****

**RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD E HIGIENE EN LAS ESCUELAS DE TIEMPO COMPLETO CON SERVICIOS DE ALIMENTACION.**

**DE LA SEGURIDAD EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE ELABORACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS DE LAS ETC.**

La CEPETC en articulación con la Coordinación General de Salud y Seguridad Escolar (CGSySE) y la Secretaría de Salud (SS) del Estado de Sonora notifican que las cocinas escolares o espacios asignados para la preparación de la comida son más seguros según el estado de conservación en que se encuentran las instalaciones de gas, electricidad, extracción de humos, etc., y de su adecuada utilización, ya que en definitiva la prevención de accidentes depende de la atención a las recomendaciones siguientes emitidas por la CGSySE:

* Coloque los cilindros de gas por fuera de la cocina, en un lugar ventilado, con sombra, sobre una loza o banco de madera, lejos de la tierra, humedad, sustancias o materiales que sean inflamables.
* Cerciórese que las conducciones de gas no estén aplastadas y que no entren en contacto con fuentes de calor como hornos y estufas.
* Utilice tubería de cobre para realizar las conexiones del cilindro de gas a la estufa.
* Mantenga cerradas las válvulas de la estufa y del regulador del cilindro de gas, cuando no estén en uso.
* Las válvulas para cortar el suministro gas y agua deben estar a la mano para evitar daños en caso de accidentes.
* Si sospecha de una fuga de gas, por ningún motivo accione los interruptores eléctricos ni encienda cerillos. Ventile la zona. Compruebe el posible escape de gas con una solución de agua jabonosa.
* En caso de incendio en una instalación de gas, se debe cortar el suministro de alimentación; ya que si solamente se apaga el fuego, el gas seguirá escapando provocando riesgo de intoxicación o explosión.
* Es necesario tener un extintor dentro de la cocina, para evitar que se expanda el fuego en caso de accidente.
* Instale un detector de humo, de pilas o eléctrico. Resulta una excelente inversión a la hora de evitar un accidente.
* Es conveniente tener campanas de extracción sobre la estufa a efecto de extraer los contaminantes (vapores de aceites, grasa y elementos volátiles desprendidos al cocinar).
* No coloque o cuelgue trapos o guantes sobre la estufa o campana extractora, puesto que pueden provocar un incendio.
* No instale ningún elemento de decoración cerca de los quemadores de gas ni de cualquier otra fuente de calor intenso.
* Antes de encender la estufa, ventile bien la cocina abriendo puertas y ventanas.
* Las aberturas de ventilación deben estar en buenas condiciones y libres de cualquier obstáculo.
* Cuando se fría algo en la estufa, baje la intensidad de la flama y nunca hay que dejar de estar al tanto. No deje nunca nada en el fuego si tiene que ausentarse aunque sea sólo un momento.
* Se debe prestar especial atención a los líquidos en ebullición que puedan rebosar de sus recipientes y apagar la llama del quemador, provocando un escape de gas.
* No coloque las sartenes, ni utensilios con mango hacia fuera mientras esté cocinando.
* Coloque siempre los cuchillos e instrumentos punzantes con las puntas hacia abajo si los deja en posición vertical; o hacia adentro, si quedan en posición horizontal en un cajón, por ejemplo.
* No sobrecargue la toma de corriente conectando varios equipos en una misma toma.
* Marque una raya roja a un metro de distancia de la estufa y no permita que los niños la crucen.
* Señale rutas de evacuación y salidas de emergencia.
* En caso de quemaduras, coloque la herida en agua fría durante unos minutos, nunca utilice pomadas.
* Mantenga a la mano los números de teléfono de emergencia.
* El suelo debe mantenerse limpio y seco.
* La carne a consumirse debe ser fresca, utilice variedades económicas e igualmente nutritivas, como consejo revisar que la carne no esté en oferta porque eso nos podrá decir que su punto de caducidad está muy próximo.
* Consumir la las frutas y verduras de temporada lo más rápido posible.
* Mantenerse siempre refrigerados los alimentos.
* No comprar si tienen mala apariencia.
* Consumir carnes rojas y blancas bien cocidos.
* Elija los huevos limpios sin trizaduras y bien refrigerados.
* Cocine completamente las carnes para evitar ingerir partes crudas.
* Revise fecha de vencimiento en los productos envasados.
* Consumir productos pasteurizados y con autorización sanitaria, esto disminuirá el riesgo de enfermarse o adquirir una bacteria.

**DE LA HIGIENE DEL PERSONAL, LOS MATERIALES Y LAS INSTALACIONES PARA LA ELABORACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS**

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS) y la SS, en vinculación con la CGSySE y el PETC, recomiendan, que el personal encargado de administrar o distribuir alimentos en las ETC, así como los padres de familia involucrados deban atender las siguientes:

**Recomendaciones de buenas prácticas de higiene al cocinar.**

* Las frutas y verduras deberán lavarse y desinfectarse antes de cada preparación (lavar las verduras o frutas con hojas una por una y retirar las exteriores)
* El agua que se utiliza para la preparación de agua de fruta debe ser hervida o clorada con anticipación.
* Almacene las frutas y verduras en lugares secos y bien ventilados, así como libre de fauna nociva, moho o suciedad.
* Todo el personal que elabora y sirve alimentos portará el uniforme reglamentario citado en los lineamientos de control sanitario (mandil, cofia, cubre boca, etc.).
* Toda persona que prepara, sirve y consume alimentos deberá lavarse las manos antes y después de preparar, servir o comer alimentos.
* Usar toallas de papel para limpiar y secar bien las superficies, sí se usa trapos se les debe asignar una función específica y lavarse frecuentemente.
* Elegir alimentos tratados con fines higiénicos. Algunos alimentos pueden no ser seguros como por ejemplo la leche sin pasteurizar.
* Cocinar bien los alimentos en especial las carnes, estas deben quedar bien cocidas.
* Consumir inmediatamente los alimentos cocinados. No dejar a la temperatura ambiente los alimentos preparados para evitar su contaminación.
* Guarda cuidadosamente los alimentos cocinados. Los alimentos se deben mantener sobre 60°C bajo 5° C para evitar la reproducción de los microorganismos.
* Recalentar bien los alimentos cocinados y hacerlo a temperatura sobre los 60°C.
* Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
* Mantener limpias las superficies de la cocina.
* Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
* Utilizar agua potable. Si se tiene dudas de la calidad del agua, hay que hervirla durante 3 minutos.
* Guardar la basura alejada de los alimentos y mantenerla siempre con tapa.