

ANEXO 1

GUÍA BÁSICA DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA LAS PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD.

INTRODUCCIÓN

La alimentación adecuada es un derecho humano fundamental y es aquella en donde se encuentran todos los elementos nutritivos que una persona necesita para vivir una vida sana y activa. La nutrición es un elemento vinculante en el derecho a la alimentación y la salud. Con una correcta nutrición, las personas pueden desarrollar todo su potencial, mantenerlo y reforzar sus hábitos alimentarios de forma equilibrada y balanceada.

El servicio de alimentación para las personas privadas de libertad, tiene un papel fundamental dentro de la salvaguarda de una adecuada alimentación para esta población. Es su responsabilidad ofrecer una alimentación de buena calidad, bien preparada, organolépticamente deseable, en porciones adecuadas y bien servidas, cuyo valor nutritivo sea suficiente para el mantenimiento de la salud. Para cumplir con lo anterior deberá contar con un recurso humano capacitado en procesos de producción y estándares mínimos de higiene y calidad, que eviten la contaminación cruzada, las ETAS y por ende permitan la elaboración de preparaciones inocuas, que satisfagan las necesidades nutricionales de este grupo.

La presente guía incorpora y todos los elementos antes mencionados para que, como instrumento técnico sea de utilidad y operatividad en los servicios de alimentación para las personas privadas de libertad a nivel nacional.





1. TIPOS DE DIETA

Dieta se refiere a la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, puede ser de tipo corriente o especial.

1.1. Dieta corriente:

Es la dieta normal que se ofrece a la persona privada de libertad, con las calorías y nutrientes que necesita.

1.2. Dietas especiales:

En éstas, se incluyen las dietas que pueden ser modificadas en su consistencia, temperatura, volumen, aporte calórico y de nutrientes para adecuarlas a las necesidades especiales de las personas privadas de libertad por indicación médica, debido a patologías específicas como la diabetes, hipertensión, hiperlipidemia, obesidad mórbida, tuberculosis, VIH/SIDA, cáncer, insuficiencia renal y otras enfermedades que lo requieran:

Tipos de dietas especiales:

- 1.2.1. **Dieta líquida:** está compuesta por alimentos líquidos a una temperatura ambiental. Por ejemplo, un caldo, jugo de manzana. Se indican a las personas que necesitan muy poca estimulación gastrointestinal o que estén pasando de la alimentación enteral a la oral.
- 1.2.2. **Dieta blanda:** el alimento será de textura blanda pero entero, con bajo contenido de fibra y grasa. Por ejemplo, pan, puré, espaguetis, gelatina. Es utilizada en la transición de una dieta semilíquida a una normal.
- 1.2.3. **Dieta con restricción calórica y en sodio:** se restringe la cantidad de calorías diarias, principalmente de los carbohidratos simples que provienen de los azúcares añadidos; adicional se restringe la ingesta de sodio y sal. Son empleadas habitualmente en personas con obesidad, dislipidemia, hipertensión diabetes, entre otras enfermedades.
- 1.2.4. **Dieta hipercalórica e hiperproteica:** se aumenta la cantidad diaria de calorías y proteínas que ingiere la persona. Se aplica en casos de personas bajo peso, con infecciones, cáncer, VIH y TBC. Se debe ofrecer doble ración de servida por cada tiempo de comida.
- 1.2.5. Cualquier otra dieta por prescripción médica.

Recomendaciones generales para dietas especiales	
a.	Asegurar el consumo diario de una (1) tazas de vegetales y tres (3) porciones de frutas al día.
b.	Aderezar las ensaladas con limón, vinagre, aceite de oliva o mayonesa
c.	Ofrecer preparaciones con condimentos naturales. No ofrecer sazónadores artificiales.
d.	Ofrecer preparaciones asadas, al horno, a la parrilla, sancochada y al vapor. No ofrecer frituras.
e.	Las dietas con restricción calórica y en sodio se debe ofrecer en el almuerzo y cena



preparaciones bajas en sal (3000 mg/día de sodio). Usar solamente condimentos naturales. No ofrecer alimentos enlatados, de sobre, cajetas. No se añade azúcar al café, té y cremas del desayuno. No ofrecer preparaciones que contengan azúcares en el almuerzo y cena. No ofrecer preparaciones fritas, estas deben ser asadas, al horno, a la parrilla, sancochada, al vapor.

- f. Se debe ofrecer en las dietas hipercalórica e hiperproteica el doble de la ración completa servida por tiempo de comida.
- g. Toda dieta especial debe ser revisada y autorizada por un nutricionista de la Dirección General de Salud Penitenciaria (DGSP) y el Instituto de Estudios Interdisciplinarios (IEI).

1.3 Ingreso de alimentos a los centros penitenciarios:

La dirección de cada centro penitenciario y centro de cumplimiento y custodia establecerá y hará cumplir un reglamento interno para el ingreso de alimentos durante los días de visita, bajo las normativas de las dependencias del MINGOB.

Se le permitirá el ingreso de alimentos y/o complementos nutricionales especiales a aquellos privados de libertad que por su diagnóstico médico lo requieran, según plan de alimentación proporcionado por un nutricionista idóneo y bajo orden médica.

2. ALIMENTACIÓN DIARIA RECOMENDADA PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS.

Para las personas privadas de libertad se le asegurará cubrir el 100% de las necesidades diarias de calorías, proteínas, carbohidratos y grasas; se mantiene seguro el aporte de minerales, vitaminas y fibra, además de controlar las cantidades servidas o utilizadas de azúcares y grasas añadidas.

2.1 Grupos de alimentos según valor nutricional:

Considerando las Guías alimentarias para Panamá, se les debe ofrecer una alimentación diversificada en la cual se incluyan los siguientes grupos:

2.1.1. Almidones, granos y cereales:

Se deben consumir en mayor proporción, en todos los tiempos de comida. Contienen mayor cantidad de carbohidratos complejos y fibra. Son fuente de energía. Ofrecer diariamente los siguientes alimentos:

Desayuno: Pan o tortilla o bollo o cereal o yuca o hojaldre u otras preparaciones a base de trigo o maíz o cebada y otros granos o cereales. Los cereales tipo cremas (maíz, avena, cebada, plátano, arroz) y maicenas deben ser ofrecidas diariamente como acompañamiento.

Almuerzo y cena: Menstras, arroz y/o pastas. Ofrecer menstras variadas 10 veces en 14 días.

Las verduras (yuca, ñame, otoi, plátano y otros) se deben tomar en cuenta dentro de este grupo de alimentos y se podrán ofrecer de forma variada en desayuno, almuerzos y cenas.



Se le debe ofrecer en cada tiempo de comida el total de porciones del grupo de almidones según el tipo de preparación (Cuadro N°2).

2.1.2. Frutas y vegetales:

Se deben consumir en todos los tiempos de comida. Son importantes porque aportan vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes, para regular las funciones del organismo.

Frutas: Ofrecer de manera variada tres (3) porciones diarias en grado de maduración comestible. Estas podrán ser en unidad (con cascara o pelada) o peladas, picadas y envasadas.

Vegetales: Ofrecer diariamente dos (2) porciones por día de ½ taza cada una, estos se podrán ofrecer frescos o cocidos, servidos por separado del resto de la comida. Los aderezos se ofrecerán por separado y podrán ser preparados con limón, vinagre y/o aceite de oliva y en algunos casos mayonesa. Según el menú puede ofrecer 1 taza de vegetales en un solo tiempo de comida, siendo omitido en el otro tiempo.

Los condimentos naturales como ajo, culantro, cebolla, tomate perita, ají, entre otros, así como los vegetales utilizados dentro de preparaciones como por ejemplo el arroz con pollo, entre otras, no se cuantificarán dentro de las porciones de vegetales que se deben ofrecer diariamente.

2.1.3. Carnes:

Se caracterizan por su alto contenido de proteínas, vitaminas del complejo B, hierro y zinc, para formar y reparar tejidos.

El grupo de las carnes deben ofrecerse diariamente e incluye las carnes de res, pollo, cerdo, pescado, huevo, quesos, embutidos, los cuales se distribuirán de la siguiente manera:

Cuadro N°1. Distribución de carnes en 14 días de menú

Opciones para el desayuno	
Tipo de carnes	Veces en 14 Días
Embutidos	3
Huevos	6
Quesos	5
Opciones para el almuerzo y cena	
Tipo de carnes	Veces en 14 días
Pescado	4
Carne de puerco magra	6
Carne de res magra	6
Pollo	12



Las porciones servidas de pollo o pavo o pescado o carne de res o puerco liso en el almuerzo y cena deben ser carnes magras sin hueso y cocidas.



El rabito de puerco puede utilizarse como ingrediente en las preparaciones (guacho, menestras, otros) pero no se considera como sustituto de carnes.

2.1.4. Lácteos:

Aportan vitaminas A, B y D, minerales como calcio y fósforo, además de proteínas, para formar y mantener los huesos y los tejidos. Ofrecer diariamente una (1) porción de leche sola o en preparaciones con almidón (cremas, chicheme, maicena u otros) o chocolate u otras bebidas preparadas a base de leche.

La leche añadida en el café o en el té se considera como ingrediente y no sustituye la porción de lácteos.

2.1.5. Aceites, grasas y azúcares:

Son de alto valor energético, por lo que hay que utilizarlos en pequeñas cantidades ya que su consumo en exceso está asociado con la obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.

Aceites: ofrecer diariamente cinco (5) cucharaditas en hombres y tres (3) cucharaditas en mujeres. Hay que considerar que las grasas añadidas provienen además del aceite, de la mantequilla y la mayonesa.

Los alimentos fritos por servida pueden absorber más de cinco (5) cucharaditas de grasa, por lo tanto, no se añadirá grasa en el resto de las preparaciones del día. Solo se ofrecerá frituras 3 veces a la semana.

Azúcares: ofrecer cinco (5) cucharaditas diariamente en hombres y mujeres. Tener el control de la cantidad de azúcar total diaria recomendada, es decir las cinco (5) cucharaditas de azúcar es igual a 25 gramos de azúcar. La misma es para uso en el café, té, cremas u otras preparaciones que lo requieran.

2.1.6. Otros

Ofrecer diariamente té y/o café.

No se debe utilizar condimentos artificiales en las preparaciones.

Los alimentos propuestos en los menús en casos de contingencia deben ser revisados y aprobados por un nutricionista de la DGSP y el IEL.

2.2 Alimentación Diaria Recomendada

Con el fin de cubrir con las necesidades nutricionales se debe cumplir con las porciones servidas según grupo de alimentos los cuales se deben ofrecer en porciones comestibles.



Cuadro N°2. Porciones servidas por tiempo de comida según grupo de población

Tipo de alimento	Hombre adolescente	Mujer adolescente	Hombre adulto	Mujer adulta
Desayuno				
Pan o Tortilla o bollo	2 rebanadas o 1 unidad o 1 taza	2 rebanadas o 1 unidad o 1 taza	4 rebanadas o 2 unidades o 2 tazas	2 rebanadas o 1 unidad o 1 taza
Verduras o plátano o papa	+	+	+	+
Cremas de cereales variadas	1 taza cremas	½ taza cremas	1 taza cremas	1 taza cremas
Total de almidones	(4 porciones)	(3 porciones)	(6 porciones)	(4 porciones)
Leche	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Huevos o quesos o embutidos	2 unidades	1 unidad	2 unidades	1 unidad
Frutas	1 porción	1 porción	1 porción	1 porción
Azúcar añadido	5 cucharaditas	5 cucharaditas	5 cucharaditas	5 cucharaditas
Grasas añadido	-----	-----	-----	-----
Almuerzo				
Arroz solo o	1 ½ tazas (3 cucharones)	1 taza (2 cucharones)	1 ½ tazas (3 cucharones)	1 ½ taza (2 ½ cucharones)
Arroz + menestra o	1 ¼ taza + 1/3 taza	¾ taza + 1/3 taza	1 ¼ taza + 1/3 taza	1 taza + 1/3 taza
Pastas solas o	3 tazas	2 tazas	3 tazas	2 ½ tazas
Pastas + plátano	2 tazas + ¼ unidad	1 ½ tazas + ¼ unidad	2 tazas + ¼ unidad	2 tazas + ¼ unidad
Total de almidones	(6 porciones)	(4 porciones)	(6 porciones)	(5 porciones)
Pollo o pavo o pescado o carne de res o puerco liso	3 onzas (1 presa)	3 onzas (1 presa)	3 onzas (1 presa)	3 onzas (1 presa)
Vegetales	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Fruta	1 porción	1 porción	1 porción	1 porción
Azúcar	-----	-----	-----	-----
Grasas añadidas	2 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	2 cucharaditas
Cena				
Arroz solo o	1 ¼ taza (2 ½ cucharones)	1 taza (2 cucharones)	1 ½ tazas (3 cucharones)	1 ¼ taza (2 ½ cucharones)
Arroz + menestra o	1 taza + 1/3 taza	¾ taza + 1/3 taza	1 ¼ taza + 1/3 taza	1 taza + 1/3 taza
Pastas solas o	2 ½ tazas	2 tazas	3 tazas	2 ½ tazas
Pastas + plátano	2 tazas + ¼ unidad	1 ½ tazas + ¼ unidad	2 tazas + ¼ unidad	2 tazas + ¼ unidad
Total de almidones	(5 porciones)	(4 porciones)	(6 porciones)	(5 porciones)
Pollo o pavo o pescado o carne de res o puerco liso	3 onzas (1 presa)	2 onzas (1 presa pequeña)	3 onzas (1 presa)	3 onzas (1 presa)
Vegetales	½ taza	½ taza	½ taza	½ taza
Fruta	1 porción	1 porción	1 porción	1 porción
Azúcar	-----	-----	-----	-----
Grasas añadidas	2 ½ cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas	2 cucharadita



Cuadro N°3. Ejemplo de menú sugerido¹

Tiempo de comida	Hombre adolescente	Mujer adolescente	Hombre adulto	Mujer adulta
Desayuno	2 rebanadas de pan + 1 taza de crema con leche + 2 huevos cocidos + 1 guineo + té	2 rebanadas de pan + ½ taza de crema con leche + 1 huevo cocido + 1 guineo + té	4 rebanadas de pan + 1 taza de crema con leche + 2 huevos cocidos + 1 guineo + té	2 rebanadas de pan + 1 taza de crema con leche + 1 huevo cocido + 1 guineo + té
Almuerzo	1 ¼ taza de arroz + 1/3 taza de lentejas + 3 onzas de pollo al horno + ½ taza de ensalada de repollo con zahoria (aderezo con mayonesa) + 1 naranja	¾ taza de arroz + 1/3 taza de lentejas + 3 onzas de pollo al horno + ½ taza de ensalada de repollo con zahoria (aderezo con mayonesa) + 1 naranja	1 ¼ taza de arroz + 1/3 taza de lentejas + 3 onzas de pollo al horno + ½ taza de ensalada de repollo con zahoria (aderezo con mayonesa) + 1 naranja	1 taza de arroz + 1/3 taza de lentejas + 3 onzas de pollo al horno + ½ taza de ensalada de repollo con zahoria (aderezo con mayonesa) + 1 naranja
Cena	2 tazas de macarrones + ½ de unidad de plátano en tentación + 3 onzas de carne molida + ½ taza de ensalada de lechuga con tomate (aderezo con limón) + 1 mango	1 ½ tazas de macarrones + ¼ de unidad de plátano en tentación + 3 onzas de carne molida + ½ taza de ensalada de lechuga con tomate (aderezo con limón) + 1 mango	2 tazas de macarrones + ½ unidad de plátano en tentación + 3 onzas de carne molida + ½ taza de ensalada de lechuga con tomate (aderezo con limón) + 1 mango	2 tazas de macarrones + ¼ de unidad de plátano en tentación + 3 onzas de carne molida + ½ taza de ensalada de lechuga con tomate (aderezo con limón) + 1 mango

¹Solo un modelo de referencia

Las porciones de alimentos pueden aumentarse según criterio del nutricionista al considerar el gasto calórico en base a la actividad física que realicen los privados de libertad.

2.3. Ciclos de menú:

Se debe presentar 14 menús diferentes, con preparaciones variadas, las cuales no se deben repetir dentro del ciclo de los 14 días; aquellos alimentos de consumo frecuente, como por ejemplo el arroz, pan, pollo u otros, pueden repetirse, pero con acompañamientos o preparaciones diferentes.

El ciclo de menú de 14 días debe ser cambiado cada dos (2) meses y debe llevar la firma y sello del nutricionista dietista idóneo de la institución o por parte de la empresa contratista y ser aprobado por las diferentes direcciones.

3. HORARIO DE PREPARACIÓN, SERVIDA, DISTRIBUCIÓN Y TEMPERATURA

Con el fin de cumplir con la correcta manipulación y conservación de los alimentos es importante tener un control en los horarios de la preparación, servida, distribución y temperaturas de estos.



3.1. Horarios de comidas:

Es importante el control en los tiempos de preparación de los alimentos y su entrega, los horarios pueden ser ajustados según las consideraciones internas de las administraciones internas de cada institución (DGSP e IEI). En cuanto a esto, el MINSA recomienda los siguientes horarios de preparación y entrega de los alimentos:

3.1.1. Horarios de preparación: los alimentos deben ser preparados de 2 a 3 horas antes del horario de entrega de alimento.

Tiempo de preparación	Horario de preparación
Desayuno	5:00 a.m. – 6:00 a.m.
Almuerzo	9:00 a.m.
Cena	1:00 p.m.

3.1.2. Horarios de entrega de alimentos: los privados de libertad deben tener horarios fijos de alimentación, ya que es importante para la conservación de la salud, principalmente en los pacientes con prescripción de dietas especiales, como se muestra:

Tiempo de comida	Horario de entrega
Desayuno	7:00 a.m. – 9:00 a.m.
Almuerzo	12:00 p.m. – 1:00 p.m.
Cena	3:00 p.m. - 5:00 p.m.



3.2 Servida: Los alimentos deben ser servidos inmediatamente estén listos para consumo.

Se deben utilizar envases seguros e inocuos para la adecuada conservación del alimento hasta ser entregado al privado de libertad para ser finalmente consumido. La servida se realizará de acuerdo a las condiciones, estructura, seguridad y según aprobación de la dirección de cada centro penitenciario y centro de custodia y cumplimiento.

3.2.1. Envases: Se recomienda que todos los envases deben ser reutilizables en los menores en conflicto con la ley y desechables de material biodegradable en la Población Adulta Privada de Libertad, la cual deben ser sellados , con refuerzos para evitar derrames y asegurar la frescura y protección de los alimentos, cumpliendo con las normas vigentes. Los envases deben estar acorde al menú que se sirva y tener divisiones si se requiere.

3.1.3. Presentación del alimento: Debe ser organolépticamente agradable, donde se distingan los distintos grupos de alimentos según preparación y usando adecuadamente las divisiones del envase utilizado.

3.1.4. Distribución: Los alimentos servidos serán distribuidos de acuerdo con los horarios establecidos, en carros térmicos o similares, para asegurar que lleguen a temperatura



adecuada evitando la proliferación de bacterias. En caso de servicio de alimentación externo, los alimentos deben transportarse dentro de contenedores isotérmicos que mantengan la temperatura no menor de 60 grados centígrados (140 ° F) y los envases donde se transporten los alimentos deben estar perfectamente cerrados, así como los mostradores, canastas, cajas, cajones, vitrinas, otros.

Los vehículos dedicados al transporte de comidas en envases desechables deben ostentar la Constancia de Inspección Sanitaria expedida por el MINSA (Decreto 352 del 10 de octubre de 2001); además todos los vehículos que transportan alimentos serán objeto de inspección y deben contar con la autorización del Ministerio de Salud (Decreto 256 del 13 de junio de 1962).

Los vehículos que transportan alimentos de plantas y establecimiento que sacrifican animales de abasto, procesen, transformen, distribuyan y expendan productos cármicos, lácteos, pesqueros, huevos y productos diversos para consumo humano, deben estar contruidos de material resistente, de superficie lisa e impermeable, sin orificios o hendiduras; deben ser fumigados cada dos (2) meses por agentes debidamente autorizados por el MINSA. Deben ser de uso exclusivo para el transporte de alimentos; en el compartimiento donde se colocan los alimentos no deben existir otros elementos contaminantes como materiales no sanitarios que transfieran contaminación física, química o biológica (Decreto 352 del 10 de octubre de 2001).

- 3.1.5. Temperatura de servida:** Todos los alimentos cocidos que se consuman calientes deben salir del servicio de alimentación a 83°C y servirse al privado de libertad a 66 °C.

Si no se va a distribuir inmediatamente, los alimentos deben mantener la temperatura por arriba de los 65°C o mantener por debajo de 5°C hasta que inicie su distribución, no se permite servir alimentos de más de cuatro (4) horas en conservación y después de este tiempo se deben desechar.

4. PROCEDIMIENTOS Y CONDICIONES SANITARIAS PARA LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN:

4.1 Protección de alimentos:

Los alimentos deben manipularse de acuerdo con las normas sanitarias de aseguramiento de calidad (BPM/POES/HACCP) de acuerdo con el marco jurídico: Decreto Ejecutivo 352 del 10 de octubre de 2001, Decreto Ejecutivo 81 del 31 marzo del 2003, Decreto Ejecutivo 856 del 4 de agosto del 2015.

Las principales fuentes de contaminación son:

- Propio alimento:** se refiere a la contaminación de la materia prima o alimento terminado.
- Manipulador:** se considera la principal fuente de contaminación de los alimentos si su salud o sus hábitos higiénicos son deficientes por su contacto directo con los mismos, así como en los utensilios, superficies y equipos que se emplean en la manipulación.
- Agua:** si no cumple con los estándares de calidad del agua potable.



- d. **Suelo:** por ser un reservorio final de microorganismos.
- e. **Plagas:** en especial las moscas, cucarachas, roedores, así como también animales domésticos (gatos, perros, aves y murciélagos)
- f. **Contaminación directa:** es la contaminación que ocurre en forma directa entre superficies de contacto (ejemplo: utensilios, manos) y los alimentos.
- g. **Contaminación cruzada:** es la contaminación originada entre un producto y otro, entre la vestimenta del personal, manipulador y los alimentos y/o entre superficies de equipos que están sucios o contaminados (ejemplo: piso, paredes y cielo raso).

4.2. Enfermedades transmitidas por los alimentos

Una enfermedad transmitida por los alimentos (ETAS) es un síndrome originado por la ingestión de alimentos o agua que contenga contaminantes biológicos (bacterias, virus, hongos, parásitos), contaminantes físicos (piedras, vidrio, metal), y/o contaminantes químicos (desinfectantes, plaguicidas, pinturas, otros) en cantidades que afecte la salud, entre ellas tenemos:

- a. Enfermedad aguda como por ejemplo la salmonelosis, intoxicación por estafilococos, shigelosis, entre otras.
- b. Otras enfermedades que se manifiestan más tardíamente como por ejemplo la brucelosis, toxoplasmosis, cáncer, entre otros.

4.3. Higiene personal del manipulador de alimentos

- a. Debe bañarse antes de ingresar a su puesto de trabajo, cepillarse los dientes, usar ropa limpia cada día, el calzado debe ser cerrado.
- b. Debe usar desodorante y mantener las uñas limpias y recortadas, no debe estar pintadas.
- c. No debe usar audífonos, ni prendas de joyería (reloj, pulseras, anillos, aretes, collares), de manera de evitar el correcto lavado de manos o evitar que caigan sobre los alimentos.
- d. De tener barba o bigote deben estar limpios y recortados o usar mascarilla.
- e. El cabello debe estar limpio y cubierto totalmente con un gorro o redecilla de manera de evitar que alguna hebra caiga sobre los alimentos. Se recomiendan las redecillas con el elástico en el borde.
- f. La vestimenta debe cubrir las axilas de manera de evitar que algún vello o gota de sudor caiga sobre los alimentos.
- g. Independientemente del uso de uniforme, el manipulador debe usar una bata o delantal de color claro, que funcione como barrera entre la ropa y los alimentos.
- h. La bata o delantal debe quitarse al dejar el área donde se realiza el proceso de manipulación. Deben lavarse cada día.
- i. Cuando va a toser o estornudar debe cubrirse la boca y la nariz con un papel toalla o servilleta desechable o, en su defecto, cubrirse con el ángulo medial del codo. Desechar el papel o servilleta adecuadamente.
- j. Para el secado del sudor, debe utilizar papel toalla o servilleta y desecharlo inmediatamente.



- k. No fumar, ni comer, ni beber, ni masticar chicle dentro del área de manipulación de alimentos.



4.4. Lavado de manos

Para evitar la contaminación de los alimentos, se recomienda lavarse bien las manos ya que a través de las manos sucias se transmiten los microbios, es un requisito indispensable dentro del área de manipulación de alimentos.

Se debe realizar el lavado de manos en todo momento, especialmente cuando las manos estén sudadas.

4.4.1. Momentos para realizar el lavado de manos:

- Antes de empezar a manipular los alimentos, comer o usar el sanitario.
- Después de tocar un alimento diferente (especialmente crudos), usar el servicio sanitario, comer, tocarse el cabello o la cara, toser o estornudar en sus manos o limpiarse la nariz, recoger algo del suelo o tocar implementos de limpieza (escoba), tocar basura o superficies sucias, cualquier otra actividad potencialmente contaminante o al finalizar el trabajo.

4.4.2. Procedimiento del lavado de manos:

Se inicia el lavado desde los codos hacia las manos, con agua corrida y jabón realizando los siguientes pasos:

- a. Moje sus manos con agua.
- b. Aplíquese el jabón líquido antibacterial sin perfume y forme espuma esparciéndola hasta el codo.
- c. Frótese las manos juntas y entre los espacios interdigitales por 20 segundos. Cubra toda la superficie de la mano, dedos, muñeca, alrededor y debajo de las uñas, y cuanto más alto el brazo como sea posible. Si tiene material debajo de las uñas, límpielo con un cepillo.
- d. Enjuáguese exhaustivamente bajo el chorro de agua.
- e. Séquese preferiblemente con papel toalla o utilizar el secador de aire. La legislación panameña prohíbe el uso de toallas de tela (Decreto 352 del 31 de octubre de 2001).

Aunque puede resultar un signo de higiene y limpieza, el uso de guantes en la manipulación de alimentos no es obligatorio, debido a que produce una falsa sensación de seguridad que puede llevar a cometer errores, ya que el manipulador, no tiene la necesidad de lavarse las manos y, por otro lado, toca otras superficies con el guante y después toca los alimentos. Además, se debe tener en cuenta que algunas personas son alérgicas al látex.

5. Higiene del sitio donde se manipulan los alimentos



La higiene comprende también la limpieza del lugar y donde se van a manipular los alimentos para evitar la contaminación antes, durante y después de los procesos.

El sitio donde se manipulan los alimentos debe tener las siguientes características:

5.1.Pisos: deben de ser material impermeable, sin grietas u orificios y limpiarse inmediatamente después de cada jornada para que no guarde contaminantes físicos, químicos o biológicos. Debe dejarse un espacio mínimo de 30 centímetros entre los muebles, anaqueles o tarimas y los pisos, con la finalidad de poder pasar una escoba un trapeador fácilmente.

Cualquier residuo físico (basura) que caiga al piso debe recogerse y colocarse inmediatamente en el recipiente para basura.

Los sumideros deben contar con parrilla para la retención de partículas sólidas y evitar la entrada de roedores.

5.2.Zócalos de piso: la franja de los pisos próximos a las paredes debe mantenerse despejada, limpia, y en algunos casos, resaltada con pintura de color claro, para detectar excretas de alimañas y roedores. Los muebles y/o equipos deben mantenerse separados de las paredes al menos unos 20 a 30 centímetros.

5.3.Paredes y puertas: también deben ser de superficie sólida, lisa libre de grietas o abertura, impermeables (lavables), de color claro, y deben limpiarse con frecuencia para evitar que alberguen sucio o aparezcan telarañas o nidos de insectos.

Las puertas externas deben tener ajustes perfectos y mallas de protección que no permitan la entrada de alimentos.

5.4.Techo: debe ser de material resistente, impermeable, sin imperfecciones de manera a evitar que entre agua lluvia. No debe dejar espacio libre con las paredes. Los respiraderos del techo deben estar protegidos con mallas resistentes de metal para evitar entrada de alimañas.

5.5.Cielo raso: debe ser de material liso, fijo, de color claro. No se permite el tipo suspendido ya que cuando se levanta con el viento deja caer polvo y otras partículas contaminantes sobre los alimentos. También se debe limpiar periódicamente.

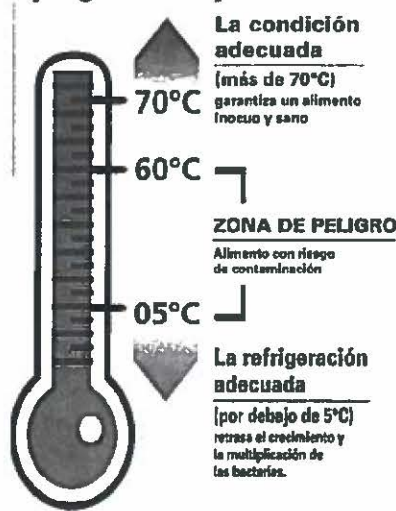
5.6.Equipos y mobiliarios: el establecimiento donde se manipulan alimentos debe contar con suficientes equipos y mobiliario para el manejo de los productos. Los anaqueles deben contar con puertas que los resguarden del polvo y otros factores contaminantes o alterantes. El mobiliario para los utensilios de preparación de alimentos debe contemplar:

- a. Las tablas de picar deben ser de material plástico o acrílico y lavarse cada vez que cambian de producto. Las mismas deben de ser utilizadas por colores para diferenciar la materia prima.
- b. Los cuchillos deben tener mangos de plástico, caucho o metal y lavarse cada vez que cambian de producto, y de colores diferentes.



- c. Los equipos de cocina (estufas, marmitas, freidoras, planchas, hornos) deben contar con campana acondicionada con extractor de aire caliente y filtro de grasa, cuyo tamaño dependerá del volumen de producción.
- d. Los equipos de refrigeración deben contar con termómetros que permitan el monitoreo de las temperaturas. Las carnes, pollo, pavo, pescados y mariscos deben mantenerse por debajo de cinco grados celcius (5°C) o cuarenta y dos grados Fahrenheit (42°F), al igual que los productos lácteos. Las frutas y vegetales deben mantenerse por debajo de 10°C. Debe controlarse la calibración del equipo por un personal técnico y llevar un registro de control de temperaturas.

Zona de peligro de temperaturas en alimentos:



Fuente: OPS, FAO. Manual para Manipuladores de Alimentos. Alumno. Washington, DC: OPS, 2016

- e. Los fregadores deben contar con tres compartimientos y estar conectados a una trampa de grasa. La trampa de grasa debe ubicarse fuera de la cocina.

5.7. La superficie de trabajo: Debe lavarse con jabón y un paño de material sintético (nylon, chamois) antes de preparar los alimentos. Desinfectarse con una solución de cloro a 50 partes por millón (1 cucharadita de solución de hipoclorito de sodio al 5.25% por 1 litros de agua) u otro desinfectante aprobado (armonía cuaternaria).

5.8. Área de depósito de alimentos (almacén): Debe contar con áreas definidas para alimentos secos, fríos y utensilios. Debe existir un registro de control de entrada y salida de alimentos del depósito, con el fin de verificar fechas de vencimiento, etc.

5.9. Área para la disposición temporal de desechos: El establecimiento debe contar con un área o compartimiento especial y separado para la disposición temporal de la basura



hasta el momento en que es recogida y trasladada al vertedero. Este cubículo o compartimiento (“tinaquera”) debe contar con puerta, techo, ventilación y un sumidero, de tal forma a evitar el acceso a las alimañas o pepenadores y permitir su limpieza sin contaminar el ambiente. Debe llevarse un registro de limpieza de la tinaquera y mantener un manejo correcto de los desechos sólidos desarrollando un mecanismo de clasificación (orgánica e inorgánica)

El Ministerio de Salud recomienda que cada centro penitenciario y centro de cumplimiento y custodia tenga un plan de desecho.

6. Higiene de los utensilios y equipos empleados en la manipulación de los alimentos

Los utensilios y equipos de los servicios de alimentación son muy variados dependiendo del tipo de establecimiento y pueden incluir cucharones, cuchillos, tablas plásticas de cortar/picar, bandejas, coladores, rodillos, ollas, sartenes, espátulas, estufas, hornos, batidoras, licuadoras, moledoras, freidoras, planchas, tostadoras, sierras, eléctricas o manuales y otros más.

Los utensilios y equipos deben higienizarse inmediatamente después de cada jornada, para evitar la proliferación microbiana y atraer alimañas (moscas, hormigas, cucarachas, lagartijas, roedores) que son fuente de contaminación de los alimentos.

6.1 Procedimientos para el lavado de utensilios

El lavado de utensilios en un establecimiento de manipulación de alimentos se puede realizar de dos maneras ya sea manual o con máquinas lavaplatos.

6.1.1. Lavado manual: cuando el método utilizado es el manual, el lavado se debe realizar en un fregador de tres compartimientos, de conformidad con lo ordenado en la legislación nacional (Decreto Ejecutivo 382 de 12 de agosto de 1964).

Antes de lavar los utensilios, deben removerse los residuos orgánicos (comida) con una esponja o brocha hacia un basurero provisto por bolsas plásticas.

Se procede al lavado de la siguiente forma:

- a. **Primer compartimiento:** se hace el lavado con agua y detergente.
- b. **Segundo compartimiento:** se hace el enjuague correcto del utensilio con agua corriente potable a temperatura ambiente.
- c. **Tercer compartimiento:** En este compartimiento se debe realizar desinfección y puede ser de dos maneras ya sea con agua caliente 77°C (170°F), en el cual se debe dejar sumergido los utensilios por dos (2) minutos; o con bactericida utilizando (1) cucharadita de solución de hipoclorito de sodio al 5.25% por cada litro de agua (50 ppm), sumergir los mismos en el tercer compartimiento durante dos (2) minutos. (Decreto Ejecutivo 382 de 1964). El producto que se utilice para desinfectar debe estar registrado por la autoridad competente.



Escurrido de los utensilios: el sistema de lavado y desinfección culmina con el escurrido de los utensilios el cual debe estar previamente desinfectado y debe estar ubicado al lado derecho del fregador.

6.2.2. Lavado a máquina:

- Los restos de alimentos deben primeramente retirarse manualmente.
- Efectuar un pre-enjuague con agua a chorro en la misma máquina.
- No sobrecargar las bandejas de la máquina en que se coloca la vajilla; disponer está en forma que permita el contacto con las regaderas limpiadoras.
- Debe disponerse de suficientes bandejas para que el trabajo sea continuo y disponerlas de forma que se fácil devolverlas desde la salida a la entrada de la máquina sin que se ensucien o contaminen.
- La temperatura del agua no debe ser inferior a 77°C (170°C) y debe mantenerse constante.
- El tiempo mínimo de pasaje en la lavadora de platos ha de ser de dos (2) minutos. Es obligatorio el llevar un registro de controles de limpieza.

7. Requisitos para los manipuladores de los alimentos

7.1 Certificado de buena salud

El certificado de buena salud conocido como el “carné blanco”, es un documento que indica que la persona se ha realizado los exámenes básicos de laboratorio, fue examinado por el odontólogo, el médico y goza de buena salud. De forma secundaria, permite detectar alguna condición infecciosa que pudiera contaminar los alimentos y por ende también la salud de los consumidores.

Es un documento obligatorio para todas las personas que laboran tanto en establecimientos donde se manipulan alimentos como en los otros establecimientos de interés sanitario (Decreto Ejecutivo 94 del 8 de abril de 1997). Solo lo expiden los Centros de Salud, aunque los análisis de laboratorio se pueden realizar en cualquier instalación oficial (CSS, hospitales estatales), y los laboratorios clínicos autorizados por el Consejo Técnico. Tiene duración de un (1) año.

7.2 Carné de capacitación

Conocido como el “carné verde” o “carné de manipulador” es el documento que indica que la persona que labora en el servicio de alimentación ha sido capacitada académicamente, para manipular alimentos en forma higiénica y saludable, a través de un curso básico de higiene con énfasis en higiene de los alimentos que ofrece el Centro de Capacitación de Manipuladores de Alimentos y Operarios de interés sanitario, autorizados. Este carné tiene duración de cinco años.

Todos los manipuladores de alimentos deben contar con ambos carnets. Las personas que conducen el vehículo, así como sus ayudantes, se consideran manipuladores de alimentos.



El personal de reparto de carnes, víveres en general y otros productos, deberá portar su carné de manipulador de alimentos. Se exceptúa a los conductores y ayudantes de carros de repartos de alimentos y bebidas herméticamente cerrados (Decreto ejecutivo 94 del 8 de abril de 1997).

8. Medidas de bioseguridad

El significado de la palabra bioseguridad se entiende por sus componentes: “bio” que viene del griego bios que significa vida y “seguridad” que se refiere a la calidad de ser seguro, libre de daño, riesgo o peligro.

Las medidas de bioseguridad durante la manipulación de alimentos incluyen el desarrollo de un sistema de aseguramiento de la calidad.

En Panamá, desde el año 1997 se hace obligatoria la implementación del Sistema de Análisis de Peligros y Control de los Puntos Críticos (HACCP/ARPC) y sus prerequisites, los Procedimientos Estandarizados de las Operaciones de Saneamiento (POES) y las Buenas Prácticas de Manufactura (GMP/BPM).

Las buenas prácticas de manipulación (o manufactura) incluyen, entre otros principios, la capacitación de los manipuladores de alimentos, control de materia prima, control de proveedores, entre otros, de acuerdo con la norma sanitaria vigente.

Muestra Testigo: la empresa contratista debe guardar de cada tiempo de comida, una muestra de cada porción durante 48 horas debidamente refrigeradas y rotuladas indicando fecha o lote y hora de servida a fin de ser analizada en caso de un brote infeccioso de ETAS.

9. Las 5 claves para mantener los alimentos seguros:

1. Utilice agua potable y alimentos seguros.
2. Mantenga la limpieza.
3. Manipule en forma separada las carnes, pescados y mariscos crudos del resto de los alimentos.
4. Cocine los alimentos correctamente.
5. Mantenga los alimentos a temperatura segura.

10. Otras normas generales:

1. Todos los servicios de alimentación deben ser fumigados cada dos (2) meses y mantener el certificado de fumigación en un lugar accesible a la auditoría (Decreto ejecutivo 386 del 4 de septiembre de 1997).
2. Todo servicio de alimentación debe contar con tanque de reserva de agua potable, a fin de garantizar el suministro de la misma (Decreto Ejecutivo 352 del 10 de octubre de 2001).
3. Todos los servicios de alimentación deberán contar con el Permiso de Operación Sanitaria y la certificación de planta expedida por el Ministerio de Salud, en un lugar accesible a la auditoría según norma vigente.



5. RECURSO HUMANO PARA LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN.

MINISTERIO DE SALUD

Nutricionista Dietista MINSA

Resumen de trabajo: Responsable de monitorear el cumplimiento de las dietas que se ofrecen en los centros penitenciarios.

Descripción del trabajo:

1. Coordinar en conjunto con el Departamento de Protección de Alimentos, el nutricionista del MINGOB y de la empresa contratista las supervisiones a los centros penitenciarios, centros de custodia y personal de Salud Penitenciaria del MINSA.
2. Verificar el cumplimiento del menú y la preparación del día de supervisión, las dietas especiales y la cantidad de raciones servidas que se ofrecen en el centro penitenciario en coordinación con el nutricionista de la empresa contratista y del MINGOB.
3. Verificar el cumplimiento de los horarios de servida y distribución de los alimentos que se ofrece en el centro penal.
4. Verificar la utilización del manual de estandarización de recetas de la empresa contratista.
5. Supervisar el llenado del formulario de dietas (Anexo 2).
6. Elaborar informe de supervisión y reportar cualquier anomalía en el acta levantada por el Departamento de Protección de Alimentos.

Perfil:

1. Nutricionista dietista de la región de salud correspondiente al centro penitenciario.

Departamento de Protección de Alimentos

Resumen de trabajo: Responsable de la inspección oficial del Ministerio de Salud (ley 66 del 10 de noviembre del 1947).

Descripción del trabajo:

1. Inspección de las condiciones sanitarias de los servicios de alimentación de los centros penitenciarios.

Perfil:

1. Inspector del Departamento de Protección de Alimentos del MINSA.

MINISTERIO DE GOBIERNO

1. NUTRICIONISTA DIETISTA MINGOB



Resumen de trabajo: Responsable de monitorear el cumplimiento de las dietas que se ofrecen en los centros penitenciarios o centros de cumplimiento y custodia, deben supervisar el buen funcionamiento de los servicios de alimentación interno o externo, con el fin de asegurar una alimentación saludable, inocua, segura y oportuna.

Descripción del trabajo:

1. Coordinar y supervisar en conjunto con el nutricionista de la empresa contratista, la alimentación que se ofrecen en los centros penitenciarios o centros de cumplimiento y custodia.
2. Revisión bimensual de las nuevas propuestas de menú presentado por la empresa contratista.
3. Desarrollar encuestas de preferencias alimentarias en la población penitenciaria y coordinar con el nutricionista de la empresa contratista para ser consideradas dentro de las propuestas de los nuevos ciclos menús.
4. Verificar el cumplimiento de los menús, preparaciones y la cantidad de raciones servidas que se ofrecen en el centro penal en coordinación con el nutricionista de la empresa contratista.
5. Verificar el cumplimiento del horario de servida y distribución de los alimentos en cada tiempo de comida que se ofrece en el centro penal.
6. Verificación del manual de estandarización de recetas presentado por la empresa contratista.
7. Coordinar con la clínica del centro penal y con los encargados de tramitar las citas médicas, los tipos de dieta especiales que son prescritas por el médico de la clínica del centro, hospital u otros para la debida comunicación del centro de cumplimiento y empresa contratista.
8. Enviar las solicitudes de dietas especiales a las empresas contratistas y verificar su cumplimiento.
9. Supervisar el total de dietas corrientes y especiales distribuidas diariamente.
10. Asegurar que en cada centro penitenciario y centro de custodia y cumplimiento cuente con el personal mínimo para el buen funcionamiento del servicio de alimentación.
11. Participar en la elaboración de los términos de referencia del acto de licitación para las empresas contratistas de los servicios de alimentación para los privados de libertad.
12. Mantener comunicación con el nutricionista del Ministerio de Salud para coordinar visitas de supervisión interinstitucional.
13. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.

Perfil:

1. Licenciado en nutrición y dietética
2. Idoneidad profesional expedido por el Consejo Técnico de Salud de la República de Panamá.
3. Carnet de salud (blanco) anual.
4. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
5. Habilidad para dirigir y supervisar personal.
6. Habilidad para tener relaciones interpersonales.
7. Habilidad para la comunicación oral y escrita.



Cantidad:

1. 1 Nutricionista para cada centro penitenciario para los Centros Penales de La Joya, Joyita y Nueva Joya.
2. 1 Nutricionista para los Centro Penales de Tinajitas, Colón, Renacer, Centro Femenino de Panamá.
3. 1 Nutricionista para los Centros Penales de Coclé.
4. 1 Nutricionista para los Centro Penales de la Región de Azuero y Veraguas.
5. 1 Nutricionista para los Centro Penales de la provincia de Chiriquí y Bocas del Toro.
6. 1 Nutricionista para los Centros de Custodia y Cumplimiento.

2. SUPERVISOR TÉCNICO DEL MINGOB

Resumen de trabajo: Responsable de realizar evaluación del funcionamiento del Servicio de Alimentación en lo referente a la salud del personal, higiene de los alimentos, higiene de equipos y utensilios, instalaciones y facilidades e higiene del ambiente, así como supervisar los reportes emitidos por el administrador de la empresa con el fin de identificar deficiencias, brindar soluciones y/o dar seguimiento a las mejoras del servicio de alimentación.

Descripción del trabajo:

1. Verificar las muestras testigos.
2. Coordinar y acompañar las supervisiones del Departamento de Protección de Alimentos y Nutrición de la región de salud del MINSA, MINGOB y de la empresa contratista.
3. Verificar los registros del control de entrada y salida del almacén.
4. Verificar las temperaturas de los equipos de refrigeración, a fin de asegurarse que los alimentos se mantengan a las temperaturas correctas según su tipo.
5. Verificar el correcto almacenamiento y rotación de los alimentos preenvasados, según su fecha de vencimiento, así como la de los alimentos perecederos.
6. Verificar que los alimentos almacenados cumplan con las condiciones sanitarias.
7. Asegurar el buen estado de los equipos y utensilios utilizados en el servicio de alimentación y asegurar la reposición del material que se requiera.
8. Supervisar el cumplimiento de las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene del personal bajo su cargo.
9. Verificar que se estén llenando correctamente los formularios de monitoreo de las buenas prácticas de manufactura, limpieza y desinfección.
10. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo

Perfil:

1. Personal idóneo en carreras afines a ciencia de los alimentos.
2. Carnet de salud (blanco) anual.
3. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
4. Certificación en formación en BPM, POES, HACCP.
5. Habilidad para dirigir y supervisar personal.
6. Habilidad para tener relaciones interpersonales.
7. Habilidad para la comunicación oral y escrita.



Cantidad:

Mínimo 2 por la Dirección General del Sistema Penitenciario MINGOB y queda sujeto a la demanda requerida.

3. FISCALIZADORES:

Resumen del trabajo: Desarrollar actividades administrativas de coordinación y verificación de las actividades desarrolladas por la empresa contratista a cargo del servicio de alimentación.

**Descripción del trabajo:**

1. Mantener comunicación y coordinación continua con los directores de los centros penitenciarios y con la coordinación nacional de fiscalización de la Dirección General del Sistema Penitenciario del MINGOB.
2. Conocer y completar las actas de verificación diarias sanitarias de fiscalización, aprobados por la Dirección General del Sistema Penitenciario del MINGOB, así como los parámetros de aplicación de estos.
3. Verificar según la población total, la cantidad de envases para la servida de los alimentos.
4. Verificar el cumplimiento de los procesos requeridos para la elaboración del menú desarrollados en el área de producción, de acuerdo con el acta de verificación diaria sanitaria del MINGOB, desde la recepción de la materia prima hasta su preparación y servida; manteniendo la comunicación constante con el nutricionista de la empresa contratista.
5. Verificar el cumplimiento de los menús aprobados por la Dirección General del Sistema Penitenciario del MINGOB.
6. Verificar el cumplimiento de las porciones servidas según el menú, informando al supervisor del área cualquier anomalía.
7. Verificar el cumplimiento de los tiempos desde la preparación hasta la distribución de los alimentos a los privados de libertad.
8. Verificar el cumplimiento de las temperaturas de los alimentos antes de su distribución.
9. Reportar al nutricionista del MINGOB las anomalías relacionadas a los menús y las porciones servidas.
10. Verificar la aceptabilidad de las preparaciones de cada ciclo de menú para que sea tomado en cuenta en el siguiente ciclo, según lineamientos y metodología establecidos por el nutricionista del MINGOB.
11. Verificar la sanitización correcta de los alimentos, equipos y utensilios.
12. Verificar el cumplimiento de las condiciones sanitarias en las áreas de almacenamiento de los alimentos y a su vez verificar las temperaturas de los cuartos fríos.
13. Verificar el cumplimiento de las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene personal que labora en el Servicio de Alimentación.
14. Emitir informes diarios de las verificaciones realizadas en el servicio de alimentación y remitirlo a su superior inmediato y dar seguimiento continuo.
15. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.



Perfil:

1. Personal idóneo en las ciencias de los alimentos.
2. Carnet de salud (blanco) anual.
3. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
4. Certificación en formación en BPM, POES, HACCP.
5. Habilidad para dirigir y supervisar personal.
6. Habilidad para tener relaciones interpersonales.
7. Habilidad para la comunicación oral y escrita.

Cantidad:

1 por servicio de alimentación. Dependiendo del requerimiento.

**EMPRESA CONTRATISTA****1. NUTRICIONISTA DIETISTA DE LA EMPRESA CONTRATISTA**

Resumen de trabajo: Responsable de asegurar el cumplimiento de las dietas que se ofrecen en los centros penitenciarios y supervisar el buen funcionamiento de los servicios de alimentación bajo su responsabilidad, con el fin de asegurar una alimentación saludable, inocua, segura y oportuna.

Descripción del trabajo:

1. Elaborar las nuevas propuestas de menú que se aplicarán cada dos (2) meses en los centros penitenciarios bajo su responsabilidad, manteniendo comunicación con el cocinero jefe con el fin de incluir nuevas recetas, según lo establecido en la presente normativa para ser aprobados por el MINGOB. Los menús deben contar con la firma y sello del nutricionista de la empresa contratista.
2. Coordinar con el nutricionista del MINGOB las preferencias alimentarias de la población penitenciaria para que sean consideradas dentro de las propuestas de los nuevos menús.
3. Coordinar con el nutricionista del MINGOB y con el cocinero jefe los tipos de dietas especiales que se ofrecerán en el centro penitenciario.
4. Elaborar manual de estandarización de recetas según menú aprobados por el MINGOB, el mismo debe contar con su firma y sello.
5. Supervisar la preparación de las dietas corrientes y especiales según manual de estandarización, manteniendo la comunicación con los cocineros.
6. Verificar la correcta preparación y servida de las dietas especiales según la prescripción médica.
7. Verificar el cumplimiento del horario de servida y distribución de los alimentos en cada tiempo de comida que se ofrece en el centro penal, en coordinación con los supervisores.
8. Capacitar al personal del servicio de alimentación todo lo relacionado con el manejo higiénico-sanitario de los alimentos; y debe llevar registro de las capacitaciones.
9. Registrar diariamente el total de dietas corrientes y especiales distribuidas.



10. Asegurar que en el servicio de alimentación del centro penal bajo su responsabilidad se cuente con el personal mínimo para el buen funcionamiento.
11. Elaborar los menús que se presentarán en el acto de licitación en la que la empresa contratista participe.
12. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.
13. Supervisión de la toma y recaudo las muestras testigo de alimentos en cada preparación y las mismas se quedarán en el servicio de alimentación.

Perfil:

1. Licenciado en nutrición y dietética.
2. Idoneidad profesional expedido por el Consejo Técnico de Salud de la República de Panamá.
3. Carnet de salud (blanco) anual.
4. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
5. Habilidad para dirigir y supervisar personal.
6. Habilidad para tener relaciones interpersonales.
7. Habilidad para la comunicación oral y escrita.

**Cantidad:**

1. De 500 a 1500 beneficiarios: se requiere diariamente 1 nutricionista (uno más por cada mil).
2. Menos de 500 beneficiarios: se requiere 1 nutricionista por servicio profesional una vez a la semana.

2. ADMINISTRADOR DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN:

Resumen del trabajo: Desarrollar actividades administrativas de planificación, organización, coordinación y evaluación desarrolladas en el servicio de alimentación.

Descripción del trabajo:

1. Coordinar con el nutricionista actividades administrativas.
2. Asegurar la compra de los insumos solicitados por el nutricionista de acuerdo con los menús aprobados y lista de ingredientes según estandarización.
3. Levantar las órdenes de compra y requisiciones de las necesidades de materia prima, bienes e insumos requeridos en el Servicio de Alimentación, en base al presupuesto.
4. Verificar y aprobar documentos de compras como facturas, cheques y recibos.
5. Recibir y verificar la mercancía de acuerdo con lo solicitado, asegurando las condiciones sanitarias de las mismas, incluyendo fecha de vencimiento y mantener el registro del control de entrada y salida del almacén (alimentos perecederos y no perecederos).
6. Realizar la verificación de las temperaturas de los alimentos recibidos por los proveedores antes de ser almacenados.
7. Monitorear las temperaturas de los equipos de refrigeración a fin de asegurarse que los alimentos se mantengan a las temperaturas correctas según su tipo y a su vez mantener el registro de ese control.
8. Supervisar el levantamiento del inventario en el almacén, el mantenimiento y suministro de las materias primas e insumos.



9. Recibir diariamente la cantidad de la población para las dietas diarias enviada por la administración del Centro Penal para realizar la planificación de las cantidades de alimentos que serán utilizados en las preparaciones e informar al nutricionista y cocinero jefe.
10. Recibir el total de la población que recibirán dietas especiales enviadas por la administración del Centro Penitenciario y remitir la información al nutricionista de la empresa.
11. Realizar evaluaciones periódicas del funcionamiento del Servicio de Alimentación, en lo referente a la salud del personal, higiene de los alimentos, higiene de equipos y utensilios, instalaciones y facilidades, e higiene del ambiente con el fin de identificar las deficiencias para mejorar las condiciones del servicio de alimentación.
12. Asegurar el buen estado de los equipos y utensilios utilizados en el servicio de alimentación, asegurar la reposición del material que se requiera.
13. Asegurar el buen estado de las materias primas, bienes e insumos en coordinación con el nutricionista del Servicio de Alimentación.
14. Asegurar la disponibilidad de la materia prima e insumos.
15. Cumplir con las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene personal que requiere su cargo.
16. Solicitar a Recursos humanos de la empresa contratista el personal que requiere.
17. Programar los turnos del personal que labora en el servicio de alimentación.
18. Administrar adecuadamente los recursos y materiales bajo su responsabilidad.
19. Reportar accidentes presentados en el servicio de alimentación al director del centro penal.
20. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo

Perfil:

1. Licenciado en Administración Pública, Empresas o carreras afines.
2. Carnet de salud (blanco) anual.
3. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
4. Habilidades en el uso de programas de computadora.
5. Habilidad para dirigir y supervisar personal.
6. Habilidad para tener relaciones interpersonales.
7. Habilidad para la comunicación oral y escrita.
8. Habilidad para coordinar y programar trabajos de administración.

Cantidad:

1 por servicio de alimentación (sujeto a la necesidad de la empresa).

**3. SUPERVISORES DE ÁREAS:**

Resumen del trabajo: Supervisar el proceso en la producción (lavado, picado, preparación, servida, distribución) de la elaboración de los alimentos, limpieza y desinfección de utensilios, equipos y de las áreas de trabajo.

Descripción del trabajo:

1. Recibir y verificar la materia prima, mercancía o insumos requeridos para la producción de los alimentos en coordinación con el cocinero jefe o el nutricionista.



2. Supervisar el trabajo de producción de los alimentos desarrolladas en las áreas de lavado y picado de los alimentos.
3. Verificación del contenido de cloro en el agua que se utilizará para la preparación de los alimentos.
4. Supervisar la servida de los alimentos según los menús y porciones establecidas.
5. Realizar la toma de las temperaturas de los alimentos al inicio de su distribución y llenar el formulario correspondiente.
6. Supervisar la distribución de los alimentos según los tiempos establecidos.
7. Supervisar las actividades desarrolladas en las áreas de lavado de utensilios y equipo por los trabajadores manuales.
8. Supervisar la cantidad de envases desechables o utensilios que lleguen a la cocina, los cuales serán utilizados en la servida de los alimentos.
9. Supervisar las actividades desarrolladas por los ayudantes de cocinas en las áreas de producción, manipulación, servida y distribución de los alimentos.
10. Guardar los utensilios y equipos en las áreas correspondientes.
11. Supervisar las actividades desarrolladas por los trabajadores manuales, asignadas por el administrador.
12. Supervisar las condiciones de los equipos y utensilios utilizados en el servicio de alimentación.
13. Informar al administrador sobre los daños o desperfectos que tenga el equipo de trabajo y la reposición del material que se requiera.
14. Reportar al nutricionista cualquier anomalía de la materia prima, bienes o insumos del Servicio de Alimentación.
15. Cumplir con las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene personal que requiere su cargo.
16. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.

Perfil:

1. Profesionales de nivel universitario a fin al área de los alimentos.
2. Carnet de salud (blanco) anual.
3. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
4. Habilidad para dirigir y supervisar personal.
5. Habilidad para tener relaciones interpersonales.

**Cantidad:**

Más de 2,000 beneficiarios se requieren diariamente 5 supervisores, dividido de la siguiente forma:

1. 1 supervisor en el área de lavado y picado de alimentos
2. 1 supervisor en área de servida
3. 1 supervisor en área de distribución
4. 1 supervisor en el área de limpieza de utensilios
5. 1 supervisor para los trabajadores manuales

De 1,000 a 2,000 beneficiarios se requieren diariamente 4 supervisores, dividido de la siguiente forma:





1. 1 supervisor en el área de lavado y picado de alimentos
2. 1 supervisor en área de servida y distribución
3. 1 supervisor en el área de limpieza de utensilios
5. 1 supervisor para trabajadores manuales

Menos de 1,000 beneficiarios, se requiere diariamente 2 supervisores, divididos en:

1. 1 supervisor en área de lavado, picado, servida y distribución de los alimentos
2. 1 supervisor en el área de limpieza de utensilios y para los trabajadores manuales.

4. COCINEROS/AS JEFE:

Resumen del trabajo: Supervisar el proceso de preparación de los alimentos que se requieran.

Descripción del trabajo:

1. Calcular los insumos (materia prima, equipos y utensilios) necesarios para la producción diaria.
2. Recibir y revisar los ingredientes que se utilizan en la preparación de diversos platos.
3. Supervisar la preparación de alimentos según los menús y estandarizaciones establecidos en conjunto con el nutricionista de la empresa.
4. De ser necesario, indicar ajustes en las preparaciones según el tipo de materia prima.
5. Supervisar que se cumpla con número de comidas de acuerdo con la cantidad de beneficiarios.
6. Supervisar el uso adecuado de los equipos e insumos.
7. Monitorear la oxidación del aceite de freír a fin de no reutilizar aceite oxidado, utilizando las tiras comparativas.
8. Dar seguimiento a los trabajos de limpieza y desinfección del área, equipo y utensilios según el procedimiento operativo estandarizado de sanitización (POES).
9. Realiza inventarios de existencia de materia prima para la preparación de alimentos, de los equipos y utensilios de la cocina.
10. Informar al supervisor inmediato sobre los daños o desperfectos que tenga el equipo de trabajo y la reposición del material que se requiera.
11. Reportar a sus superiores cualquier anomalía de la materia prima, bienes o insumos del Servicio de Alimentación.
12. Cumplir con las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene personal que requiere su cargo.
13. Toma y guarda las muestras testigo de alimentos en cada preparación y las mismas se quedarán en el servicio de alimentación.
14. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.

Perfil:

1. Licenciado en artes culinarios o chef
2. Carnet de salud (blanco) anual.
3. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
4. Habilidad para dirigir y supervisar personal.
5. Habilidad para tener relaciones interpersonales.



Cantidad:

Se recomiendan que sean 2 por servicio de alimentación o según necesidad de la institución.

**5. COCINEROS/AS:**

Resumen del trabajo: Efectuar labores relacionadas con la preparación de los alimentos que se requieran.

Descripción del trabajo:

1. Recibir y revisar los ingredientes que se utilizan en las preparaciones.
2. Utilizar los ingredientes que sean necesarios en la preparación de los diversos platos, según menú establecido.
3. Preparar y condimentar las preparaciones de acuerdo con las indicaciones del menú y la estandarización de estos.
4. Preparar el número de comidas de acuerdo con la cantidad de beneficiarios.
5. Usar adecuadamente los equipos e insumos proporcionados.
6. Mantener el área de trabajo limpia.
7. Colaborar en los inventarios de existencia de materia prima para la preparación de alimentos, de los equipos y utensilios de la cocina según asignación del superior inmediato.
8. Informar al supervisor inmediato sobre los daños o desperfectos que tenga el equipo de trabajo y la reposición del material que se requiera.
9. Reportar a sus superiores cualquier anomalía de la materia prima, bienes o insumos del Servicio de Alimentación.
10. Cumplir con las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene personal que requiere su cargo.
11. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.

Perfil:

1. Técnico en artes culinarios o cursos de técnicas y prácticas en preparación de alimentos o cocinero con experiencia.
2. Curso y seminarios sobre higiene y manipulación de alimentos.
3. Carnet de salud (blanco) anual.
4. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
5. Habilidad para interpretar y seguir instrucciones.
6. Destreza en el manejo y uso de utensilios y equipo de cocina.

Cantidad: Se recomienda...

Más de 2000 beneficiarios: se requiere diariamente 5 cocineros, divididos de la siguiente forma:

1. 1 cocinero para dietas especiales.
2. 2 cocineros para almidones, granos y cereales.
3. 2 cocineros para carnes.

De 1000 a 2000 beneficiarios: se requiere diariamente 4 cocineros, dividido de la siguiente forma:

1. 1 cocinero para dietas especiales.



2. 2 cocineros para almidones, granos y cereales.

3. 1 cocinero para carnes.

De 500 a 1,000 beneficiarios: se requiere diariamente 3 cocineros, divididos en:

1. 1 cocinero para dietas especiales

2. 1 cocinero para almidones, granos y cereales

3. 1 cocinero para carnes.

Menos de 500 beneficiarios: se requiere 2 cocineros divididos de la siguiente forma:

1. 1 cocinero para dieta especial y almidones, granos y cereales

2. 1 cocinero para carnes.

6. AYUDANTE DE COCINA:

Resumen de Trabajo: Apoyar en las diferentes actividades de producción y distribución de las raciones.

Descripción del trabajo:

1. Apoyar al cocinero durante el proceso de preparación de alimentos.
2. Limpiar y picar los alimentos que se utilizarán en las preparaciones diarias.
3. Informar al supervisor inmediato sobre los daños o desperfectos que tenga el equipo de trabajo y la reposición del material que se requiera.
4. Reportar a sus superiores cualquier anomalía de la materia prima, bienes o insumos del Servicio de Alimentación.
5. Contabilizar la cantidad de envases desechables o utensilios que serán utilizados en la servida de los alimentos.
6. Servir los alimentos de acuerdo con las porciones indicadas según el menú diario.
7. Mantener su área de trabajo limpia.
8. Participar en la organización de la distribución de los alimentos servidos diariamente.
9. Acomodar los alimentos servidos en los carros de transporte para su distribución.
10. Apoyar en la distribución de los alimentos servidos.
11. Cumplir con las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene personal que requiere su cargo (BPM).
12. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.

Perfil:

1. Educación básica general.
2. Carnet de salud (blanco) anual.
3. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
4. Conocimientos básicos sobre actividades básicas en el comedor y manipulación de alimentos.
5. Habilidad para interpretar y seguir instrucciones.
6. Destreza en el manejo y uso de utensilios y equipo de cocina.

Cantidad:

La cantidad de ayudantes de cocina deben establecerse según la necesidad del servicio de alimentación, tomando en cuenta que hay que cubrir las áreas de: producción, servidas y distribución de alimentos.



7. ALMACENISTA DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN:

Resumen del trabajo: efectuar trabajos de recibo e inspección, almacenamiento y despacho de los productos alimenticios, desechables, de aseo y llevar el registro y control correspondiente.

Descripción del Trabajo:

1. Recibir, verificar e inspeccionar los insumos solicitados, según las órdenes de compra y requisiciones.
2. Clasificar y almacenar los alimentos colocándolos en los anaqueles de acuerdo con las normas de primer producto que entra, primer producto que sale (PEPS).
3. Despachar, de acuerdo con las órdenes recibidas, y verificar la distribución de estos.
4. Controlar la disponibilidad y estado de recursos asignados.
5. Efectuar los registros de entrada y salida de los insumos en el formulario existente y/o tarjetario de control de existencias del almacén.
6. Elaborar inventarios periódicos relacionados con los insumos y los alimentos.
7. Informar al jefe inmediato sobre la disponibilidad de los insumos.
8. Velar que se realice la limpieza y desinfección de equipos, utensilios y áreas de trabajo.
9. Almacenar productos de limpieza en área separada de los alimentos.
10. Elaborar propuesta de reorganización de los métodos y procesos de trabajo que se realizan en el puesto que ocupa.
11. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.
12. Cumplir con las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene personal que requiere su cargo.

Perfil:

1. Estudio de media, bachiller en comercio.
2. Estudios técnicos o superiores o un año de experiencia en labores relacionadas al puesto.
3. Curso y seminarios sobre almacenamiento y despacho de alimentos.
4. Carnet de salud (blanco) anual.
5. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
6. Habilidad para interpretar y seguir instrucciones.
7. Habilidad para comunicación.

**Cantidad:**

Se requiere un almacenista por servicio de alimentación o según necesidad de la institución.

8. TRABAJADOR(A) MANUAL DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN:

Resumen del trabajo: Ejecutar tareas de limpieza y desinfección de los equipos y utensilios, así como el aseo del área de trabajo de las distintas secciones del Servicio de Alimentación.

Descripción del trabajo:

1. Lavar y desinfectar equipos y utensilios utilizados en el Servicio de Alimentación.



2. Mantener las áreas del servicio de alimentación limpias y ordenadas (barrer, trapear, lustrar pisos, desempolvar equipos, limpiar ventanas, puertas, paredes, muebles u otro equipo).
3. Limpiar y desinfectar los baños del personal que labora en el servicio de alimentación.
4. Vaciar y transportar los desechos sólidos al área correspondiente.
5. Solicitar y el uso correcto de los insumos requeridos para el desarrollo de las actividades.
6. Informar al supervisor inmediato sobre los daños o desperfectos que tenga el equipo de trabajo y la reposición del material que se requiera.
7. Reportar a sus superiores cualquier anomalía de los insumos o materiales utilizados.
8. Cumplir con cualquier otra función que se le asigne inherente al cargo.
9. Cumplir con las normas de Buenas Prácticas de Manufactura e higiene personal que requiere su cargo.

Perfil:

1. Educación básica.
2. Carnet de salud (blanco) anual.
3. Carnet de capacitación para los manipuladores de alimentos (verde) quinquenal.
4. Conocimientos básicos de procedimientos de limpieza en servicio de alimentación.
5. Habilidad para interpretar y seguir instrucciones.

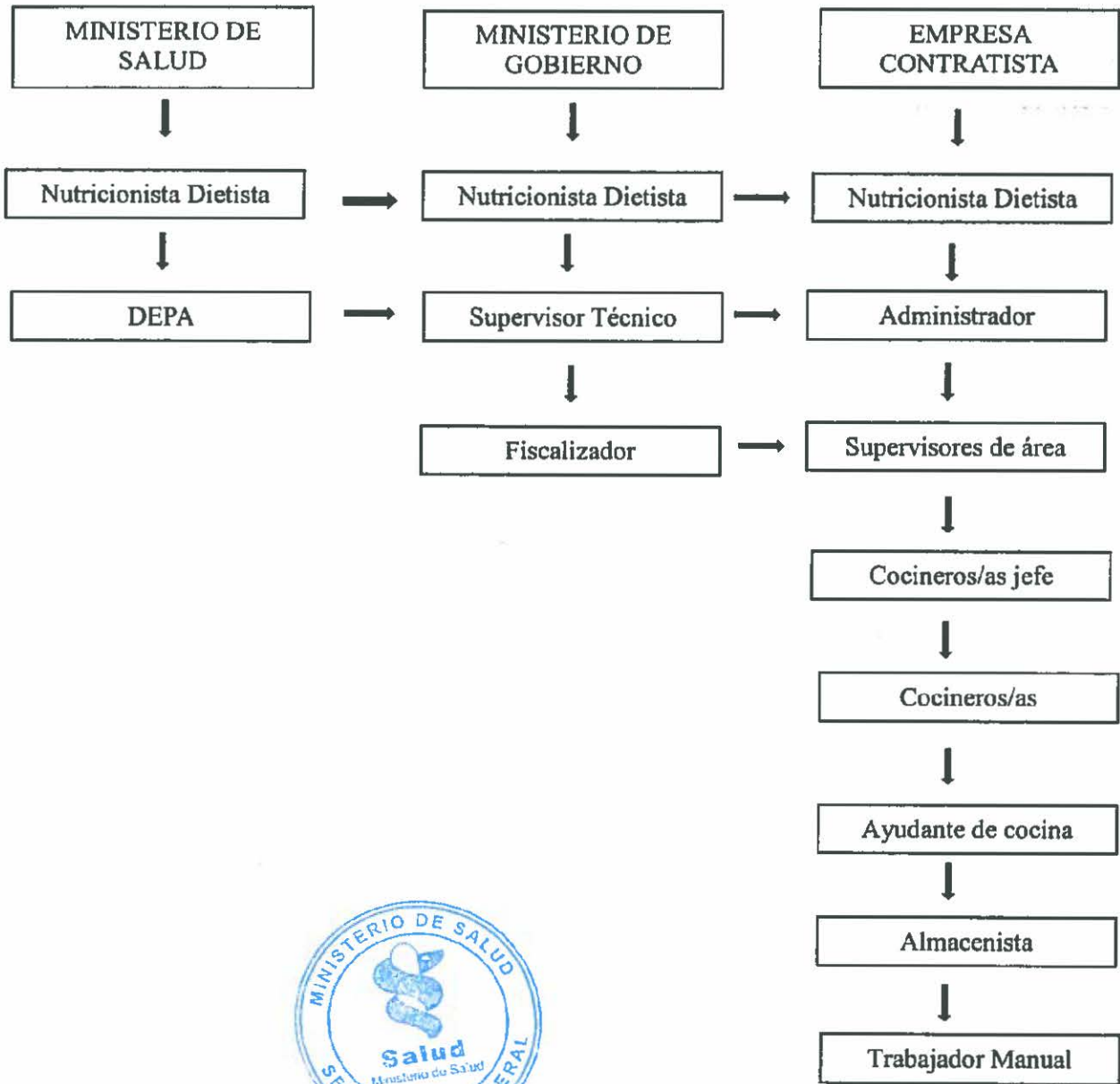
Cantidad:

La cantidad debe establecerse según la necesidad del servicio de alimentación, tomando en cuentas que hay que cubrir las áreas de: recepción, almacén, picados, preparación, servidas, distribución, limpieza, desechos sólidos, área externa y baños sanitarios.

Observación: Quedara a criterio del MINGOB designar a privados de libertad como trabajadores manuales.



FLUJOGRAMA DE RECURSO HUMANO DEL MINSA, MINGOB Y EMPRESA CONTRATISTA



ANEXO 2

FORMULARIO DE SUPERVISIÓN DE DIETAS DE LOS SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN DE LOS CENTROS PENITENCIARIOS

Centro penitenciario: _____

Empresa contratista: _____

Fecha de supervisión: _____ Tiempo de comida: _____

Total de dietas servidas: Corrientes: _____ Especiales: _____

Coloque un gancho si el criterio es adecuado

Criterios	Dieta Corriente	Dieta Especiales
Menú establecido	+	
Porción servida	+	
Presentación de servida		
Envase de servida		
Horario de preparación		
Horario de entrega de alimentos		
Observaciones		

Nombre Nutricionista del MINSA



Nombre del administrador

Firma del nutricionista del MINSA

Firma del administrador



GLOSARIO

1. Alimentación diversificada: aquella que incluye todos los grupos de alimentos, aportando los distintos nutrientes en cantidades adecuadas para el mantenimiento de la salud.
2. Grado de maduración comestible: estado de desarrollo en que la fruta reúne las características deseables para su consumo (color, sabor, textura, composición interna).
3. Cucharadita: unidad de medida equivalente a 5 gramos de sustancia en polvo y 5 ml en sustancia líquida.
4. Carne magra: aquella carne constituida en su mayor parte por fibra muscular y un bajo contenido de grasa, lo que la convierte en una fuente de proteína más saludable.
5. Organoléptico: propiedades del alimento percibidas mediante los sentidos (sabor, color, olor y textura) que pueden o no hacerlo apetecible al consumidor.
6. BPM: Buenas Prácticas de Manufactura.
7. Muestra testigo: cantidad de alimento preparado que se recolecta para realizar análisis físicoquímicos y microbiológicos con el fin de realizar la vigilancia de la inocuidad del alimento.
8. Reutilizable: producto o material al que se le da el máximo uso antes de considerarlo para desecho.
9. IEI: Instituto de Estudios Interdisciplinarios, es la autoridad competente en resocialización, por lo que lleva a cabo las acciones relativas al cumplimiento de las medidas cautelares privativas de libertad y no privativas de libertad y las sanciones impuestas a los adolescentes.
10. DGSP: Dirección General de Sistema Penitenciario.

