



CATEGORÍA E – COMIDA SANA

Concepto

1. Se considera comida sana a aquella comida que es preparada por completo y/o terminada de preparar durante las horas del Mercado Urbano.
2. Se aceptarán productos de valor agregado a discreción de la administración del Mercado Urbano en función de la diversificación de productos que se ofrecen o quisiera ofrecer en el mercado.

Materia Prima

1. La materia prima principal de la comida sana debe ser de origen natural, saludable, sin aditivos o conservantes.
2. Preferencia a frutas, vegetales, granos, legumbres, raíces y otros tipos de productos de origen vegetal que no hayan sido cultivados con el uso de químicos y compuestos sintéticos como pesticidas, herbicidas, plaguicidas y homólogos.
3. En cuanto a comidas hechas con productos de origen animal, se prefieren las carnes de pollo o pescados. Los mismos deberán provenir de fincas agrosostenibles en donde no se usen químicos pesticidas, prevalezca el cuidado del medio ambiente y el bienestar del animal.

Ingredientes Especiales

1. Se permite la adición de los siguientes ayudantes en mínimas cantidades:
 - Harina de yuca

- Harina de trigo completo
- Uso disminuido de harinas blancas y refinadas
- Agar-agar
- Goma Xanthan
- Ácido cítrico
- Maltitol

2. No se permite la adición de los siguientes ingredientes o ayudantes:

- azúcares procesados o refinados
- sirope de maíz alto en fructosa
- aceite y/o salsa de soya
- aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados
- margarinas
- manteca
- aceite de palma
- aceites para frituras
- glutamato monosódico (GMS o ajinomoto)
- saborizantes artificiales
- colorantes sintéticos
- conservantes sintéticos
- cualquier otra sustancia de origen sintético

Área de Fabricación y Preparación (antes y durante el Mercado)

1. El área debe estar libre de posibles riesgos de contaminación física, química o biológica.
2. Se deben cumplir con las Buenas Prácticas de Manufactura.
3. El almacenaje de la materia prima debe ser en un lugar limpio, fresco, en recipientes que nunca hayan sido usados para almacenar químicos u otras sustancias nocivas.
4. El material de los muebles, utensilios y recipientes debe ser fácil de limpiar y no debe desprender ningún tipo de olor, sabor o color a los alimentos.
5. Los utensilios utilizados para los productos cocidos, deben ser diferentes, que el de los productos crudos.
6. Se prefiere adecuar utensilios exclusivos para distintos tipos de alimentos

(productos cárnicos, vegetales, lácteos); esto ayudará a prevenir la contaminación cruzada.

7. Cuando se trabaje con algún producto cárnico (pollos o pescado), asegurar que se laven y desinfecten los utensilios y tablas de picar siempre.
8. Todos los utensilios deben lavarse y desinfectarse luego de finalizado su uso.
9. Todos los utensilios deben secarse y guardarse en un lugar libre de contaminación y polvo.

Presentación y Servicio

1. Los recipientes o platos que se usen para servir y presentar las comidas sanas deben ser de material inocuo y no debe haber sido usado para envasar productos no alimenticios, residuos químicos y tóxicos.
2. Se prefieren los recipientes y cubiertos que puedan ser reciclables o reutilizables (preferible los plásticos reciclables, vidrio, cerámica, cartón reciclable).
3. Los envases deben estar limpios antes de su uso.
4. Se debe siempre brindar servilleta al cliente.
5. Todas las iniciativas deben tener enfrente de su mesa el nombre o marca, nombre de los platos, sus ingredientes y precios.

Almacenaje, Transporte y Venta del Producto

1. Todos los productos deben almacenarse y transportarse en temperaturas según su naturaleza (refrigeración, congelación, en seco pero a temperaturas frescas) y todos sin excepción bajo condiciones higiénicas.
2. Durante la venta, tratar de mantener estas mismas condiciones.

Cuidados e Higiene

1. No debe asistir a vender, preparar y/o servir alimentos la persona que esté enferma o posiblemente enferma (gripes, resfríos, conjuntivitis, vómitos, fiebre, etc.)
2. En caso de que sea una herida o cortada de poca gravedad, ésta debe curarse y cubrirse con un vendaje y posteriormente un guante.
3. Todos los que trabajen en el Mercado deben tener un buen aseo personal: bañarse diariamente, afeitarse vellos faciales (en el caso de los hombres), tener el cabello, uñas, brazos y manos limpios.
4. La ropa que usen durante la preparación de comida debe estar limpia

también.

5. Realizar un lavado de manos correcto en las siguientes situaciones: después de usar el baño, después de comer o beber, antes de manipular cualquier alimento o bebida, luego de manipular alimentos crudos, cubrirse al toser o estornudar, y luego de cualquier actividad que requiera posteriormente un lavado de manos (eliminación de basuras y desechos, limpieza y desinfección de equipos y utensilios, barrer, trapear, tocar dinero, tocar o frotar cualquier parte del cuerpo, entre otros.)
6. No usar joyas ni prendas en brazos o manos, ni esmalte ni uñas postizas.
7. No comer, beber o fumar mientras se preparan alimentos.
8. Recoger el cabello largo con redecilla, pañoleta y coletas.
9. Siempre usar guantes y lavarse las manos cada 30 minutos (las manos sudan dentro del guante).

Carnés para vender en Mercado Urbano

- Certificado de Buena Salud o Carné Blanco y
- el Carné de Manipulador o Verde

Referencia:

1. TEXTO CODEX ALIMENTARIUS: DIRECTRICES PARA LA PRODUCCIÓN, ELABORACIÓN, ETIQUETADO Y COMERCIALIZACIÓN DE ALIMENTOS PRODUCIDOS ORGÁNICAMENTE

2. DECRETO EJECUTIVO 146 DE 2004: POR EL CUAL SE REGLAMENTE LA LEY N°8 DE 24 DE ENERO DE 2002, QUE ESTABLECE LAS REGULACIONES NACIONALES PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES AGROPECUARIAS ORGÁNICAS

3. DECRETO EJECUTIVO N°81 DE 31 DE MARZO DE 2003 SOBRE LOS PROCEDIMIENTOS ESTANDARIZADOS DE LAS OPERACIONES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN, LAS BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA Y EL SISTEMA DE ANÁLISIS DE PELIGROS Y CONTROL DE PUNTOS CRÍTICOS EN LAS PLANTAS Y ESTABLECIMIENTOS DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS