso y registrar su realización en bitácoras.
- . Las áreas de fabricación deben estar limpias y libres de materiales extraños al proceso.
- . Durante la fabricación de productos, se debe cuidar que la limpieza realizada no genere polvo ni salpicaduras de agua que puedan contaminar los productos.
- . Todas las materias primas o productos en proceso, que se encuentren en tambores y cuñetes deben estar tapados y las bolsas mantenerse cerradas, para evitar su posible contaminación por el ambiente.
- . Se debe evitar la contaminación con materiales extraños (polvo, agua, grasas, etc.), que vengan adheridos a los empaques de los insumos que entran a las áreas de producción.
- . Todos los insumos, en cualquier operación del proceso, deben estar identificados.
- . No deben depositarse ropa ni objetos personales en las áreas de producción.
- . En el proceso se debe asegurar que los equipos que tienen partes lubricadas no contaminen el producto en las diferentes etapas de elaboración.
- . Todas las operaciones del proceso de producción, incluso el envasado, se deben realizar en, condiciones sanitarias que eliminen toda posibilidad de contaminación.
- . Los métodos de conservación deben ser adecuados al tipo de producto y materia prima que manejen; los controles necesarios deben ser tales, que protejan contra la contaminación o la aparición de un riesgo para la salud pública.

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

Prevención de contaminación cruzada: Se deben tomar medidas para evitar la contaminación del producto por contacto directo o indirecto con material que se encuentre en otra etapa de proceso.

Envasado: Todo el material que se emplee para el envasado debe almacenarse en condiciones de limpieza. Los envases reutilizables para envasado deben ser de materiales y construcción tales que permitan una limpieza fácil y completa para evitar la contaminación del producto. Siempre que sea necesario, los recipientes deben verificarse antes de su uso a fin de tener la seguridad de que se encuentran en buen estado y en caso necesario limpio y saneado. Cuando se laven, deben escurrirse bien antes del llenado. El envasado debe hacerse en condiciones que no permitan la contaminación del producto. Todos los productos envasados deben ostentar etiquetas de identificación.

Almacenamiento: Se debe llevar un control de primeras entradas y primeras salidas, a fin de evitar que se tengan productos sin rotación. Es menester que la empresa periódicamente le dé salida a productos y materiales inútiles, obsoletos o fuera de especificaciones a fin de facilitar la limpieza y eliminar posibles focos de contaminación. Las materias primas deben almacenarse en condiciones que confieran protección contra la contaminación física, química y microbiológica. Los plaguicidas, detergentes, desinfectantes y otras sustancias tóxicas, deben etiquetarse adecuadamente con un rótulo en el que se informe sobre su toxicidad y empleo. Estos productos deben almacenarse en áreas o armarios especialmente destinados al efecto y deben ser distribuidos o manipulados sólo por personal competente. Se pondrá el mayor cuidado en evitar la contaminación de los productos. En el área de manipulación de productos no debe permitirse el almacenamiento de ninguna sustancia que pudiera contaminarlos. Salvo que sea necesario para fines de higiene o control de plagas. No se permite el almacenamiento de materias primas, ingredientes, material de empaque o productos terminados, directamente sobre el piso ya que se deben almacenar sobre tarimas u otros aditamentos.

Transporte: Todos los vehículos deben ser revisados por personal habilitado antes de cargar los productos, con el fin de asegurarse de que se encuentren en buenas condiciones sanitarias. Los productos que se transportan deben ser transportados protegiéndolos contra la lluvia y ambiente.

Procedimientos de manipulación durante el transporte: Todos los procedimientos de manipulación deben ser de tal naturaleza que impidan la contaminación del producto. Si se utiliza hielo en contacto con el producto, éste debe ser apto para consumo humano.

Almacenamiento y distribución de alimentos perecederos: El almacenamiento y distribución de productos que requieren refrigeración o congelación debe realizarse en instalaciones limpias, como cualquier equipo que tenga contacto directo con los alimentos, para evitar el crecimiento de microorganismos. Para ello además de mantener en buenas condiciones higiénicas el área, se debe llevar un control de temperatura y humedad en el almacén que permita la conservación adecuada del producto. La colocación del producto se debe hacer de tal manera que existan los espacios suficientes que permitan la circulación del aire frío en los productos que se almacenan. Todos los alimentos secos se deben proteger contra la humedad. Los alimentos potencialmente peligrosos se deben mantener a temperaturas iguales o inferiores a los 7°C hasta su utilización. Se recomienda que los alimentos que requieren congelación se conserven a temperaturas tales que eviten su descongelación.

Control de plagas: El control de plagas es aplicable a todas las áreas del establecimiento, recepción de materia prima, almacén, proceso, almacén de producto terminado, distribución, punto de venta, e inclusive vehículos de acarreo y reparto. Todas las áreas de la planta (taller) deben mantenerse libres de insectos, roedores, pájaros u otros animales. Los edificios deben tener protecciones, para evitar la entrada de plagas. Cada establecimiento debe tener un sistema y un plan para el control de plagas. En caso de que alguna plaga invada el establecimiento, deben adoptarse medidas de control o erradicación. Las medidas que comprendan el tratamiento con agentes químicos, físicos o biológicos, sólo deben aplicarse bajo la supervisión directa del personal que conozca a fondo los riesgos para la salud que el uso de esos agentes puede entrañar. Debe impedirse la entrada de animales domésticos en las áreas de elaboración, almacenes de materia prima y producto terminado.

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

Limpieza y desinfección: Se debe llevar a cabo una limpieza eficaz y regular de los establecimientos, equipos y vehículos para eliminar residuos de los productos y suciedades que contengan microorganismos. Después de este proceso de limpieza, se debe efectuar, cuando sea necesario, la desinfección, para reducir el número de microorganismos que hayan quedado, a un nivel tal que no contaminen los productos

Los procedimientos de limpieza y desinfección deben satisfacer las necesidades peculiares del proceso y del producto de que se trate. Debiendo implementarse para cada establecimiento un programa calendarizado por escrito que sirva de guía a la supervisión y a los empleados con objeto de que estén debidamente limpias todas las áreas. Los detergentes y desinfectantes deben ser seleccionados cuidadosamente para lograr el fin perseguido. Los residuos de estos agentes que queden en una superficie susceptible de entrar en contacto con los productos, deben eliminarse mediante un enjuague minucioso con agua, cuando así lo requieran.

PUNTOS PRÁCTICOS PARA TOMARSE EN CUENTA EN LA CAFETERÍA ESCOLAR:

EL PERSONAL:

1.- A parte de las reglas citadas con anterioridad el personal debe contar con su esquema de vacunación completo, así como contar con un programa vs. la parasitosis.

LA ELABORACIÓN

- 1.- El lugar de preparación de los alimentos debe estar limpio
- 2.- Usar utensilios limpios
- 3.- Sin excepción todos los utensilios y equipos que se usen para preparar, servir y almacenar alimentos se deben lavar y desinfectar adecuadamente
- 4.- Lavar siempre las superficies de trabajo antes y después de ser utilizados, especialmente cuando se han usado para preparar alimentos crudos y luego se usarán en la preparación de alimentos cocinados.
- 5.- El lugar donde se guarda los equipos y utensilios debe de estar limpio y protegido de todas las fuentes de contaminación
- 6.- Recuerde siempre de no tocar las superficies que entraran en contacto con los alimentos
- 7.-Lave todos los alimentos que se utilizarán en la preparación, de acuerdo a sus características.
- 8.- Lave y desinfecte los alimentos que se consumen crudos: Lechuga, repollo etc., dejar desinfectar en agua, agregar 5 gotas de cloro durante 5 a 10 minutos. Enjuagar la lechuga bien bajo el chorro de agua potable (de botellón).
- 9.- Tome adecuadamente vasos (tercio inferior) tenedores cuchillos y cucharas (por el mango) para no contaminarlos.

SOBRE LA VENTA

- 1.- Para servir alimentos y cobrar el dinero no deberán ser la misma persona.
- 2.- Evite la presencia de cualquier tipo de animal en la cafetería escolar.
- 3.- Todos los alimentos deben estar cubiertos y protegidos higiénicamente.

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

4.- No contamine los alimentos, la entrega de los mismos se debe hacer en condiciones higiénicas.

LAS 10 REGLAS DE ORO DE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

1.- Los prestadores de servicio en todo momento deben tener sus manos higiénicamente limpias y aseadas.

2.- Si presenta una lesión en la piel por enfermedad o lesión especialmente en sus manos no debe operar en la cafetería.

3.- Informe a su superior de algún problema relacionado con algún punto de lo anterior mencionado o la presencia de enfermedades respiratorias y gastrointestinales infecciosas.

4.- Manténgase siempre limpio y use ropa limpia.

5. Se prohíbe estrictamente fumar.

6.- Mantenga todo el tiempo los equipos y el lugar de trabajo limpio. Lavar utensilios al término de las labores.

7.- Asegúrese que la basura siempre este en su lugar en condiciones seguras de almacenamiento y para su disposición final.

8.- Toque los alimentos lo menos posible y manténgalos en condiciones higiénicas.

9.- Mantenga siempre los recipientes para la basura bien tapados y en condiciones higiénicas, lávese siempre las manos después de taparlos (use gel antibacterial).

10.- INFORME a su supervisor si no puede cumplir éstas reglas.

MERIENDAS ESCOLARES SALUDABLES

1.- ¿Qué son las meriendas saludables escolares?

- Son preparaciones que se consumen entre comidas, es decir no sustituyen ninguna de las tres comidas (desayuno, comida, cena).

2.- ¿Qué nos aportan?

- Cubre parte de las necesidades nutricionales del día.

- Son una fuente de energía.

- Con ellas el alumno se encuentra más atento y motivado en clases.

3.- ¿Cuáles son las características que deben tener las meriendas escolares?

- Fácil de preparar: Alimentos fáciles de preparar.

- Práctica de llevar: Que permitan el uso de envases simples e higiénicos.

- De consumo ligero: Sin grasas y no abundantes.

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

- Nutritiva y con alimentos sanos y seguros: Que aporten entre el 10 al 15% de los requerimientos promedio de energía escolar.

- Cocinar comida variada.

LO QUE TODOS DEBEMOS SABER:

- 1.- Una merienda nutritiva nos proporciona nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo.
- 2.- Consumir meriendas a base de dulces y refresco, no es saludable porque el azúcar es su único elemento y les daña los dientes, les quita el apetito y les produce desnutrición. Si se consumen en exceso ocasiona sobrepeso y obesidad.
- 3.- El desayuno y merienda saludable provoca un mayor rendimiento escolar.
- 4.- Se debe de consumir al menos dos frutas al día, de preferencia las frutas de las temporadas.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE (calidad-cantidad)

La alimentación saludable debe incluir: Granos, vegetales, frutas, huevos, leche y derivados, carnes, pescado y mariscos, grasas, aceites y azúcar.

La alimentación sana debe ser de acuerdo: Edad, sexo, actividad física, crecimiento, condición especial.

La alimentación segura indica: Alimentos que no estén contaminados con microbios como bacterias, parásitos y que no contengan sustancias tóxicas.

ALGUNOS DE LOS VALORES NUTRITIVOS DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

- Cereales (arroz, avena, maíz y trigo): Fuente de energía, proteínas y vitamina B
- Cereales mezclados: Contienen proteínas, grasas y micronutrientes importantes.
- Raíces y tubérculos: Vitamina A, micronutrientes.
- Plátano: Potasio.
- Leguminosas (lentejas, habichuelas, garbanzos): Proteínas, energía, algunos micronutrientes.
- Semillas oleaginosas (maní y otros): Rica fuente de grasas, proteínas y algunos micronutrientes.
- Aceites y grasas: Fuente energética.
- Leche/ queso: Proteína de alta calidad, de grasa (si no está descremada), minerales y vitaminas.
- Huevo: Importante fuente de proteína de alta calidad, hierro no hemático y vitamina A.
- Carne/ pescado: Proteínas, hierro hemático, minerales y vitaminas.
- Frutas/ vegetales: vitamina A, vitamina C y ácido fólico.

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

PREPARACIONES QUE PODEMOS OFRECER

- Alimentos a base de frutas: De la temporada (se recomienda consumir 2 piezas de fruta al día)
 - ✓ Jugos de frutas en general
 - ✓ Cocteles de frutas mixtas
 - ✓ Gelatinas con fruta
 - ✓ Helados de frutas naturales
- Alimentos a base de vegetales:
 - ✓ Ensaladas mixtas (combinaciones de todo tipo), esto se puede servir sobre panes, galletas etc.
- Alimentos base de Leche:
 - ✓ Yogur
 - ✓ Queso
 - ✓ Batidas
 - ✓ Alimentos a base de cereales y leche:
 - ✓ Arroz con leche
 - ✓ Chocolate
 - ✓ Avena con leche
- Alimentos a base de panes y galletas:
 - ✓ Con queso
 - ✓ Con salami
 - ✓ Con jamón
 - ✓ Con aguacate
 - ✓ Con dulce de guayaba
- Alimentos a base de cereales:
 - ✓ Pan de maíz multigranos
 - ✓ Biscochos
 - ✓ Galletas de avena

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

- ✓ Pastelitos de queso, carne, vegetales
- ✓ Empanadas de queso, carne, vegetales
- ✓ Bollos rellenos de queso, carne
- Alimentos a base de plátano.
 - ✓ Plátano maduro asado
 - ✓ Plátano frito
- Agua fresca de frutas naturales.

ALGUNAS REGLAS BÁSICA PARA GUARDAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS

- 1.- Granos (cereales y leguminosas): Guárdelos bien secos, limpios libres de gorgojos, en recipientes limpios y cerrados, separados de pisos y paredes, en lugares frescos.
- 2.- Leche y sus productos: Cuando no sea posible guardarlos en el refrigerador, sólo compre lo del día. Huerva 5 minutos, enfríe.
- 3.- Carnes: Guarde en el refrigerador, congelador.
- 4.- Vegetales: se conservan mejores secos y en lugares frescos. Guárdelos limpios pero sin mojar, en recipientes tapados limpios pueden conservarse.
- 5.- Frutas: Se conservan mejores en lugares secos, frescos y oscuros, protegidos de insectos roedores etc.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS DE MALA CALIDAD

- 1.- Cereales y otros alimentos secos: Están sucios, con insectos y húmedos, los envases están deteriorados, las harinas están agrumadas.
- 2.- Vegetales y frutas: Marchitas y muy blandas, partes descompuestas.
- 3.- Carnes, aves y pescado: Huelen mal, en el caso del pescado los ojos se encuentran desinflamado y las escamas sueltas. Diferente color, pueden indicar la presencia de microbios.
- 4.- Leche: Mal olor, cambio de color.
- 5.- Raíces y tubérculos: Blandas y partes descompuestas.
- 6.- Alimentos enlatados: La lata se encuentra hinchada, oxidada o dañada, el alimento huele y sabe descompuesto. Cualquiera de estos signos significa que el alimento puede ser tóxico. Toma en cuenta la fecha de vencimiento.

Nota: Los alimentos se deben guardar adecuadamente para conservar sus características.

PROGRAMA CAFETERÍA ESCOLAR SEGURA Y SALUDABLE CENTROS EDUCATIVOS

ALIMENTOS PERECEDEROS (POCO DURADEROS)

- 1.- Leche líquida.
- 2.- Carnes, pescados, mariscos, aves.
- 3.- Queso fresco, mayonesa, margarina.
- 4.- Frutas y vegetales.
- 5.- Comida lista para consumir.

ALIMENTOS NO PERECEDEROS (ALMACENARLOS EN SACOS O RECIPIENTES LIMPIOS Y BIEN TAPADOS)

- 1.- Arroz, maíz
- 2.- Azúcar
- 3.- Sal
- 4.- Harinas
- 5.- Leche en polvo
- 6.- Otros

CUIDADOS DE IMPORTANCIA

Para guardar alimentos no utilice envases de productos venenosos (químicos) como pinturas, detergentes, combustibles, insecticidas, lubricante y otros.

Recuerde que un alimento contaminado o descompuesto puede producir enfermedades graves y llevar a una persona a la muerte.