



GUÍA DE PRÁCTICAS
CORRECTAS DE HIGIENE PARA
**EL APROVECHAMIENTO
SEGURO DE LA COMIDA**
EN LOS SECTORES
DE LA RESTAURACIÓN
Y DEL COMERCIO MINORISTA



**Generalitat
de Catalunya**

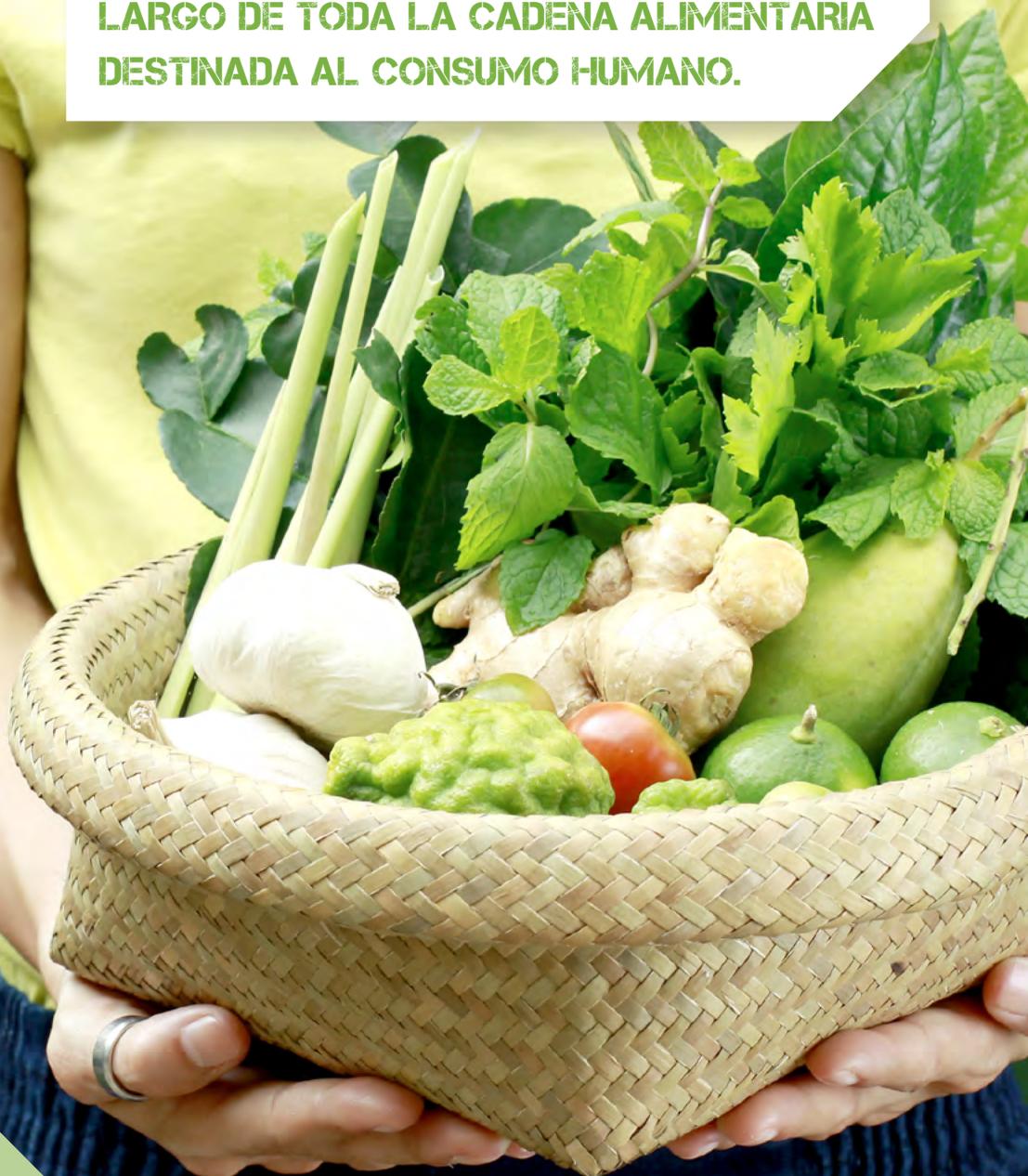




GUÍA DE PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE PARA EL APROVECHAMIENTO SEGURO DE LA COMIDA EN LOS SECTORES DE LA RESTAURACIÓN Y DEL COMERCIO MINORISTA

1. INTRODUCCIÓN
2. ¿POR QUÉ ES NECESARIO DONAR LOS ALIMENTOS SOBRANTES?
3. ASPECTOS LEGALES DE LA DONACIÓN DE ALIMENTOS
4. FECHAS DE CONSUMO
5. EL DONADOR
6. LAS ENTIDADES SOCIALES
7. LA TRAZABILIDAD
8. CONSEJOS PARA PREPARAR CON SEGURIDAD LOS ALIMENTOS DONADOS
9. EL EQUILIBRIO NUTRICIONAL DE LAS DONACIONES

EL DESPERDICIO ALIMENTARIO ES LA COMIDA QUE SE PIERDE O SE DESECHA A LO LARGO DE TODA LA CADENA ALIMENTARIA DESTINADA AL CONSUMO HUMANO.



1. INTRODUCCIÓN

La **donación de alimentos** es una de las acciones que más ayuda a paliar los efectos de la pobreza. Actualmente, un **22 %** de la población de Cataluña vive bajo el **umbral de la pobreza**.

Al mismo tiempo, la sociedad no es capaz de asegurar la comercialización de todos los alimentos que produce, ya que los desperdicia a lo largo de todo el proceso, desde que salen del campo, hasta que llegan a la mesa. Se calcula que, anualmente, se desperdician más de **260.000 toneladas de alimentos** en los hogares, restaurantes, bares, servicios de catering y comercios catalanes.

Pertenecer a una sociedad desarrollada en la que una cuarta parte de la población no tiene garantizado el acceso a una alimentación suficiente al mismo tiempo que se desperdician los alimentos resulta contradictorio: las 260.000 toneladas de alimentos desaprovechados equivalen a las necesidades alimentarias de **500.000 personas durante un año**.

Nuestra sociedad cada vez es más consciente de esta contradicción y, por ello, surgen iniciativas para defender un uso más responsable y solidario de los alimentos. Las administraciones, también sensibles a dicha inquietud, han llevado a cabo diversas acciones, como la del Parlamento de Cataluña, que a principios de 2012 creó la **Mesa de excedentes alimentarios**, o la del Parlamento Europeo, que ha propuesto que 2014 sea declarado año en contra del desperdicio alimentario.

Para que los alimentos desperdiciados se puedan aprovechar, es necesario manipularlos de manera segura y utilizar todos los medios de los que se disponga para reducir el riesgo de intoxicaciones.

Esta guía quiere ser una herramienta para que los excedentes alimentarios consumibles que los establecimientos de restauración y de comercio minorista no pueden comercializar lleguen a las personas beneficiarias, a través de las entidades sociales, en las mejores condiciones de seguridad.

DONAR LOS ALIMENTOS SOBRANTES A LAS ENTIDADES BENÉFICAS AYUDA A COHESIONAR Y MEJORAR EL AMBIENTE DE TRABAJO EN LOS RESTAURANTES, SERVICIOS DE CATERING Y COMERCIOS. LOS EMPLEADOS SE DAN CUENTA DE QUE LA EMPRESA DESARROLLA UNA FUNCIÓN SOCIAL.

2. ¿POR QUÉ ES NECESARIO DONAR LOS ALIMENTOS SOBRANTES?

PARA EL DONADOR

PARA LA COMUNIDAD

BENEFICIOS ECONÓMICOS

- ▶ Mejora la gestión de la producción y reduce las pérdidas gracias a un uso más racional de los recursos.
- ▶ Reduce el espacio y el mobiliario dedicado al almacenaje.
- ▶ Ahorra tiempo al personal que se ocupa de gestionar las basuras.
- ▶ Aporta beneficios fiscales por mecenazgo.

- ▶ Reduce el volumen de basuras transportadas y tratadas en las plantas de gestión de residuos, lo cual reduce la factura de gestión de residuos de las administraciones.
- ▶ Aumenta la vida útil de los vertederos de basuras y abarata la gestión.

BENEFICIOS SOCIALES

- ▶ Aumenta el compromiso del personal.
- ▶ Mejora la autoestima del personal y el ambiente de trabajo.
- ▶ Realiza una acción susceptible de ser incluida en los balances de responsabilidad social empresarial.
- ▶ Mejora la imagen de la empresa de cara al consumidor.
- ▶ Mejora las prácticas higiénico-sanitarias de los trabajadores.

- ▶ Palía la situación de pobreza de algunas personas.
- ▶ Se asegura de que las donaciones se realizan a través de canales regulares y en las mejores condiciones higiénico-sanitarias.
- ▶ Refuerza el tejido de la ayuda de proximidad.

BENEFICIOS AMBIENTALES

- ▶ Reduce la huella ecológica del establecimiento y el impacto ambiental.

- ▶ Aumenta la calidad de todas las fracciones recogidas selectivamente.
- ▶ Reduce los lixiviados en los vertederos y el consumo de combustible que emplean las plantas de tratamiento térmico.
- ▶ Reduce las emisiones de productos tóxicos derivados de tratamiento de residuos.



3. ASPECTOS LEGALES DE LA DONACIÓN DE ALIMENTOS

No existe una normativa legal específica que regule los actos de donación de alimentos. La **donación** es una forma de comercialización y, por esa razón, tanto **la empresa donadora** como **la entidad social** que distribuye los alimentos están sujetas a las normas generales sobre seguridad e higiene alimentarias, conforme al Reglamento (CE) núm. 178/2002, por el que se establecen los principios y requisitos generales de la legislación alimentaria.

El Reglamento (CE) núm. 852/2004, relativo a la **higiene de los alimentos**, establece que se ha de crear, aplicar y mantener un sistema de autocontrol basado en los principios de análisis de peligros y puntos críticos de control (APPCC). El Reglamento prevé que, como procedimiento de autocontrol, se pueda utilizar una guía de prácticas correctas de higiene que haya sido elaborada por el sector y que haya sido declarada como idónea por la autoridad competente.

Esta guía trata de los requisitos higiénicos, de la **trazabilidad** y de la información al consumidor final que las empresas donadoras y las entidades sociales han de cumplir para donar los alimentos con las máximas **garantías de seguridad**.

SE ESTIMA QUE UN 32% DE LOS RESIDUOS MUNICIPALES DESECHADOS EN CATALUÑA SON RESTOS ALIMENTARIOS.

Este documento sirve como guía de prácticas correctas de higiene para las entidades sociales al mismo tiempo que permite que las empresas donadoras incluyan la donación en sus sistemas de autocontrol.

4. FECHAS DE CONSUMO

- ▶ **Fecha de consumo preferente:** Indica la fecha hasta la que el alimento conserva la calidad esperada. Pasada esta fecha sigue siendo seguro su consumo siempre que se haya conservado siguiendo las instrucciones de conservación y que el envase se haya conservado intacto.

Encontramos esta fecha en los alimentos congelados, alimentos secos como pasta y arroz, conservas, aceite, chocolate, etc. Son alimentos que no se estropean si se conservan de la manera adecuada.

Es importante leer atentamente la etiqueta para saber si el fabricante ha indicado alguna condición especial de utilización o de conservación, como por ejemplo una fecha límite de consumo una vez abierto el producto.

Antes de desechar un producto por tener pasada la fecha de consumo preferente se debe comprobar si su aspecto, olor y sabor son buenos.

- ▶ **Fecha de caducidad:** Indica la fecha hasta la que se puede consumir el alimento con seguridad. No se ha de consumir ningún producto que haya superado la fecha de caducidad. Se trata de alimentos con una vida corta y que se estropean con facilidad.

Encontramos esta fecha en alimentos envasados altamente perecederos como el pescado fresco, el salmón ahumado, la carne picada, el pollo crudo, los embutidos cortados, etc.

Hay que seguir siempre las instrucciones del tipo "Mantener refrigerado" o "Conservar entre 2 y 4 °C" En caso contrario, el alimento se deteriora más rápidamente y puede haber riesgo de intoxicación.

Hay que consumir el producto antes de que pase la fecha de caducidad.

EN CATALUÑA, EL SECTOR DE LA RESTAURACIÓN DESPERDICIA UNAS 40.000 TONELADAS DE ALIMENTOS ANUALMENTE, QUE REPRESENTAN UNOS COSTES DE UNOS 400 MILLONES DE EUROS.



5. EL DONADOR

Los establecimientos de restauración y comercio minorista generan excedentes alimentarios por diversas razones: defectos en los envases o de una parte del producto, fecha de consumo a punto de expirar, sobreproducción o sobrepedido. El primer paso que debe llevar a cabo el establecimiento es el de reducir el desperdicio de alimentos. Si, a pesar de todo, no consigue reducir el excedente por completo, debe donar los alimentos sobrantes a una entidad de acción social, con las mismas garantías sanitarias que los alimentos destinados a la venta.

Antes de decidir si un alimento se puede donar es necesario comprobar que:

1. La fecha de caducidad no está superada.
2. El envase está íntegro y no presenta escapes (si se trata de productos secos como la harina, la fruta y las legumbres secas, se pueden donar envases en los que se haya reparado una pequeña fuga, por ejemplo, con cinta adhesiva).
3. El alimento ha estado conservado correctamente a la temperatura que indica la etiqueta del envase o a la temperatura reglada si se trata de alimentos que se pueden comercializar sin envasar:

≤-18 °C	▶ Alimentos congelados
≤4 °C	▶ Carne de pollo, pescado y comidas refrigeradas con un periodo de duración superior a las 24 h
≤7 °C	▶ Carne fresca (cerdo, ternera y cordero)
≤8 °C	▶ Comidas refrigeradas con un periodo de duración inferior a 24h
≥65 °C	▶ Comidas calientes

NO SE HA DE DONAR NINGÚN ALIMENTO QUE NO HAYA ESTADO CONSERVADO EN TODO MOMENTO A LA TEMPERATURA ADECUADA.

NO SE HA DE DONAR NINGÚN ALIMENTO UNA VEZ PASADA LA FECHA DE CADUCIDAD.

Alimentos sobrantes que se recomienda no donar por ser microbiológicamente muy perecederos o porque resulta difícil mantenerlos a una temperatura de conservación segura:

- ▶ pescado y marisco fresco no envasado
- ▶ carne y derivados crudos no envasados
- ▶ pasteles elaborados con cremas no pasteurizadas
- ▶ ensaladas con ingredientes proteicos o con salsas a base de huevo crudo o de leche
- ▶ alimentos expuestos al público en vitrinas o buffets y alimentos mantenidos en caliente en un baño María
- ▶ productos a base de huevo fresco
- ▶ comidas calientes que no son líquidas o que no tienen un fondo líquido, como por ejemplo arroz, pasta o carne a la plancha (es difícil mantener una temperatura de 65 °C si el alimento no contiene por lo menos un recubrimiento líquido)

Es necesario asegurarse de que los alimentos que se donan:

1. Se guardan a la temperatura requerida para su conservación correcta en un lugar separado del resto de alimentos y debidamente identificados.
2. Se transportan rápida e higiénicamente a la temperatura adecuada.
3. Van acompañados de un albarán o documento de seguimiento en el que constan, como mínimo, los datos siguientes: nombre y dirección del donador, tipo de alimento, cantidad, nombre y dirección del distribuidor, y nombre y dirección del centro receptor.



6. LAS ENTIDADES SOCIALES

Las entidades sociales que distribuyen los alimentos han de planificar la distribución conforme a sus equipos e instalaciones.

Antes de aceptar ningún alimento, es necesario asegurarse de que:

1. El establecimiento donador dispone de unas buenas instalaciones y condiciones higiénicas.
2. El alimento ha estado conservado correctamente a la temperatura que indica la etiqueta del envase o a la temperatura reglada si se trata de alimentos que se pueden comercializar sin envasar:

$\leq -18\text{ }^{\circ}\text{C}$	▶ Alimentos congelados
$\leq 4\text{ }^{\circ}\text{C}$	▶ Carne de pollo, pescado y comidas refrigeradas con una duración superior a las 24 h
$\leq 7\text{ }^{\circ}\text{C}$	▶ Carne fresca (cerdo, ternera y cordero)
$\leq 8\text{ }^{\circ}\text{C}$	▶ Comidas refrigeradas con un periodo de duración inferior a 24h
$\geq 65\text{ }^{\circ}\text{C}$	▶ Comidas calientes

3. Se dispone de un espacio adecuado para manipular, conservar y distribuir los alimentos que se reciban (no se deben aceptar alimentos frescos, como por ejemplo la carne, si no se pueden conservar en frío o no se pueden manipular en condiciones higiénicas).
4. Se podrá distribuir toda la cantidad que se ha aceptado.
5. Los alimentos donados están en buen estado y, en el caso de alimentos envasados, con la fecha de caducidad no superada.
6. Se podrán distribuir los alimentos percederos antes de que se deterioren o de que se supere la fecha de caducidad.

7. El donador anexa un albarán de entrega, que ha de acompañar al alimento hasta las instalaciones y que servirá para el control de trazabilidad.
8. El transporte de los productos refrigerados y congelados se realiza a la temperatura requerida y conservando la integridad de los envases y embalajes.

Si no se dispone de un vehículo frigorífico, es conveniente utilizar **contenedores** o **fundas isotérmicas** con una fuente de frío (placa eutéctica, bolsa de hielo...) y limitar el tiempo de transporte a una hora y media como máximo, para mantener en todo momentos los productos a la temperatura requerida.

Una vez aceptados los alimentos, es necesario asegurarse de que:

1. Cuando el transporte llega a las instalaciones, se comprueba que la temperatura de los alimentos no supera los valores requeridos.
2. Una vez en el almacén:
 - ▶ Todos los productos están bien identificados (origen, fecha de consumo, nombre, etc.).
 - ▶ No hay ningún producto con la fecha de caducidad sobrepasada.
 - ▶ Los alimentos con más rotación se encuentran en lugares de fácil acceso.
 - ▶ Se mantiene una rotación de las existencias para garantizar que el alimento que entra antes sea el primero que sale.
 - ▶ Los productos más pesados o difíciles de manipular están situados en la parte baja de los estantes.
 - ▶ Los productos en polvo y los líquidos están situados en los estantes inferiores (así, en caso de accidente, se limita el alcance de la contaminación).
 - ▶ Los alimentos refrigerados y congelados se guardan rápidamente en las cámaras de refrigeración para mantener el frío.



- ▶ Entre las filas de productos se deja un espacio para que el frío circule entre los estantes o pilas de productos.
- ▶ Los alimentos se ordenan por tipos, especialmente en el caso de los congelados.
- ▶ Se comprueba diariamente la temperatura de los locales refrigerados y de congelación.
- ▶ Los pedidos de productos refrigerados se realizan en un local refrigerado o que se limita el tiempo para evitar que los productos pierdan frío.
- ▶ Los locales y equipos se mantienen limpios, desinfectados y se efectúa un buen mantenimiento.



DE ACUERDO CON LA LEGISLACIÓN VIGENTE, PARA PODER PRESTAR UN SERVICIO SOCIAL EN CATALUÑA ES IMPRESCINDIBLE Y OBLIGATORIO ESTAR INSCRITO EN EL REGISTRO DE ENTIDADES, SERVICIOS Y ESTABLECIMIENTOS SOCIALES (RESES) Y CUMPLIR LOS REQUISITOS DE CALIDAD Y GARANTÍA QUE ESTABLECE LA NORMATIVA REGULADORA DE LOS SERVICIOS SOCIALES DE CATALUÑA. ENTRE LAS DIFERENTES TIPOLOGÍAS DE SERVICIO QUE PREVÉ, SE ENCUENTRA LA DE COMEDOR SOCIAL Y LA DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS.

3. Si en algún momento la temperatura de la cámara de refrigeración supera en 3 °C la temperatura requerida, se comprueba la temperatura en el centro del producto. Si esta supera en 3 °C la temperatura requerida legalmente, el alimento no es apto para donar. Si no es superior a 3 °C, se ha de distribuir el alimento el mismo día.
4. Si se distribuyen comidas calientes, los equipos e instalaciones pueden mantener una temperatura de ≥ 65 °C hasta el momento de servirlos.
5. Los voluntarios que colaboran en la distribución de alimentos reciben la formación y capacitación necesarias para garantizar una manipulación higiénica de los alimentos.

7. TRAZABILIDAD

La trazabilidad se basa en un conjunto de medidas destinadas a garantizar el seguimiento de la **información relativa a un alimento**, desde la donación hasta la recepción por parte del beneficiario.

La trazabilidad permite: investigar las causas que hacen que un alimento sea considerado conforme o no conforme, localizarlo a lo largo de la **cadena de distribución** y retirarlo si fuera necesario.

EN CATALUÑA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EQUIVALE A UNOS 35 KG POR PERSONA Y AÑO Y TIENE LUGAR EN LAS DISTINTAS FASES DE DISTRIBUCIÓN AL DETALLE, EN EL ÁMBITO DE LA RESTAURACIÓN Y TAMBIÉN EN LOS HOGARES. ESTA CANTIDAD EQUIVALE A LA COMIDA CONSUMIDA DURANTE 25,5 DÍAS Y PERMITIRÍA ALIMENTAR A MÁS DE 500.000 PERSONAS DURANTE UN AÑO.

Reglas para elaborar un plan de trazabilidad:

1. **Donador:** ha de entregar un albarán en el que conste, como mínimo, la siguiente información:
 - ▶ fecha de entrega
 - ▶ tipo de alimento y cantidad
 - ▶ nombre, dirección y teléfono de contacto de la entidad social destinataria
 - ▶ nombre, dirección y teléfono de contacto del donador
 - ▶ instrucciones de conservación si son necesarias

Si se recibiese una alerta de un producto, es necesario avisar a la entidad social para que lo devuelva o para que verifique si su lote de productos está afectado.

2. **Entidad social:** ha de archivar los albaranes por orden de donador y fecha de entrega. Así, en el caso de que se detecte una alerta alimentaria o se descubra un defecto, se podrá contactar rápidamente con el donador o con las autoridades y aportar toda la información necesaria.





8. CONSEJOS PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS DONADOS CON SEGURIDAD

Se ha de tener en cuenta que las **donaciones** pueden contener alimentos frescos muy perecederos **a punto de caducar**. Por eso, es muy importante que las entidades que recogen los alimentos ofrezcan a los beneficiarios consejos relativos a la seguridad, para que puedan preparar los alimentos de forma segura y así poder prevenir **toxiinfecciones alimentarias**.

Se debe aconsejar a los beneficiarios que:

- ▶ Trasladen a casa lo antes posible (antes de dos horas) los alimentos que estén a punto de caducar y que los consuman el mismo día.
- ▶ Guarden en la nevera los alimentos que estén a punto de caducar hasta el momento de la preparación.
- ▶ Consuman el mismo día los alimentos que estén a punto de caducar y, si es posible, o bien, si son alimentos que se pueden cocinar, que los cocinen de la manera habitual el mismo día, dentro de la fecha de caducidad, y que después los congelen.
- ▶ Limpien las superficies de trabajo y se laven las manos antes de preparar los alimentos.
- ▶ Separen los alimentos crudos de los cocinados, tanto dentro de la nevera como en la superficie de la cocina, y también los alimentos crudos de los alimentos que se vayan a consumir crudos y ya estén limpios.
- ▶ Cocinen los alimentos suficientemente, sobre todo la carne, el pollo y el pescado (la carne y el pollo han de alcanzar los 75 °C en el centro de la pieza) y se aseguren de que los jugos sean claros y no rosados.
- ▶ Refrigeren lo antes posible los alimentos cocinados que no se vayan a consumir inmediatamente, o que los congelen.

Se puede obtener más información en el apartado web **"4 normas para preparar alimentos seguros"** de la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria.

EJEMPLO DE LOTE, CAJA O CESTA DE ALIMENTOS SECOS

(Cantidades aproximadas calculadas para una persona adulta o un joven mayor de 12 años)

Alimentos secos para un mes:

- ▶ **legumbres crudas:** 1 kg (Lentejas, garbanzos, judías blancas, etc.)
- ▶ **legumbres cocidas:** 2,5 kg (Lentejas, garbanzos, judías blancas, etc.)
- ▶ **arroz:** 1 kg (blanco o integral)
- ▶ **pasta:** 1 kg
- ▶ **pan tostado:** 200 g (Tipo biscotes, para algunos desayunos)
- ▶ **harina:** ½ kg
- ▶ **cereales desayuno:** 250 g (Preferentemente copos de trigo integrales o muesli)
- ▶ **aceite de oliva:** 1,5-2 l
- ▶ **frutos secos:** ½ kg (Peso neto de almendras, avellanas, nueces, etc. Preferentemente cruda o tostada y sin salar)
- ▶ **leche:** 10-15 l de leche (Preferentemente semidesnatada o descremada)

Otros:

- ▶ **mermelada:** 250 g
- ▶ **azúcar:** 400 g
- ▶ **salsa de tomate:** 1 kg
- ▶ **galletas:** 200 g (preferentemente ricas en fibra)
- ▶ **chocolate:** 250 g
- ▶ **chocolate en polvo:** 100 g
- ▶ **café:** 250 g (deshidratado)

Alimentos en conserva:

No hay unas recomendaciones de consumo concretas, pero hay que dar prioridad a las **conservas de verduras** y de **pescado azul**, que ayudarían a complementar tanto la ingesta de **fibra** como de **proteínas** de origen animal.



Barceló Raval



LES COLS



Autores:

CERPTA - Departament de Ciència Animal i dels Aliments. Universitat Autònoma de Barcelona
Oficina de Medi Ambient
Universitat Autònoma de Barcelona
Nutrició sense Fronteres
Fundació Banc dels aliments
Agència de Salut Pública de Catalunya

Con la colaboración de:

AECOC
Agència de Residus de Catalunya
Agència de Salut Pública de Barcelona
Ajuntament de Reus
Associació Local d'Entitats per a la Inclusió
Bonpreu
Caprabo
Càritas Catalunya
CETT- Escola d'Hostaleria i Turisme. Universitat de Barcelona
Consell d'Empreses Distribuïdores d'Alimentació de Catalunya
Creu Roja
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural
El Rebost, Centre de Distribució d'Aliments a Terrassa
Fundació Alícia
Fundació Busquets
Hotel Barceló Raval
Institut Català d'Assistència i Serveis Socials
Restaurant Can Jubany
Restaurant Les Cols
Unilever
Unió d'Empresaris d'Hostaleria de la Costa Brava Centre
© Generalitat de Catalunya.
Departament de Salut
Edita: Agència de Salut Pública de Catalunya
Primera edició: julio 2013
Depósito legal: B. 15050-2013 Guía de prácticas correctas de higiene para el aprovechamiento seguro de la comida
Coordinación editorial: Agència Catalana de Seguretat Alimentària
Traducción: Mercè Gómez
Diseño gráfico y maquetación: estudioIDEE
Fotos cedidas por: Nutrició sense fronteres, archivoidee, Fundació Banc dels aliments y Creu Roja