

## LA SEGURETAT ALIMENTÀRIA A LES RESIDÈNCIES PER A LA GENT GRAN

*La seguretat de les activitats relacionades amb el subministrament i servei de menjars preparats és fonamental a les residències de gent gran, per la condició especialment sensible dels usuaris.*

*A continuació es presenten alguns principis bàsics, basats en la normativa i en les recomanacions sanitàries, dirigits als responsables dels centres per tal de facilitar i orientar la supervisió de l'activitat alimentària, en el seu establiment.*

### **Els manipuladors**

El personal dedicat a tasques d'elaboració i de manipulació de menjars preparats, pel subministrament i servei directe a col·lectivitats, mereix la classificació de manipuladors de major risc, perquè les seves pràctiques de manipulació poden ser determinants en relació amb la seguretat i la salubritat dels aliments.

### **Formació**

El responsable de l'activitat alimentària ha de garantir que els manipuladors d'aliments disposin d'una formació adient en higiene dels aliments, d'acord amb els riscos propis de l'elaboració i el servei de menjars preparats per a la gent gran, amb l'objectiu que adoptin pràctiques correctes d'higiene i de manipulació. Cal tenir present que, el consumidor de les residències és dels més vulnerables a patir malalties de transmissió alimentària.

### **Higiene**

El personal que treballa en l'elaboració d'aliments a cuina i en el servei dels menjars als residents ha de portar vestimenta completa, exclusiva i neta, amb protecció dels cabells i calçat exclusiu si escau.

Les mans i els braços dels manipuladors poden vehicular contaminació encreuada als menjars preparats, per tant, cal mantenir-los sempre nets i lliures de lesions. Per possibilitar la neteja adient de mans i braços, el personal ha de tenir les ungles curtes i netes i, durant la manipulació dels menjars, no ha de portar complements (anells, rellotge, polseres, etc.).

Els manipuladors s'han de rentar les mans sovint: sempre abans d'incorporar-se a la feina i quan hagin entrat en contacte amb possibles fonts de contaminació. Així, després d'utilitzar el WC, d'atendre la higiene dels residents o d'acompanyar-nos al WC, es recomana un rentat doble de mans.

L'ús indiscriminat de guants pot donar una falsa sensació d'higiene, que augmenta el risc de contaminació, el seu ús està indicat per aïllar apòsits de ferides o protegir les mans d'agents agressius.

Els manipuladors no han de fumar, beure, menjar, etc. en els locals on es manipulen o circulen els menjars.

## **Salut**

Les persones podem ser portadores de gèrmens causants de malalties que es transmeten pels aliments. Aquests gèrmens es troben a la saliva, les mucositats, la pell i els cabells, les ferides, i en femtes i poden estar presents fins i tot quan estem perfectament sans (portadors asimptomàtics). Per això s'han d'establir i mantenir actituds i hàbits higiènics correctes, sistemàticament, per evitar contaminar els aliments.

Els manipuladors que pateixin qualsevol signe de malaltia digestiva, cutània o ferides infectades, no estan autoritzats a treballar en les zones de manipulació, si hi ha la possibilitat que contaminin, directament o indirectament, els aliments.

Cal protegir les ferides i lesions cutànies amb apòsits impermeables, per prevenir la possibilitat de contaminar els aliments o el material relacionat.

Els manipuladors mai no han de tossir sobre els aliments o les seves mans, sinó sobre mocadors d'un sol ús i rentar-se després. El mateix és aplicable a mocar-se, gratar-se o tocar-se els cabells, la boca, els ulls, l'oïda, etc.

## **ELS ALIMENTS**

### **Ingredients**

S'ha de fer una selecció de les matèries primeres per evitar que el producte final pugui originar riscos per a la salut. Els ingredients s'han d'adquirir en establiments autoritzats i vetllar perquè el transport fins al centre es faci en bones condicions d'higiene i, si escau, en vehicles refrigerats. S'han de guardar tots els documents comercials que acompanyen els aliments i acrediten el seu origen.

Quan s'utilitza l'aigua com a ingredient, com, per exemple, en la preparació de sopes, gelatines, gel, "polos", etc., cal assegurar-ne la potabilitat. Cal utilitzar líquids esterilitzats (brou, llet, aigua) en la reconstitució d'aliments deshidratats que no rebran cap tractament tèrmic posterior abans del consum.

### **Identificació dels aliments**

En tots els productes alimentosos ha de figurar, a l'envàs o l'embalatge, la suficient informació sanitària per garantir-ne l'ús i la conservació correctes. Quan trasvasem els aliments a contenidors propis, cal identificar-los convenientment per no perdre aquesta informació. També han d'estar identificats els menjars preparats elaborats i emmagatzemats al mateix centre i els aliments conservats en congelació indicant-hi la denominació del producte, l'origen, la forma de conservació i la utilització, dades d'elaboració i de caducitat, etc.

Si els menjars preparats són subministrats per un altre establiment, en el moment de la recepció, haurem de verificar que els contenidors hi figura la informació sobre el menjar i arxivarem el document d'acompanyament corresponent (l'alabarà).

### Protecció

Cal separar els menjars preparats dels ingredients crus i altres matèries primeres que pugin ser font de contaminació tant en l'emmagatzemament com en la seva manipulació.

En general tots els aliments emmagatzemats a l'establiment, han d'estar protegits i aïllats de qualsevol font de contaminació externa; especialment els menjars ja preparats (brou, amanides) han de mantenir-se en envasos estancs i tapats per prevenir que es contaminin després d'haver estat cuinats o elaborats.

El pernil cuit, els embotits, el paté i els formatges, que es consumirien sense cap tractament tèrmic previ, s'hauran d'emmagatzemar aïllats i perfectament protegits, a la temperatura de conservació indicada pel fabricant. Les postres elaborades amb antelació, com gelatines o flams, han de mantenir-se protegides i aïllades d'aliments crus o altres fonts de contaminació i a temperatures que previnguin el creixement de microorganismes.

### Conservació

Les temperatures de conservació dels aliments són un punt fonamental per evitar la proliferació dels bacteris causants de malalties de transmissió alimentària.

Cal comprovar i enregistrar, regularment, la temperatura de les instal·lacions (mitjançant registres gràfics o en el display de les cambres) i dels aliments (amb termòmetres sonda), per controlar la correcta conservació.

Conservació dels aliments*	
<b>En refrigeració</b> Ingredients vegetals 12oC Altres ingredients 0 – 5oC	<b>Matèries Primeres</b> <b>En congelació</b> - 18o C
<b>De consum calent</b> 65oC o més	<b>Preparats</b> <b>De consum en fred</b> 4 – 8oC o menys

- Temperatures aproximades; per a cada tipus d'aliment, cal consultar la normativa específica.

## **LES OPERACIONS**

### **Elaborar amb la mínima antelació al consum**

En general, quan més temps passa des de l'elaboració d'un menjar, o part dels seus ingredients fins al consum, més gran és la possibilitat que provoqui una malaltia, perquè els bacteris tenen temps suficient per proliferar i alguns, de produir toxines. Un sistema molt segur és que es consumís tot l'aliment elaborat en un lot, en un període de 2-4 hores després de la preparació.

Per elaborar menjars amb antelació i mantenir-los en congelació o refrigeració més de 24 h, s'ha d'establir prèviament un pla que asseguri el control del procés.

Cal evitar que quedin restes de menjars, i si en queden, no s'han de barrejar amb menjar produït en un lot diferent.

**Les operacions de triturat o el trinxat de menjar preparat, i la reconstitució i la preparació dels suplementes dietètics, s'han de fer amb la mínima antelació possible al consum.**

### **Evitar la contaminació encreuada**

S'han d'adoptar hàbits i pràctiques de manipulació que evitin la contaminació encreuada: la transmissió directa o indirecta de microbis dels aliments crus i dels vegetals no netejats als menjars o ingredients preparats o semielaborats.

Per evitar la contaminació encreuada cal establir i identificar zones o superfícies per a la manipulació d'aliments crus i vegetals no nets, diferents de les utilitzades per als menjars preparats. Els estris, els contenidors i l'utilatge emprat també s'han de diferenciar amb el mateix criteri, sempre que sigui possible, i es desinfectaran abans del seu ús.

Cal evitar transmetre contaminació per l'ús indiferenciat de material tèxtil (baietes) o absorbent o amb les mans o guants contaminats.

Els menjars preparats no s'han de tocar directament amb els mans, sinó amb estris de fàcil desinfecció.

En l'emmagatzematge, s'han de separar els aliments crus dels menjars transformats per al consum. Per evitar la disseminació de contaminants, cal eliminar els embalatges (cartró) o envasos (caixes brutes dels vegetals), abans d'introduir els productes en les zones de manipulació i en les cambres.

En el servei dels menjars preparats hem d'evitar la contaminació encreuada derivada de l'atenció als residents, com són les tasques d'higiene personal., cures, acompanyar al lavabo, etc.

**El personal que dóna el menjar als residents haurà de rentar-se les mans abans de començar el servei i després de fer tasques que puguin suposar una font de contaminació per als menjars.**

### **Descongelació**

Aquesta operació s'ha de programar i controlar, per tal que no suposi una oportunitat de proliferació per als microorganismes o una font de contaminació per a altres aliments a partir dels líquids de fusió que s'hi produeixen. Un sistema clàssic i segur és descongelar els aliments en refrigeració, separats del líquid de fusió (amb una reixeta o un colador) i recollir aquest líquid en un contenidor estanc, sense possibilitat que vessi o contami altres aliments o superfícies dels frigorífic.

### **Cocció**

Els tractaments culinaris són una eina molt útil per controlar la seguretat microbiològica dels menjars preparats. La major part dels agents causants de malalties de transmissió alimentària es destrueixen quan el menjar assoleix, durant la cocció, una temperatura suficient en tots els punts (82oC), o bé temperatures inferiors durant el temps suficient (74oC durant 15 seg.). Hem de mesurar la temperatura dels aliments sotmesos a cocció per assegurar-nos que han assolit la temperatura crítica programada, i , si és possible consumir-los en les 2-4 hores posteriors a la cocció.

**En la cocció, cal assolir com a mínim 74oC en tots els punts de la peça.**

Cal verificar la temperatura al punt menys calent del menjar (normalment el centre de la peça). És important mesurar la temperatura i el temps de cocció de certs menjars com les hamburgueses, les truites, les cremes i també quan partim d'ingredients prèviament descongelats com canelons precuinats, croquetes, etc.

### **El rescalfament**

Els menjars elaborats amb un dia o més d'antelació a consum estan implicats amb molta més freqüència en malalties de transmissió alimentària que aquells que es consumeixen el mateix dia de l'elaboració. La temperatura assolida en l'operació de rescalfament no és suficient per inactivar les possibles toxines formades en el menjar.

**És més segur elaborar i consumir els menjars el mateix dia del consum; però si és necessari rescalfar menjars, s'ha de controlar que l'aliment assoleixi, com a mínim, la temperatura de 65oC en tots els punts, durant alguns minuts, o que arribi als 74oC durant uns 15 segons.**

### **L'abatiment de temperatures**

És l'operació que s'aplica a aliments cuinats que es consumeixen freds (flams, cremes o sopes fredes, amanida d'arròs o de llegums...) i també als menjars elaborats amb un dia o més d'antelació mantinguts en fred fins a la seva utilització. En aquesta operació poden proliferar bacteris durant el temps que la temperatura de l'aliment és de risc ( de 65oC a 5oC).

Per accelerar la pèrdua d'escalfor, es pot fraccionar en contenidors petits, introduir en un bany d'aigua freda corrent o amb gel, transvasar a recipients amb més superfície i menys profunditat, instal·lar un abatedor de temperatura, etc. i protegir el menjar de contaminacions externes. Quan l'aliment assoleix una temperatura de 10oC s'ha d'introduir immediatament en l'equip de refrigeració.

**S'ha d'abatre la temperatura dels menjars fins a arribar a temperatures de refrigeració en el temps més breu possible.**

## **LES INSTAL·LACIONS**

### **L'establiment**

Els locals per on circulen en aliments han d'estar dissenyats per possibilitar pràctiques correctes d'higiene dels aliments incloent-hi la prevenció de la contaminació encreuada. La manipulació de les matèries primeres i dels ingredients crus s'ha de fer en una zona diferenciada per evitar la contaminació encreuada dels menjars preparats. La dimensió dels locals i els equips ha de se suficient per garantir la higiene de les operacions, segons la quantitat d'aliment elaborat.

La cuina, el magatzem d'aliments i tots els locals i les zones relacionats amb l'activitat d'elaboració o servei de menjars han d'estar nets i en bon estat de manteniment.

Els office o locals on se serveix el menjar han de disposar de rentamans d'accionament no manual, per prevenir contaminacions encreuades derivades de la cura dels residents, i de l'equipament necessari exclusiu per als menjars.

### **Zona d'accés restringit**

La cuina, i la resta d'instal·lacions per on circulen els menjars, han de tenir l'accés restringit per a qualsevol persona aliena a l'activitat. El personal que ocasionalment hagi d'accedir a la cuina mentre es manipulen aliments, s'ha de posar indumentària neta, abans d'accedir als locals.

### **La neteja i el manteniment**

Els aparells i l'equip dels quals depenen la higiene dels aliments (cambres de fred, armaris calents, picadores, trituradores...) i la seguretat dels processos ( forns, termòmetres, rentavaixelles) han de mantenir-se en perfecte estat de neteja i funcionament, fent-ne verificacions periòdiques.

### **Les deixalles**

Els contenidors de deixalles han d'estar sempre tapats i nets i situats de manera que no pugin contactar amb aliments ni superfícies. Per reduir les possibilitats de contaminació encreuada, es recomana que l'obertura de la tapa sigui d'accionament no manual.

### **Aïllament dels productes tòxics**

Els productes de neteja, els insecticides o qualsevol altra substància potencialment tòxica, com els medicaments, juntament amb l'equip emprat per a aquestes activitats, s'haurà d'emmagatzemar en un lloc separat, preferentment en els recipients originals; però en tot cas, perfectament identificats, per evitar confusions accidentals.

## **ELS AUTOCONTROLS**

### **Les mostres testimoni**

Els establiments han de mantenir mostres testimoni que representin els diferents menjars preparats que s'han servit diàriament, clarament identificades i datades. Es mantindran en refrigeració o congelació durant un mínim de dos dies, encara que es recomana que es conservin set dies en congelació, per tal de possibilitar la realització dels estudis epidemiològics que en tot cas foren necessaris. La quantitat de cada mostra correspondrà a la d'una ració individual.

### **Els autocontrols**

Els responsables de l'activitat d'elaboració, subministrament o servei de menjars preparats a les residències, han de desenvolupar i aplicar sistemes permanents de control, seguint els principis en què es basa el sistema d'anàlisi de perills i de punts de control crític (APPCC).

- a) Identificar qualsevol perill alimentari que sigui essencial prevenir, eliminar o reduir fins a nivells acceptables, per garantir la seguretat de l'aigua, les begudes i els menjars preparats consumits a la residència.
- b) Identificar els punts de control crític (PCC) de les fases pròpies del procés d'elaboració dels menjars de les residències i els PCC dels serveis de menjars a les residències, on es pugin aplicar controls essencials per prevenir, eliminar o reduir fins a nivells acceptables els perills identificats prèviament.
- c) Establir límits crítics als punts de control crític per separar allò que és acceptable del que no ho és per a la prevenció, l'eliminació i la reducció fins a nivells acceptables dels perills identificats, adequats a la població d'alt risc a la qual van destinats els menjars.
- d) Establir procediments de control eficaços en els punts de control crític i aplicar-los.
- e) Establir mesures correctores per aplicar en cas que en els controls es detecti que el punt crític corresponent no està controlat, de manera que es recuperi la seguretat del procés.
- f) Dissenyar documents i portar registres que demostrin l'aplicació efectiva dels procediments del sistema d'autocontrol descrits, adequats a les operacions fetes (l'elaboració dels menjars en la cuina pròpia de la residència o la recepció dels menjars ja preparats per una empresa autoritzada) el volum de l'activitat (quantitat d'àpats). En aquests documents, s'indicarà qui són els responsables de dur a terme els diferents controls instaurats i amb quina freqüència els hauran d'aplicar.

- g) Establir procediments de verificació per tal de comprovar l'eficàcia del funcionament del sistema i per adaptar-lo o modificar-lo sempre que és produeixi un canvi relacionat amb el sistema de subministrament de menjars preparats per als usuaris de la residència.

### **Guies de pràctiques correctes d'higiene (GPCH)**

Els responsables de l'activitat d'elaboració, del subministrament o del servei de menjars preparats, poden establir aquestes guies com a mitjà per a garantir que es compleixen les normes sanitàries exigibles i que s'aplica adientment el sistema d'autocontrol descrit al punt anterior.

### **Formació continuada**

Els responsables de l'activitat d'elaboració, subministrament o servei de menjars preparats, hauran de garantir que els manipuladors d'aliments disposin d'una formació adequada en matèria d'higiene alimentària, d'acord amb les tasques que desenvolupen en relació amb aquesta activitat.

#### **Normativa aplicable**

- Reial decret 3484/2000, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen les normes d'higiene per a l'elaboració, distribució i comerç de menjars preparats.
- Reial decret 2207/1995, de 28 de desembre, pel qual s'estableixen les normes d'higiene relatives als productes alimentosos.(BOE núm.50, de 27 de febrer de 1996.)
- Reial decret 202/2000, d'11 de febrer, pel qual s'estableixen les normes relatives als manipuladors d'aliments.(BOE núm.48, de 25 de febrer de 2000.)



