



**GUÍA DE DIRECTRICES
EN PRÁCTICAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS**



Universidad
DeLaSalle[®]
Bajío

GUÍA DE DIRECTRICES EN PRÁCTICAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

El presente documento toma los elementos guía de organismos como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, la Organización Mundial de la Salud y la Secretaría de Salud como principales insumos para delinear las directrices, protocolos y métodos de trabajo en las actividades que se desarrollan en los laboratorios de alimentos y bebidas de la Universidad De La Salle Bajío.

Los productos que surgen del presente documento traducidos en infografías, flujos de proceso y cursos de capacitación son provisionales que sufrirán ajustes y adaptaciones que se deban de realizar de acuerdo a las actualizaciones que realicen las autoridades gubernamentales y de la propia Universidad.

El Objetivo General es: Contar con los lineamientos de atención para evitar la propagación, transmisión y la exposición al COVID-19, entre docentes, alumnos y colaboradores contando con medidas de sanidad en las actividades realizadas en los laboratorios de alimentos y bebidas de la Universidad De La Salle Bajío.

Objetivos particulares

1. Reducir la transmisión entre alumnos, docentes y colaboradores.
2. Mantener medidas sanitarias en las operaciones de las prácticas de laboratorio de alimentos y bebidas.
3. Propiciar un entorno académico saludable.

Indicaciones generales

- Los alumnos, docentes o colaboradores con síntomas (como fiebre, tos o dificultad para respirar) deben notificar a su Coordinador Académico y quedarse en casa.
- Los alumnos, docentes o colaboradores que están bien de salud, pero conviven con un familiar con COVID-19 deben de notificar al Coordinador Académico y adoptar las indicaciones de la Secretaría de Salud.
- En el caso de prácticas o actividades solicitadas por otras unidades académicas realizarán todos los procesos establecidos por la Unidad de Prácticas además de las indicaciones de la presente Guía de Directrices de Prácticas de Alimentos y Bebidas.
- A todos los involucrados en actividades dentro de Unidad de Prácticas deberán de acatar las indicaciones descritas en el presente documento.

Acciones previas al regreso de actividades presenciales

1. Socializar la estrategia institucional de regreso escalonado a actividades presenciales entre colaboradores de la Unidades Académicas: Esto se realizará por medio de comunicados institucionales con las precisiones que brinden los Directores y Coordinadores Académicos.
2. Generar e implementar un curso de capacitación del presente documento entre colaboradores y docentes: En coordinación con el Departamento de Talento Humano y Desarrollo Organizacional se generará un curso con validez curricular para profundizar en las medidas planteadas en el presente documento a Auxiliares, Responsables de Unidad de Prácticas y Docentes Instructores.
3. Socializar las medidas del presente documento con los alumnos previo al regreso de actividades presenciales: Previo a actividades en los laboratorios el alumno recibirá los lineamientos y protocolos y al llegar a actividades presenciales se dará por enterado en las medidas planteadas en el presente documento y firmará su responsiva.
4. Supervisar el adecuado inicio de actividades en la operación de prácticas de alimentos y bebidas: Se realizará por parte de todos los involucrados en los laboratorios, así como Coordinadores y Directores Académicos.

Buenas prácticas de prevención ante el COVID-19

1. Infografía general de síntomas COVID-19.
2. Infografía para evitar propagación
3. Infografía de técnica de lavado de manos.
4. Infografía de protocolo para toser y estornudar.
5. Infografía cómo ponerse, usar, quitarse y desechar un cubrebocas
6. Protocolo de limpieza y desinfección de laboratorios de alimentos y bebidas.
7. Protocolo de acceso y actividades de prácticas en laboratorios de alimentos y bebidas.
8. Protocolo de uso de uniforme para alumnos.
9. Protocolo de uso de equipo de protección para auxiliares de laboratorio.

Las infografías y protocolos se encuentran a detalle en el siguiente apartado del documento.

Infografías y Protocolos de buenas prácticas de prevención ante el COVID-19

1. Infografía General de Síntomas COVID-19

La COVID-19 afecta de distintas maneras. La mayoría de las personas infectadas desarrollan síntomas de leves a moderados.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son; fiebre, dolor de cabeza, tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolor generalizado de cuerpo, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentra deteriorada su salud.

La mayoría de las personas (alrededor del 81%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial, el 14% cursan con un estado severo y requieren hospitalización y el 5% requieren de cuidados crítico.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave. Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

2. Infografía para Evitar Propagación

La principal forma de propagación de la enfermedad es a través de las gotículas respiratorias expelidas por alguien al hablar, estornudar y toser. El riesgo de contraer la COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo. Sin embargo, muchas personas que contraen la COVID-19 solo presentan síntomas leves. Esto es particularmente cierto en las primeras etapas de la enfermedad.

Por lo tanto, es posible contagiarse de alguien que, por ejemplo, solamente tenga una tos leve y no se sienta enfermo

Otra forma de contagio es tocar superficies contaminadas ya que su vida del virus de acuerdo a la superficie de contacto es:

- Plástico 5 días
- Papel 4- 5 días
- Cristal 4 días
- Madera 4 días

- Aluminio 2 a 8 horas
- Guantes quirúrgicos 8 horas
- Acero 48 horas

Para evitar la propagación es importante:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Toser en el pliegue del codo o con un pañuelo desechable
- Evitar lugares donde se reúnan muchas personas
- Quedarse en casa al no sentirse bien
- Limpiar las superficies constantemente con agua y cloro ó jabón
- Comunicarse al servicio de salud si se tiene fiebre, tos y dificultad para respirar
- Informarse en fuentes de confianza

3. Infografía de Técnicas de Lavado de Manos

Lavarse las manos es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir las intoxicaciones alimentarias cuando se preparan alimentos. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón es una forma fácil de prevenir que se propaguen microbios alrededor de la cocina y a otros alimentos.

Es particularmente importante que se lave las manos durante los momentos clave cuando los microbios se pueden propagar. En la cocina, algunos de estos momentos clave son:

- Antes, durante y después de preparar cualquier alimento.
- Después de manipular carne, aves, pescado o huevos crudos.
- Antes de comer.
- Después de tocar la basura.
- Después de limpiar los mesones con un trapo u otras superficies con sustancias químicas.
- Después de manipular alimentos.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

Pasos clave: El lavado de manos es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios, pero es importante que se sigan estos cinco pasos cada vez.

4. Protocolo para Toser y Estornudar

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

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

Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1.5 metros (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué el distanciamiento? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el SARS-COV2, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

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

1. Como Ponerse, Usar, Quitarse y Desechar un Cubrebocas

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Previo a retirarse del laboratorio el alumno podrá colocar el cubrebocas y guantes de latex en el depósito de desechos biológico infecciosos ubicado en el punto de control.

2. *Protocolo de Limpieza y Desinfección de Laboratorios de Alimentos y Bebidas.*

Procedimiento:

1. Lavado y tallado con agua jabonosa (detergente).
2. Enjuagado y secado (Trapos/jerga/microfibra).
3. Desinfección con solución clorada al 1%.

La técnica por emplear será la de arrastre por medios húmedos, el tallado, fregado y trapeado; es la acción más importante, ya que provoca la remoción física de los microorganismos. Se empezará la limpieza de superficies de alto contacto teniendo especial cuidado de la limpieza de acero inoxidable.

- Mesas de trabajo.
- Estufas.
- Campana.
- Hornos
- Estación de Trabajo.
- Tarjas.
- Estanterías.
- Barandales.
- Ventanas (vidrios).
- Apagadores y contactos de luz.
- Control de aire acondicionado.
- Refrigeradores.
- Congeladores.
- Equipos adicionales (máquina de hielo, marmitas, cortadoras)
- Puertas de acceso al laboratorio
- Mesas de trabajo.
- Equipo menor.

En cualquier área la limpieza debe efectuarse con el siguiente orden:

1. Iniciar desde las zonas menos sucias progresando hacia las más sucias y de las más altas a las más bajas.
2. En general, la limpieza debe ser realizada con movimientos en una sola dirección, para no volver a ensuciar las áreas que ya han sido limpiadas.
3. Las superficies más altas deben limpiarse con un trapo/jerga/microfibra impregnada con agua con detergente, evitando dispersar el polvo.

4. Las paredes, ventanas y puertas que incluyen las manijas deben limpiarse en forma regular, además de cuanto estén visiblemente sucias.
5. Las superficies tanto horizontales como verticales; deben limpiarse con un trapo con agua con detergente, enjuagarse con agua limpia y desinfectarse con solución clorada al 1%.
6. Se llenará un balde con agua y detergente en cantidad suficiente para que haga espuma, otro con agua limpia y un tercero con solución clorada al 1%.
7. En principio se limpiarán con la solución de detergente.
8. Se enjuagará luego con el agua limpia y se secará.
9. Finalmente, se realizará la desinfección por contacto directo aplicando sobre las superficies solución clorada al 1% y se dejará secar.
10. Los pisos se limpiarán aplicando la misma técnica anteriormente descrita.

Recomendaciones:

1. No se debe mezclar detergente con solución clorada.
2. La solución de detergente y agua deben ser renovadas entre un área y otra, tantas veces como sea necesario.
3. Los elementos utilizados en la limpieza deben conservarse limpios y en buen estado, de lo contrario deben descartarse.
4. Los trapos para limpieza o jaladores deben ser lavados luego de su uso con agua.
5. Los trapos una vez limpios deberán quedar extendidos hasta el próximo uso.
6. Los baldes después del uso una vez lavados se colocarán boca abajo.
7. Desinfección rutinaria; deben desinfectarse diariamente mínimo 1 vez por día; idealmente 1 vez por turno.
8. Se puede utilizar para la desinfección un paño impregnado con solución clorada al 1%.

3. Protocolo de acceso y actividades prácticas en laboratorios de alimentos y bebidas.

Los auxiliares o personal de limpieza deberán de realizar la desinfección previa a cada práctica programada. Los alumnos deberán de pasar por el punto de control para sanitizar calzado indicado:

1. Los alumnos deberán de respetar el sano distanciamiento indicado en el piso de la Unidad de Prácticas previo al punto de control para acceso a los laboratorios.
2. Toma de temperatura.
3. Sanitización de calzado.
4. Aplicación de gel antibacterial.
5. Filtro de acceso del docente: deberá de especificar las condiciones de inicio de clase práctica.
6. Lavado de manos.
7. Lavado y sanitización de insumos.

- a) Todos los insumos deberán de ser transportados en bolsa de plástico, los perecederos en hielera cerrada.
 - b) Al llegar a su estación deberán de preceder al lavado de insumos y sanitización de los que lo requieran.
 - c) Una vez limpios deben de ser colocarlos en bowls para su uso inmediato o bowls tapados y/o refrigerados para su uso posterior.
8. En la recepción utensilios deberán de respetar el sano distanciamiento indicado en el piso de la Unidad de Prácticas.
 9. Tamaño de los grupos y los equipos deberá de ser revisado previamente con la Coordinación Académica.
 10. Trabajo en cocina con:
 - a) Uso de cubrebocas.
 - b) Al cruzar con un compañero deberá de ser de espalda.
 - c) Se deberá de evitar las actividades de frente o cara a cara.
 - d) El uso de guantes de latex será sólo cuando el docente instructor lo indique.
 - e) Para probar los alimentos se deberá de usar una cuchara para posteriormente lavarla y sanitizarla en solución de agua con yodo 6ml/lit. o cloro al 1%/lit. cada ocasión que se requiera.
 11. Al terminar la práctica los alimentos se deberán guardar en contenedores cerrados con su nombre en almacén y recogerlos al terminar su jornada académica.
 12. Previo a retirarse del laboratorio el alumno podrá colocar el cubrebocas y guantes de latex en el depósito de desechos biológico infecciosos ubicado en el punto de control.
 13. Limpieza al terminar la clase se deberá de realizar cumpliendo el protocolo de limpieza y desinfección de laboratorio de alimentos y bebidas indicado en el punto número 6.

4. Protocolo de uso de equipo de uniforme de alumnos.

El uniforme de alumnos consta de:

1. Filipina.
2. Mandil.
3. Gorro.
4. Pantalón.
5. Zapato antiderrapante.
6. Caballo.
7. Cubrebocas.

Las indicaciones para entrar realizar prácticas dentro del laboratorio de alimentos y bebidas serán las siguientes:

1. Deberán llevar su uniforme en una bolsa de plástico cerrada.
2. Al llegar a la Unidad de Prácticas deberán cambiarse el uniforme para entrar al laboratorio de alimentos y bebidas.
3. Al terminar la sesión deberá de cambiarse su uniforme por su ropa del día para salir de la Unidad de Prácticas.

5. Protocolo de uso de equipo de protección para auxiliares de laboratorio.

Para poder desarrollar la limpieza y desinfección de los espacios de los laboratorios de alimentos y bebidas, se requiere que el auxiliar cuente con el equipo de trabajo y vestimenta necesaria para realizar esta acción:

Vestimenta del Auxiliar:

1. Guantes de hule resistentes tipo doméstico exclusivos para esta actividad.
2. Cubrebocas de preferencia triple capa.
3. Uniforme overol el cual se debe de lavar después de su uso.
4. Calzado bota de plástico.
5. Lentes o mascarilla de seguridad (sea el caso).

Glosario

Limpieza.- significa remover físicamente la suciedad, gérmenes y escombros de la superficie tallando, lavando y enjuagando. Se hace usando jabón o detergente y agua.

Sanitización.- significa aplicar calor o químicos necesarios para matar la mayoría de los gérmenes en una superficie hasta el punto de que no signifiquen un riesgo a la salud. Los sanitizadores se usan en superficies para comida como trastos, utensilios, tablas para cortar, charolas de sillas infantiles, juguetes que se ponen en la boca y chupones.

Desinfección.- significa aplicar químicos que matan casi el 100% de gérmenes identificados en su etiqueta. Los desinfectantes se usan en las superficies para cambiar pañales, lavamanos e inodoros en los baños; áreas de alto riesgo como perillas de puertas, asas de gabinetes y fuentes para beber agua; y superficies que estén contaminadas con líquidos del cuerpo como vomito o sangre. Un desinfectante tiene que permanecer en la superficie durante el tiempo recomendado de permanencia o no matará todos los gérmenes.

Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19: Engineering Controls involve isolating employees from work-related hazards. In workplaces where they are appropriate, these types of controls reduce exposure to hazards without relying on worker behavior and can be the most cost-effective solution to implement. Engineering controls for SARS-CoV-2 include: Installing high-efficiency air filters, increasing ventilation rates in the work environment.

Referencias

Guía de buenas prácticas para los establecimientos y trabajadores del sector turístico del Ministerio de Sanidad de España.

Guidance for Institutes of Higher Education: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/colleges-universities/index.html>

Food and Safety Authority of Ireland: <https://www.fsai.ie/faq/coronavirus.html>

Como lavar y desinfectar: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

Lavado de manos: <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-kitchen.html>

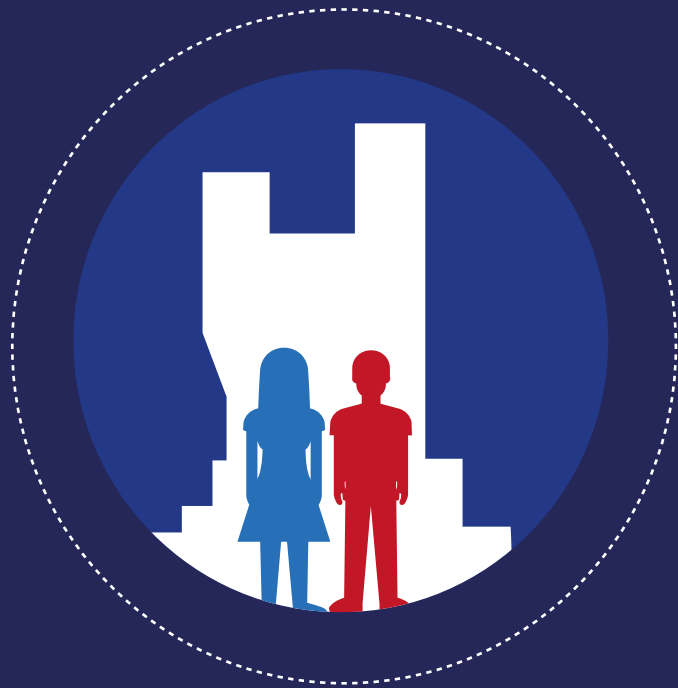
Toser o estornudar: https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html

Limpieza, sanitización y desinfección ecológicas: https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/GreenCleaningSanitizingDisinfecting_FCCH_IPM_Sp.pdf

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fspecific-groups%2Fguidance-business-response.html

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=sintomas>

- Cinta de seguridad
- Dosificadores de jabón
- Dosificadores de gel
- Atomizadores
- Alcohol
- Bote de residuos
- Tapete sanitizante para calzado



Universidad
DeLaSalle[®]
Bajío

