

Manual para manipuladoras
y manipuladores de Alimentos

COCINAS SOBERANAS



Economía Social y Solidaria
PROGRAMAS DE EXTENSIÓN - UNICEN





**ALIMENTARNOS ES UN HECHO POLÍTICO.
Y ESE HECHO POLÍTICO SE REALIZA CON CONVICCIÓN,
PENSANDO EN QUE NO SOMOS SIN UN OTRO.
NUESTRA VIDA NO ES SIN UN OTRO.
ALIMENTARNOS Y ALIMENTAR A OTROS, ADEMÁS DE
SER UN ACTO POLÍTICO ES UN ACTO DE AMOR.
ALIMENTAR ES DAR VIDA.**

JORGE TAYLOR

COCINAS SOBERANAS



AUTORAS/ES:

Dra. María Victoria Vélez
Dra. Nora Lía Padola
Dra. Juliana González
Dra. Rocío Colello
Dra. Jimena Cadona
Dra. Analia I. Etcheverría
Lic. Marcos Pearson
Tec. Mariano Larrondo

TANDIL

Arroyo Seco s/n, Campus Universitario.

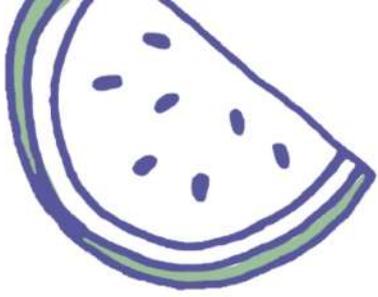
Ilustración y diseño gráfico:

Malu López

ISBN: 978-950-658-630-0

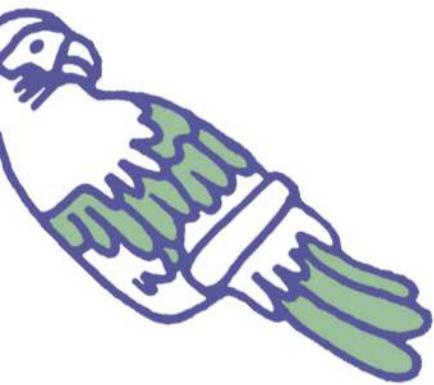
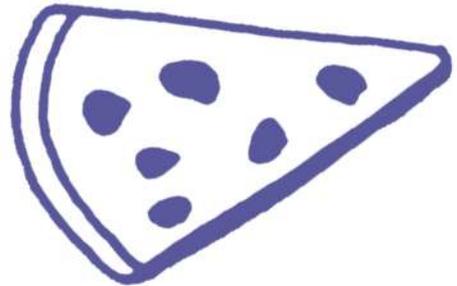
1era Edición: Septiembre 2024

Financiado por Convocatoria Argentina contra el Hambre
y Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de
Buenos Aires (CICPBA)



Este manual
pertenece a:

**SOBERANÍA
ALIMENTARIA**





PRÓLOGO

Un grupo de emprendedoras de Pequeñas Unidades Productivas Alimenticias, que venían trabajando en conjunto con personal de la Universidad y de la Municipalidad, solicitaron colaboración para tratar de resolver una problemática frecuente en estos emprendimientos, como es la seguridad alimentaria. Para llevar adelante este Proyecto, se recibió financiamiento del exMinisterio de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Nación. Gracias a este apoyo económico, se logró el monitoreo microbiológico de dichas Unidades y la capacitación de las emprendedoras asociadas al Proyecto. Se acordaron entre los distintos actores, estrategias de prevención y disminución de los riesgos que implica el manejo de alimentos para la Salud Pública. Dentro de las estrategias de trabajo propuestas, se concretó la elaboración de este Manual que consta de seis capítulos ordenados estratégicamente y con contenidos claros y concretos para su mejor comprensión. Al inicio, explica la importancia de la seguridad e inocuidad alimentaria, de las enfermedades de transmisión alimentaria y de los tipos de contaminación de alimentos. Posteriormente, se presenta información sobre el rol clave de manipuladoras/es de alimentos en la inocuidad de estos; se identifican los aspectos principales en el uso e higiene de los espacios y de las instalaciones donde se producen alimentos; la importancia de la correcta adquisición, recepción y almacenamiento de la materia prima como también de los procesos de limpieza y sanitación previo, durante y posterior a la producción. Y, por último, a modo de cierre, se identifican las 5 claves que previenen las enfermedades transmitidas por alimentos. Deseo felicitar a las docentes de la Facultad y a quienes colaboraron en la creación de este importante Manual, que no solo servirá para las emprendedoras que trabajaron en el Proyecto, sino también para emprendedoras/es de otras unidades productivas de alimentos y para futuros emprendimientos de Tandil y de la región. Además, constituye un claro ejemplo de cómo los equipos conformados por personal de la Universidad se deben vincular entre sí y con otros organismos públicos y privados y con organizaciones sociales para ayudar a dar respuestas a las problemáticas de la sociedad.

Dr. Rodolfo Catalano
Decano de la FCV - UNCPBA





REFLEXIÓN DESDE LA ECONOMÍA SOCIAL Y SOLIDARIA

¿A cuántos productores/as de las frutas y verduras que consumimos conocemos? ¿a cuántos tamberos/as de donde se extrae la leche que tomamos hemos visto alguna vez? Esto nos preguntábamos hace algunos años cuando impulsamos la campaña nacional Ponele un 10 a la economía social (www.poneleun10.com.ar). Son preguntas que siguen siendo actuales.

A mediados de los años 90 un grupo de instituciones empezaron a definir un concepto que representa un derecho fundamental para nuestro pueblo: la soberanía alimentaria. Desde entonces esta bandera fue ganando visibilidad, convocando y articulando a una cantidad creciente de sectores. Es importante saber que si bien son las grandes marcas y corporaciones las que se llevan las ganancias y beneficios que genera el sistema alimentario global, quienes alimentan a la población son las 500 millones de familias que producen lo que comemos día a día. Y lo hacen en pequeñas unidades de producción a lo largo de todo el planeta.

Nuestro compromiso histórico como programa de extensión universitaria es, desde hace más de 12 años, trabajar en la promoción de una economía que esté cada vez más en manos de las personas. ¿Cuándo la economía está en manos de las personas? Cuando las personas son protagonistas en su trabajo, cuando lo hacen desde la autogestión, en familia o cooperando con otras personas. Cuando la economía está en manos de las personas, la producción siempre está más cerca de los consumidores, hay menos intermediación y en cada producto que se consume, pagamos sobre todo trabajo, en lugar de especulación, traslados, logística, etc., etc. Dicho esto, trabajar y acompañar a familias que producen alimentos en sus casas o en cocinas comunitarias con destino de comercialización es, sin duda alguna, trabajar por el desarrollo local y la soberanía alimentaria. Un hermoso desafío que tenemos el placer de llevar adelante y aprender junto a un valiosísimo grupo de profesionales de la Licenciatura en Tecnología de los Alimentos de nuestra universidad. Gracias a todo el equipo por permitimos aprender junto a ustedes.

Programa de la Economía Social y Solidaria de la Sec. de Extensión de Rectorado UNCPBA



INTRODUCCIÓN

Las dificultades para acceder de forma autónoma a alimentos sanos, seguros y nutritivos continúa siendo una realidad que se refleja en distintas situaciones de vulnerabilidad alimentaria en nuestro país.

Como respuesta a esto, emergen numerosos emprendimientos de elaboración artesanal de alimentos, que surgen como alternativa para mejorar la situación económica de muchas familias.

Las acciones de control de la inocuidad de los alimentos deben incluir la sensibilización de todos los participantes de la cadena, tanto consumidoras/es como elaboradoras/es.

En donde, uno de los principales riesgos de contaminación de los alimentos se presenta en el personal que los manipula, debido a que las personas actúan como "puente" entre los microorganismos y los alimentos.

En el marco del proyecto: "Soberanía y seguridad alimentaria: desarrollo de un programa piloto de acompañamiento de pupas en la región de Tandil" seleccionado en la Convocatoria "Ciencia y Tecnología contra el Hambre", se trabajó articuladamente con la Facultad de Ciencias Veterinarias, la Facultad de Ciencias Humanas, el Programa de Economía Social y Solidaria de la Sec. Extensión UNCPBA, Unidades productivas de alimentos y Municipio de Tandil.

Por tal motivo, redactamos este manual con diferentes pautas con el fin de promover entre todas y todos la seguridad alimentaria.

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO 1: HABLEMOS DE...	6
¿Qué entendemos por "Cocinas Soberanas"?	8
¿Qué entendemos por seguridad e inocuidad alimentaria?	8
¿Qué entendemos por Enfermedades de Transmisión Alimentaria?	9
¿Qué es el Código Alimentario Argentino (CAA)?	9
¿Qué son los alimentos contaminados?.....	10
Contaminación Biológica.....	10
Contaminación Física	10
Contaminación Química.....	10
¿Qué es un microorganismo?	11
¿Qué es la contaminación cruzada?	11
CAPÍTULO II: MANIPULADORAS/ES DE ALIMENTOS	12
¿Quiénes son las personas que manipulan alimentos?	13
Responsabilidades de las personas que manipulan alimentos	13
1. Correcto lavado de manos	13
2. Indumentaria	14
3. Higiene personal	15
CAPÍTULO III: ESPACIOS DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS	16
HIGIENE DE LAS INSTALACIONES.....	17

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO IV: MATERIA PRIMA Y PRODUCTO ELABORADO.....	18
COMPRA, RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA MATERIA PRIMA.....	19
¿Qué debemos chequear según la materia prima?.....	20
FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS	20
CARNES ROJAS	21
POLLOS.....	21
PESCADOS.....	21
HUEVOS.....	22
ALIMENTOS LÁCTEOS	22
CONSERVAS EN LATAS.....	22
¿Cómo almaceno mi producto listo?.....	23
CAPÍTULO V: PROCESOS DE LIMPIEZA Y SANITIZACIÓN.....	26
Limpieza y desinfección:.....	27
Limpieza de pisos:.....	27
Limpieza de mesadas:.....	27
Limpieza de utensilios:.....	28
¿Qué son las BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BPM)?.....	28
PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS ESTANDARIZADOS DE SANEAMIENTO (POES)	29
CAPÍTULO VI: CLAVES PARA LA INOCUIDAD.....	30



CAPÍTULO 1

HABLEMOS DE...



¿Qué entendemos por “Cocinas Soberanas”?

La Soberanía Alimentaria se define por primera vez como “el derecho de los pueblos a definir su propia alimentación y agricultura; a proteger y regular la producción y comercialización nacional a fin de lograr objetivos de desarrollo sostenibles; a determinar la medida en que quieran ser autosuficientes y a proporcionarle a las comunidades de campesinos, pueblos indígenas y pescadores artesanales la prioridad en la administración del uso de recursos y los derechos sobre los mismos”.

El concepto de cocinas soberanas promueve la formulación de políticas y prácticas que sirvan a la sociedad para ejercer su derecho a una producción y a una alimentación inocua, sana y sostenible, con base en la pequeña y mediana producción.



¿Qué entendemos por seguridad e inocuidad alimentaria?

Hace referencia a la seguridad que tienen las/os consumidoras/es al ingerir un alimento el cual no va a causarles daño. Debe aportar los nutrientes que necesita el organismo humano para mantener la vida y reunir los requisitos higiénicos-sanitarios que garanticen que no se producirá una enfermedad cuando se consuma.



¿Qué entendemos por Enfermedades de Transmisión Alimentaria?

Las Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA) son síndromes originados por la ingestión de alimentos y agua, que contienen agentes que causan enfermedades afectando la salud de las personas.



¿Qué es el Código Alimentario Argentino (CAA)?

El CAA es un reglamento técnico, en permanente actualización, que establece normas higiénico-sanitarias, bromatológicas, de calidad y genuinidad que deben cumplir las personas físicas o jurídicas, los establecimientos y los productos en nuestro país. Esta normativa tiene como objetivo primordial la protección de la salud de la población y la buena fe en las transacciones comerciales. El CAA en su artículo 152 habilita la elaboración de alimentos en las cocinas domésticas.



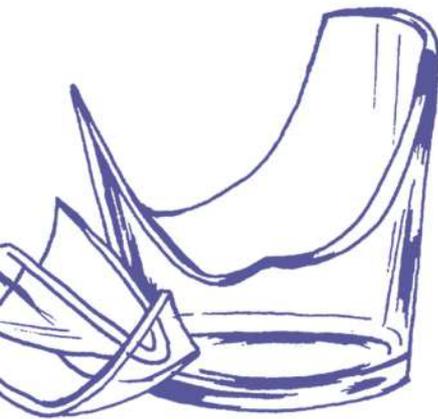
¿Qué son los alimentos contaminados?

Un alimento contaminado es el que contiene agentes riesgosos para la salud de las personas.

Existen distintos tipos de contaminación:

→ Contaminación Biológica

- se da por la presencia de microorganismos, como:
- Bacterias (ejemplos: *Clostridium botulinum*, *Salmonella* spp., *Escherichia coli*, *Bacillus cereus*, *Staphylococcus* spp.);
 - Parásitos (*Trichinella spiralis*, *Toxoplasma gondii*, entre otros);
 - Virus (Hepatitis A, entre otros);
 - Hongos (los mohos del pan, entre otros).



→ Contaminación Física

ocurre cuando cuerpos extraños llegan al alimento accidentalmente. Por ejemplo: la caída de un pelo, un vidrio, un tornillo, restos de virulana, entre otros.



→ Contaminación Química

este tipo de contaminación se da cuando el alimento se contamina con algún producto químico en cualquier etapa del procesamiento del alimento. Este tipo de contaminación puede deberse a la presencia de residuos de plaguicidas, contaminación accidental con insecticidas, detergentes, lavandina, etc.



¿Qué es un microorganismo?

Los microorganismos son organismos que solo pueden verse bajo un microscopio, incluyen bacterias, algunos parásitos, virus y hongos.

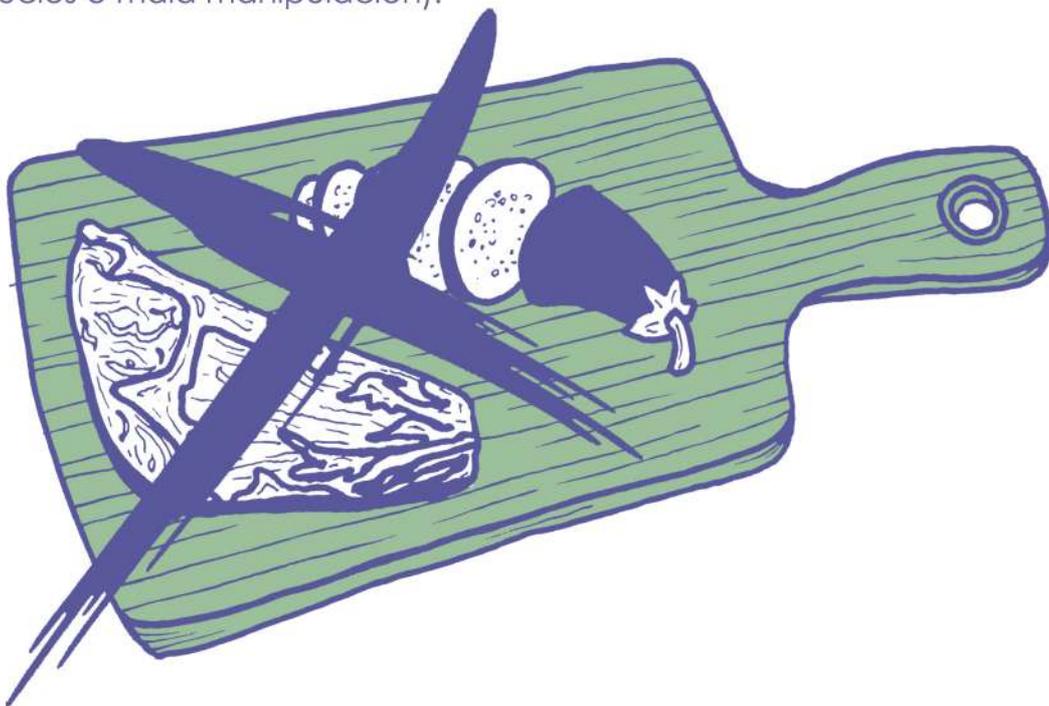
Existen microorganismos que son perjudiciales para la salud de las personas, causando enfermedades como las ETA. Mientras que, existen otros beneficiosos para la vida, el medio ambiente y la salud de las personas. Algunos juegan un rol fundamental en la obtención de alimentos, como el pan, el vino, el queso, el yogur, entre otros.

¿Qué es la contaminación cruzada?

Es el paso de microorganismos de un producto sucio o crudo, a uno limpio o cocido. Puede ocurrir durante la preparación (generado por manos, utensilios o superficies mal lavadas), o durante el almacenamiento.

Es importante separar aquellos alimentos cocidos y frescos, como frutas y verduras, de aquellos sin cocinar, como carnes crudas.

Puede ser directa (alimento contaminado en contacto con alimento sin contaminar) o indirecta (alimento sin contaminar entra en contacto con utensilios sucios o mala manipulación).





CAPÍTULO 2

MANIPULADORAS/ES DE ALIMENTOS

¿Quiénes son las personas que manipulan alimentos?

Son personas que por su actividad laboral toman contacto con los alimentos en alguna de las etapas de la producción, cualquiera fuera su trabajo (preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, manipulación, venta, servicio). Es importante destacar la gran responsabilidad que tienen en la prevención de las ETA que puedan ocasionar los alimentos, ya que existen situaciones que pueden ser controladas por estas personas evitando, así, a través de sus actos intoxicaciones o infecciones de origen alimentario.

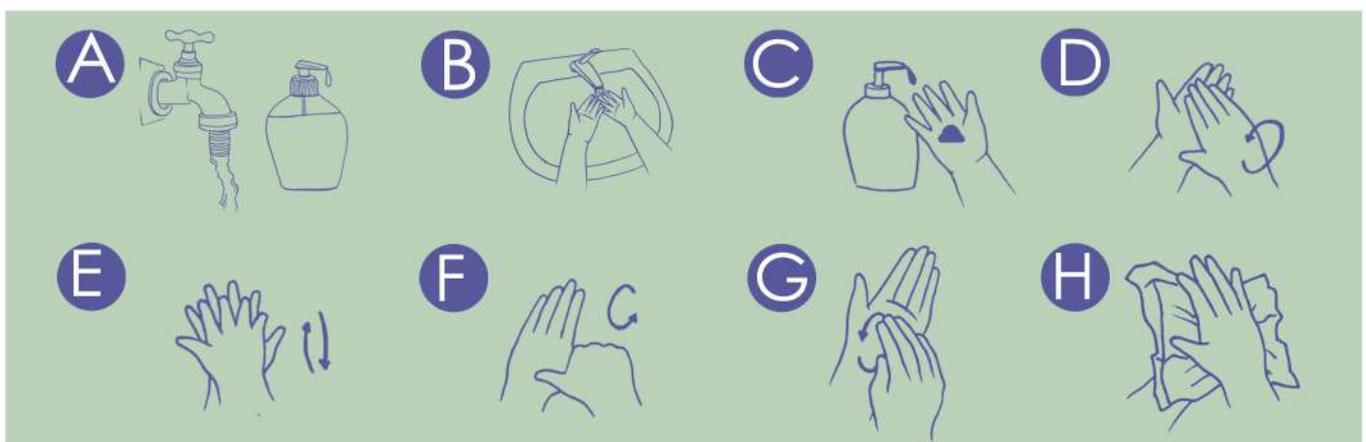


Responsabilidades de las personas que manipulan alimentos

Para evitar el desarrollo de una ETA, es importante que las personas que están en contacto con los alimentos conozcan y cumplan las normas de higiene y manipulación:

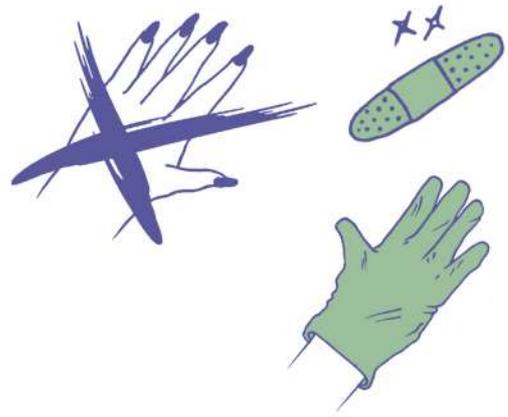
1 Correcto lavado de manos

El correcto lavado de manos requiere de jabón y agua. Las manos húmedas se deben cubrir con jabón y frotar toda la superficie, incluidas las palmas, el dorso, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas, frote los pulgares enérgicamente. Este proceso debe durar 20 segundos. Luego se debe enjuagar bien con agua segura y secarlas con toallas descartables o bajo aire caliente.



¡IMPORTANTE!

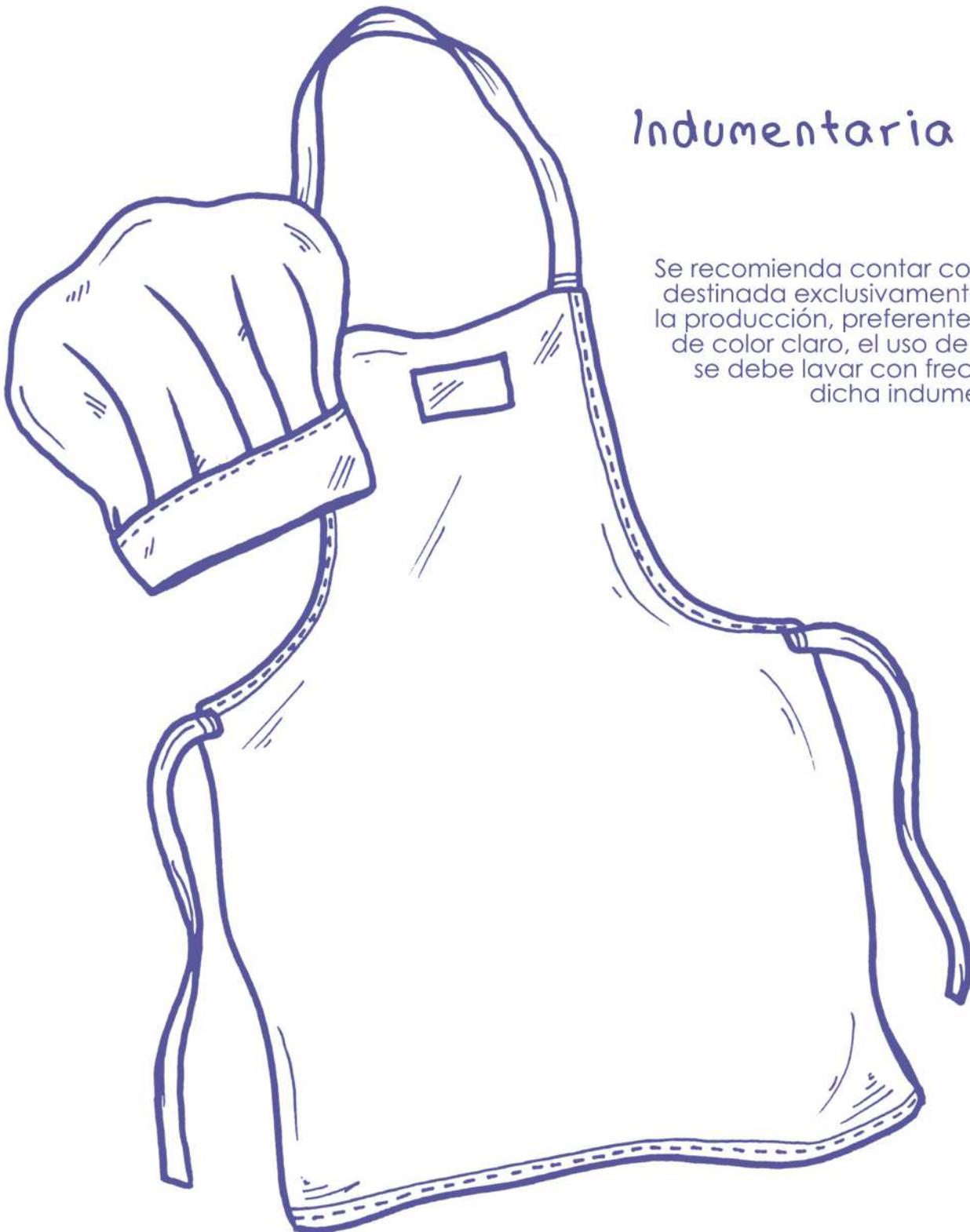
Lávese las manos antes de preparar alimentos y las veces que sea necesario durante la preparación. Lávese las manos luego de ir al baño. Mantener las uñas cortas y sin esmalte. En caso de heridas, granos, etc. cubrir la zona con apósito o curita y colocar guantes.



Indumentaria

2

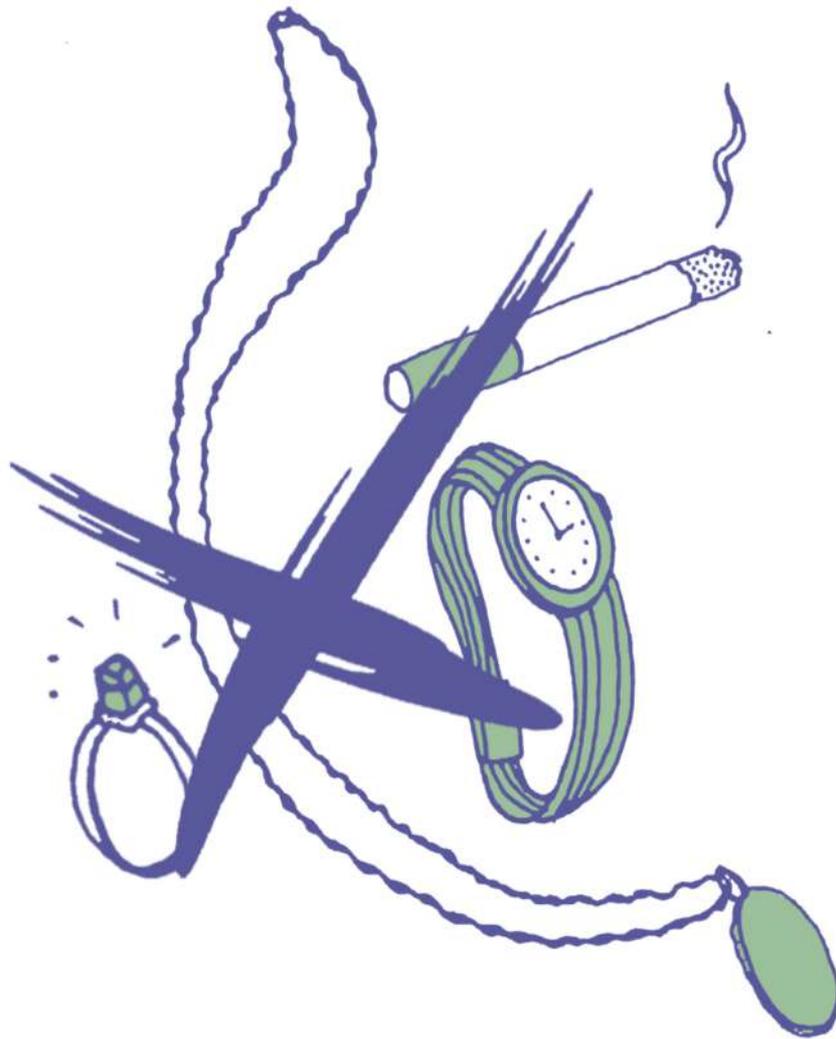
Se recomienda contar con ropa destinada exclusivamente para la producción, preferentemente de color claro, el uso de cofia y se debe lavar con frecuencia dicha indumentaria.



3

Higiene Personal

La persona que manipula alimentos debe ser responsable de su higiene personal. Además, es importante que sea consciente de contar con buenos hábitos dentro del tiempo en el cual produzca alimentos, por ejemplo; no fumar, no llevar joyas (relojes, anillos, aros, pulseras, etc.), llevar pelo recogido con cofia y en caso de enfermedad, de ser posible, no ejercer tareas que impliquen manipulación de alimentos.





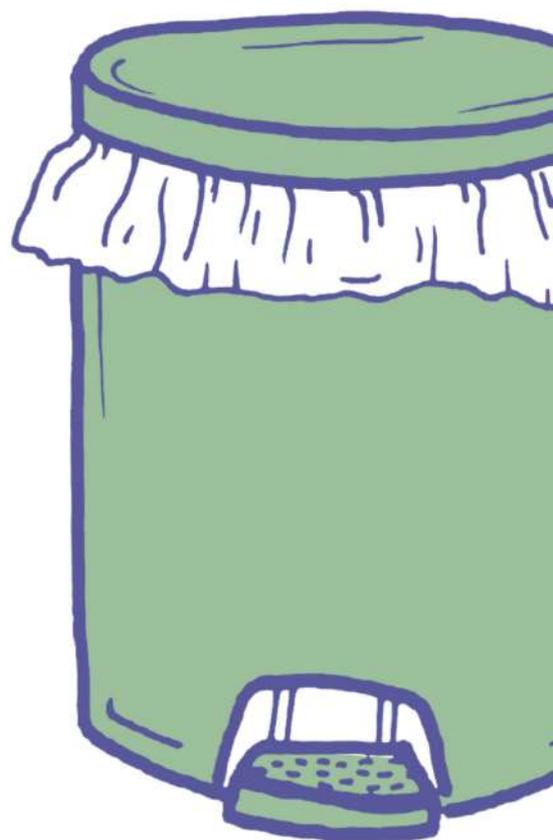
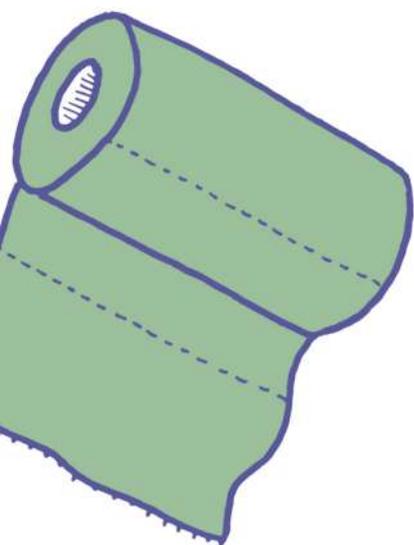
CAPÍTULO 3

ESPACIOS DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Higiene de las instalaciones

Todos los espacios donde se producen alimentos tienen que estar organizados de manera tal que permitan las operaciones de higiene. Para elaborar alimentos seguros se debe procurar una correcta higiene de las instalaciones, para ello se recomienda contar con:

- Agua potable, fría y caliente.
- Evitar corrientes de aire.
- Idealmente, contar con campana de extracción.
- Poseer buena iluminación.
- Evitar superficies y materiales rotos u oxidados.
- Colocar mosquiteros en todas las puertas y ventanas.
- Recipientes para residuos con tapa, si es posible a pedal, y ubicados lejos de los alimentos.
- Paños limpios o servilletas de papel descartables para el secado de equipos, superficies y utensilios.
- Contar con baño en condiciones y con los elementos necesarios para la higiene personal.
- Prohibido el ingreso de mascotas a los espacios tanto de producción como de almacenamiento.





CAPÍTULO 4

MATERIA PRIMA Y PRODUCTO ELABORADO

Compra, recepción y almacenamiento de la materia prima

La compra y recepción de la materia prima es un paso fundamental en la seguridad alimentaria. Si partimos de alimentos de buena calidad, esta última es mucho más fácil mantener durante el almacenamiento y la elaboración.

Para ello se debe:

- Mantener los alimentos a temperaturas seguras.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos o listos para consumir.
- En la compra de materia prima congelada, esta se debe conservar congelada hasta el momento de su utilización. A la hora de utilizarla se debe descongelar en la heladera.

A la hora de la recepción y/o compra de la materia prima, se recomienda:

- Realizar una inspección visual (color, olor, condición del envase).
- Chequear temperaturas.
- No comprar ningún producto que toque el suelo.
- Contar con espacio disponible para almacenar las materias primas.



¿Qué debemos chequear según la materia prima?

FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS

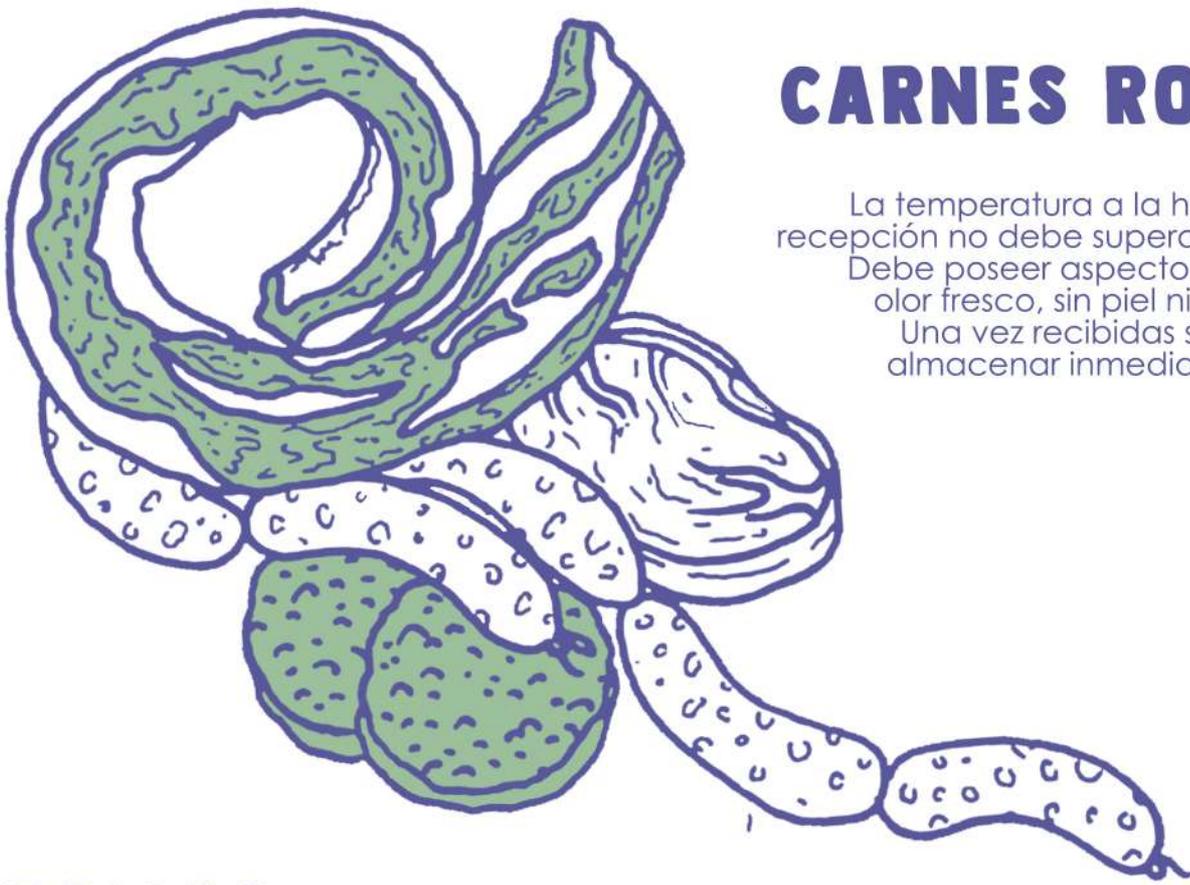
Utilizar frutas que sean de temporada y se encuentren en buen estado. Se recomienda en épocas de calor comprar en poca cantidad y siempre sanitizarlas antes de guardarlas en la heladera.



¿Cómo sanitizarlas?

- 1 Lavarlas cuidadosamente.
- 2 Sumergirlas durante 10 minutos en agua con lavandina concentrada (apta para alimentos). Utilizar 3 gotas por litro.
- 3 Colocarlas bajo chorro de agua potable para eliminar la lavandina y dejarlas escurrir. (Tip: Tener siempre lavandina en gotero).



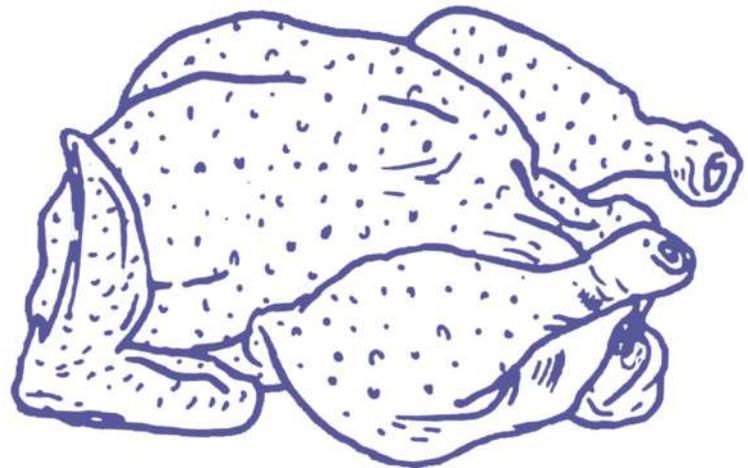


CARNES ROJAS

La temperatura a la hora de la recepción no debe superar los 5°C. Debe poseer aspecto brillante, olor fresco, sin piel ni vísceras. Una vez recibidas se deben almacenar inmediatamente.

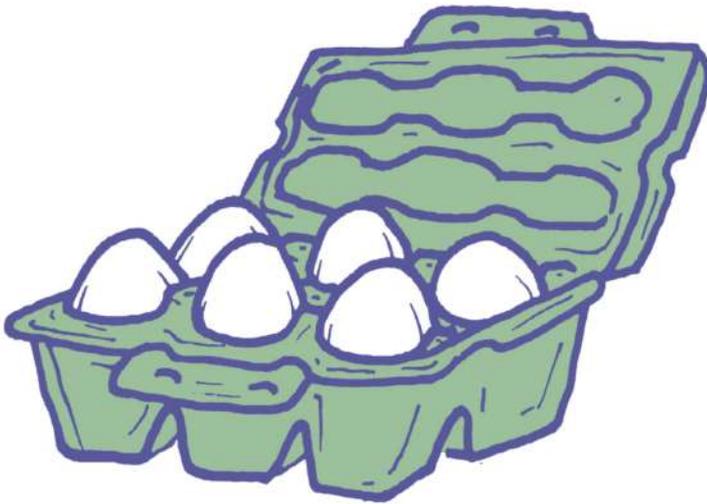
POLLOS

La temperatura de recepción debe ser menor a 3°C, piel lisa, blanda y elástica, color amarillo pálido rosáceo hasta amarillo intenso. Antes de almacenar se debe retirar de su bolsa original y colocar en un recipiente exclusivo para el almacenamiento del pollo crudo.



PESCADOS

La carne debe verse firme y elástica al tacto, ojos brillantes, no hundidos, agallas de color rosado a rojo vivo, escamas bien adheridas. Deben cocinarse lo antes posible.

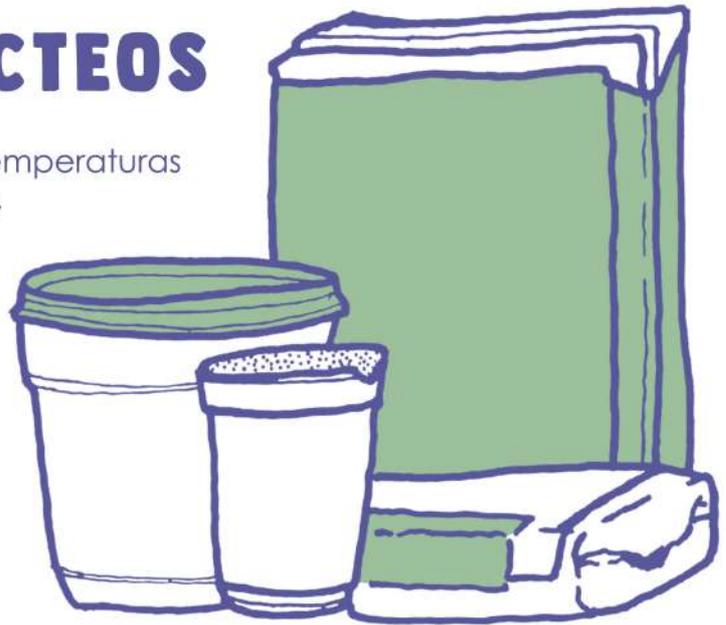


HUEVOS

Deben tener la cáscara limpia, homogénea, sin rugosidades ni deformaciones, sin rajaduras. No lavar antes de almacenar. Conservar en heladera dentro de un recipiente con tapa. Descartar los maples antes de almacenar.

ALIMENTOS LÁCTEOS

Se deben comprar refrigerados a temperaturas de 5°C excepto leches esterilizadas, de larga vida y quesos duros.



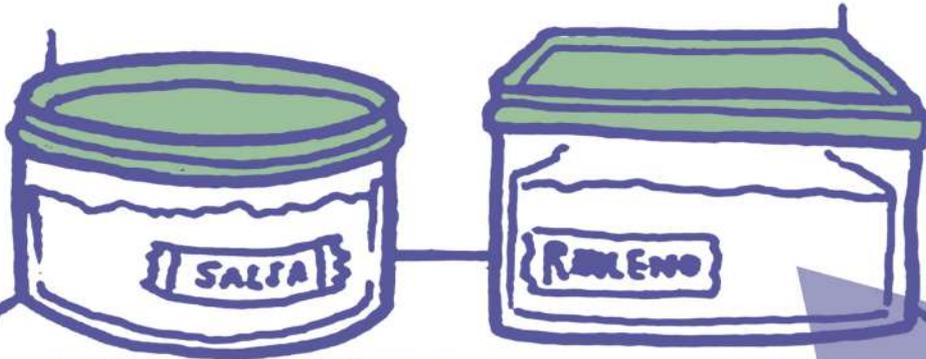
CONSERVAS EN LATAS

El envase no debe estar abombado golpeado o deformado, no deberá presentar fisuras ni poros.



CÓMO ORGANIZO MI HELADERA?

En la parte superior colocar los alimentos cocidos. Conservarlos en recipientes cerrados.



En la parte central: embutidos, alimentos ya cocidos, lácteos.

No dejar enfriar el producto elaborado antes de guardarlo en la heladera. Dejar la comida a temperatura ambiente supone un riesgo mayor.

En el último estante, alimentos crudos



Siempre colocá adelante lo más próximo a vencer, para que sepas qué es lo primero que tenés que consumir.



En el cajón colocar frutas y verduras debidamente sanitizadas

CONDICIONES PARA EL ALMACENAMIENTO:

Contar con la capacidad de almacenamiento suficiente.

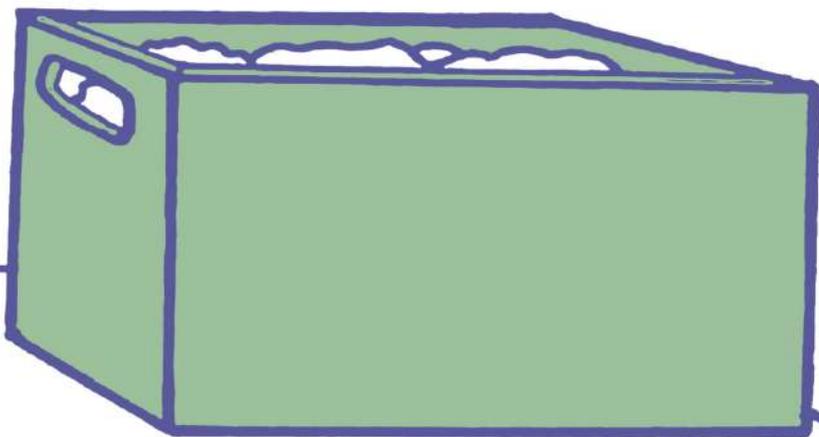
Cada grupo de alimentos debe tener su propio lugar.

El espacio de almacenamiento debe estar ordenado.

Higiene del espacio donde se van a almacenar.

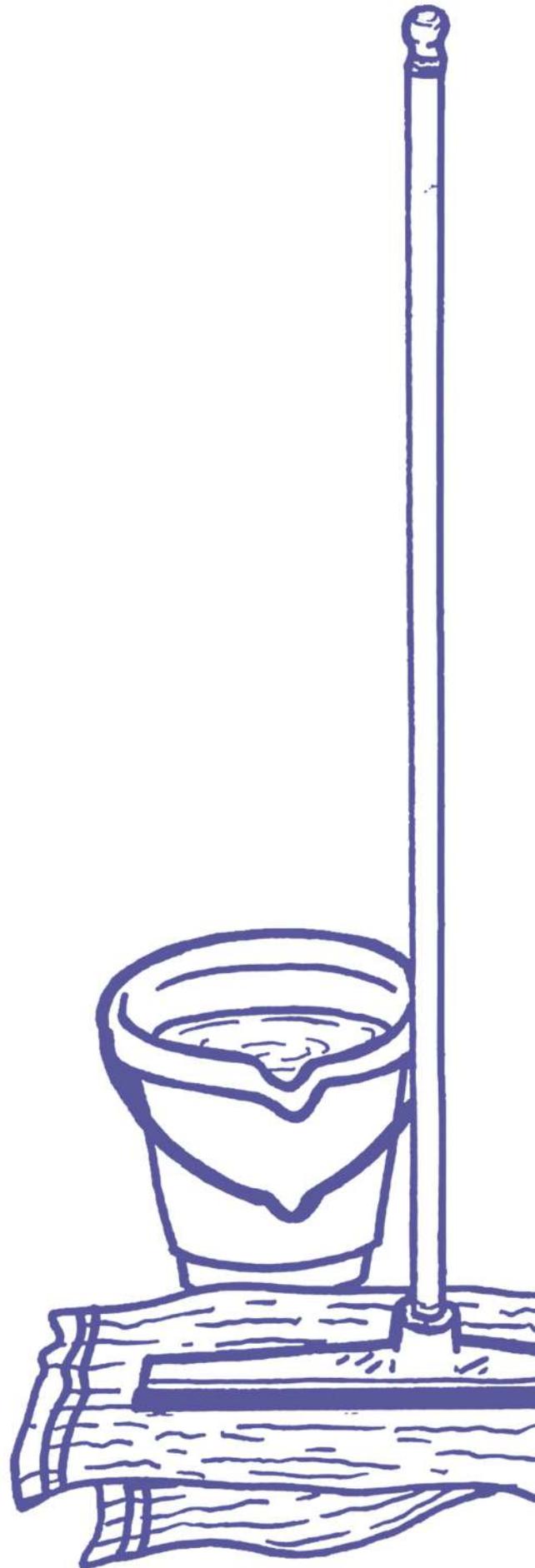
Etiquetar e identificar con nombre y fecha de elaboración.

- De ser necesario, enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados que no se van a consumir en el momento (a menos de 5° C).
- No guardar las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
- No deje alimentos cocidos ni perecederos a temperatura ambiente por más de 2 horas.



Ningún producto debe almacenarse sobre el suelo.







CAPÍTULO 5

PROCESOS DE LIMPIEZA Y SANITIZACIÓN

Limpieza y desinfección

Se define a la limpieza como la eliminación de tierra, restos de alimentos, polvo u otras materias objetables; y a la desinfección como la reducción mediante agentes químicos o métodos físicos adecuados, del número de microorganismos en el edificio, instalaciones, maquinarias y utensilios, a un nivel que no dé lugar a la contaminación del alimento que se elabora.

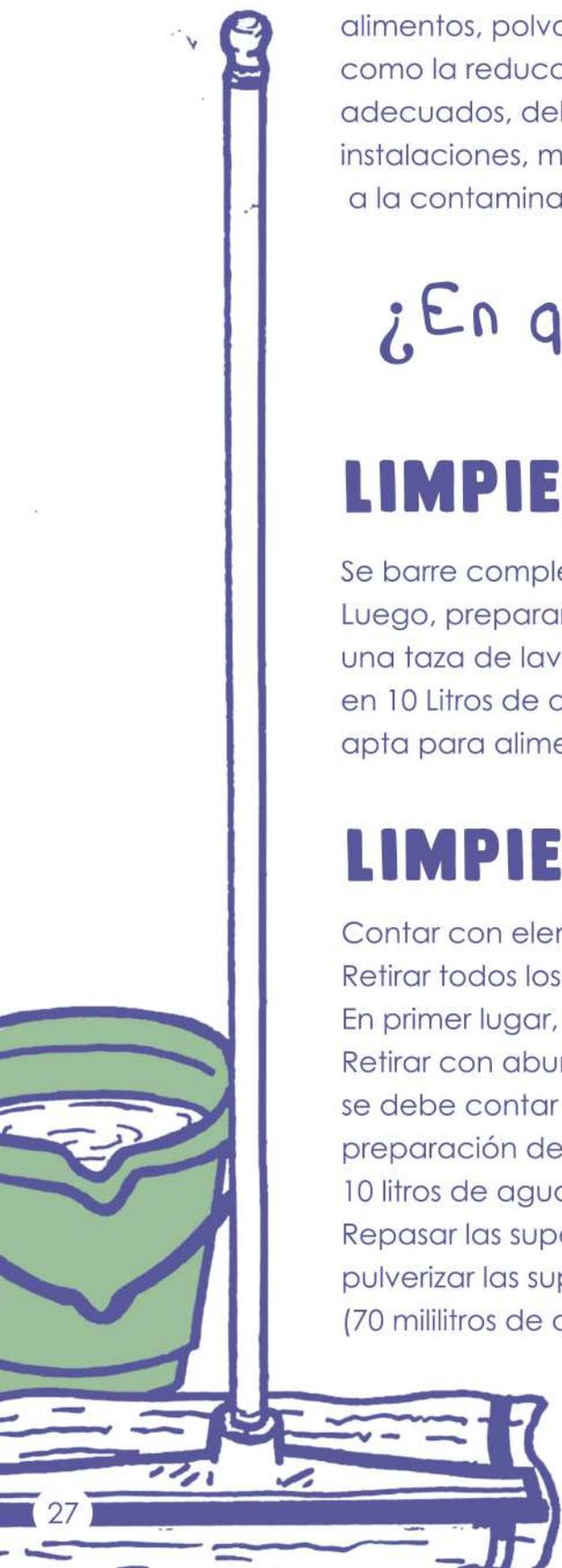
¿En qué consiste?

LIMPIEZA DE PISOS

Se barre completamente para eliminar el polvo. Luego, preparar un balde de agua y agregarle una taza de lavandina (250 mililitros de lavandina en 10 Litros de agua). Importante, usar lavandina apta para alimentos (ver rótulo).

LIMPIEZA DE MESADAS

Contar con elementos exclusivos para la limpieza de mesadas. Retirar todos los elementos que están sobre la superficie. En primer lugar, limpiar con esponja y detergente. Retirar con abundante agua. Luego desinfectar, para ello se debe contar con una rejilla, mojar la misma en una preparación de agua y lavandina (250 mililitros en 10 litros de agua). Repasar las superficies con dicho trapo. Luego pulverizar las superficies con alcohol etílico al 70% (70 mililitros de alcohol y 30 mililitros de agua).



LIMPIEZA DE UTENSILIOS

Se deben lavar todos los elementos utilizados en la preparación de alimentos. Utilizar agua y esponja con detergente. Retirar con abundante agua el producto. Las tablas de plástico se recomienda desinfectar previo al lavado sumergiéndolas en agua con lavandina.

Los utensilios y equipos se deben limpiar y desinfectar antes de su uso y después de cada interrupción de trabajo.



Los pasos de la desinfección son:

ORDENAR remover todos los elementos de la superficie a higienizar.

LAVAR con detergente y agua.

ENJUAGAR con abundante agua limpia y segura.

DESINFECTAR con agua y lavandina, dejar actuar 10 minutos.

SECAR preferentemente con toallas de papel descartable.

¡IMPORTANTE!

LOS DETERGENTES Y SUSTANCIAS DESINFECTANTES DEBEN SER ALMACENADOS EN LUGARES DEFINIDOS FUERA DEL ÁREA DEL PROCESO Y ROTULADOS ADECUADAMENTE.

¿Qué son las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)?

Las BPM son una herramienta para la obtención de alimentos seguros para el consumo humano. Sus ejes principales son la higiene y la forma de manipulación. A la hora de manipular alimentos, la persona debe ser consciente de que es la principal responsable de evitar una ETA y que la mejor manera que tiene para evitarlo es siguiendo buenas prácticas higiénicas.

POES (Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento)

Los POES son procedimientos escritos que abarcan todas las tareas relacionadas con la limpieza y desinfección, en todas las etapas.

No existe un modelo único, sino que cada establecimiento debe tener el suyo adaptado en relación a su estructura, instalaciones, equipos, procesos y operaciones que se llevan a cabo. Cada POES debe detallar qué se va a realizar, cómo se va a realizar, quién o quiénes lo van a realizar (en caso de que produzcan más de una persona), y registrar lo realizado.

Estos procedimientos se aplican en todas las etapas de la elaboración, tanto:

PRE-OPERACIONALES	Antes de comenzar a elaborar	Limpieza del espacio, utensilios, productos que se van a utilizar, equipos.
OPERACIONALES	Durante el proceso	Higiene, lavado de manos, equipos y utensilios durante su uso.
POST-OPERACIONALES	Después de haber finalizado el trabajo del día.	Limpieza y desinfección más profunda

Aunque los POES no son condiciones excluyentes para la habilitación de cocinas domiciliarias donde se elaboren alimentos con fines de comercialización, es importante reconocer esta herramienta, adecuarla y transformarla en buenas prácticas de higiene y desinfección en estos emprendimientos.



CAPÍTULO 6

CLAVES PARA LA INOCUIDAD

REPASAMOS

ANTES DE PREPARAR O CONSUMIR ALIMENTOS NO DEBEMOS OLVIDAR LAS 5 CLAVES QUE PREVIENEN ETA

1

Use agua y alimentos seguros.

2

Mantenga la higiene.

3

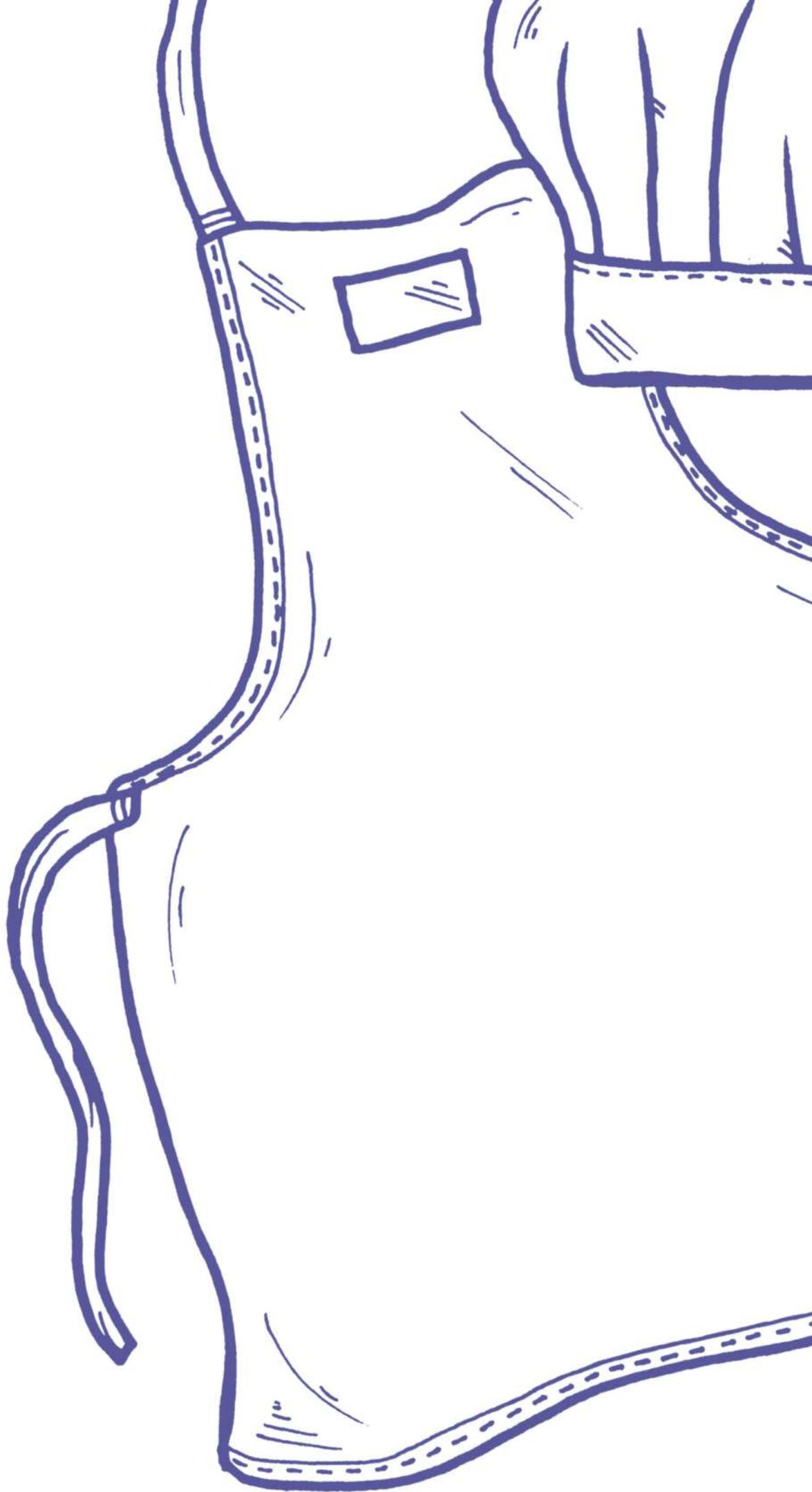
Separe los alimentos crudos de los cocidos.

4

Cocine completamente los alimentos

5

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras.





Estos manuales fueron impresos
en La Volanteria, proyecto de financiamiento de
la Colectiva Feminista Berta Cáceres,
de la ciudad de Tandil.

Contacto: lavolanteriacfbc@gmail.com



Colectiva Feminista
Berta Cáceres

"Es preciso tener esperanza, pero tener esperanza del verbo esperar; porque hay gente que tiene esperanza del verbo esperar. Y la esperanza del verbo esperar no es esperanza, es espera. ¡Esperanzar es levantarse, esperaranzar es perseguir algo, esperaranzar es construir, esperaranzar es no desistir! Esperanzar es avanzar, esperaranzar es juntarse con otros para hacer las cosas de otro modo. Es preciso reinventar el mundo, buscar su belleza. Belleza que pasa por nuestra capacidad de imaginar, de crear, de actuar, de transgredir, de comprometernos con la existencia humana, alimentados aquí por la esperanza".

Paulo Freire



