



MANUAL TEÓRICO

MANIPULADOR DE ALIMENTOS

ASDE-EXPLORADORES DE CASTILLA Y LEÓN

ASDE - EXPLORADORES DE CASTILLA Y LEÓN (ASDECyL)



(+34) 983 30 70 47
castillaleon@scout.es
www.scoutcyl.es

Paseo del Cauce, 92
47012 Valladolid

Reconocimiento - NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.

04 Conceptos generales

- 04** ¿Qué es un manipulador de alimentos?
- 04** ¿Qué es Higiene alimentaria?
- 06** Contaminación de los alimentos
- 07** Los aditivos
- 08** Enfermedades de transmisión alimentaria
- 09** Alergias alimentarias
- 11** Intolerancias alimentarias
- 11** Preferencias alimentarias:
- 11** Higiene de los manipuladores

14 Normativa vinculante

- 14** Normativa en materia sanitaria general de manipulación de alimentos
- 16** Articulado en materia de Actividades Juveniles en Castilla y León
- 18** Responsabilidad jurídica asumida por las personas que desarrollan estas funciones

Conceptos generales

¿Qué es un manipulador de alimentos?

Es toda persona que por su actividad tiene contacto directo con los alimentos durante cualquiera de sus fases: preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.



La **seguridad alimentaria** es una disciplina científica que describe el manejo, la preparación y el almacenamiento de alimentos de manera que se prevengan las enfermedades transmitidas por alimentos.



¿Qué es Higiene alimentaria?

Es el conjunto de medidas necesarias para asegurar la inocuidad de los alimentos desde que se obtienen hasta que llegan al consumidor final.


Los cinco principios clave de la higiene de los alimentos, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), son:

1. Evitar la contaminación de alimentos con patógenos provenientes de personas, mascotas y plagas.
2. Separar los alimentos crudos de los cocinados para evitar la contaminación de éstos.

Conceptos generales

3. Cocinar los alimentos durante el tiempo adecuado y a la temperatura adecuada para matar los patógenos.
4. Almacenar los alimentos a la temperatura adecuada.
5. Usar agua segura y materias primas seguras.

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS




Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

¿Porqué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.




Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

¿Porqué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

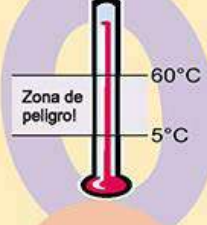


Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- Hiera los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- Recaliente completamente la comida cocinada

¿Porqué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios muestran que cocinar el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollo entero o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que quedan habiendo desarrollado durante la conservación de los alimentos.




Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

¿Porqué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patógenos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).




Use agua y materias primas seguras

- Use agua tratada para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

¿Porqué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.



Inocuidad de Alimentos
Organización Mundial de la Salud

Conocimiento = Prevención

Conceptos generales

Contaminación de los alimentos

La contaminación de los alimentos ocurre cuando los alimentos se corrompen con otra sustancia. Puede ocurrir en el proceso de producción, transporte, envasado, almacenamiento, venta y cocinado. La contaminación puede ser física, química y biológica.

Contaminación física

Cuando el objeto extraño entra en el alimento, es un contaminante físico. Las fuentes comunes de contaminación física son: pelo, vidrio o metal, insectos u otros animales, joyas, suciedad y uñas.

Contaminación química

La contaminación química ocurre cuando los alimentos están contaminados con una sustancia química natural o artificial, como pesticidas, herbicidas, medicamentos veterinarios, contaminación de fuentes ambientales (contaminación del agua, aire o suelo), contaminación cruzada durante el procesamiento de alimentos, migración de materiales de envasado de alimentos, presencia de toxinas naturales o uso de aditivos alimentarios y adulterantes no aprobados.

Contaminación biológica

La contaminación biológica se refiere a alimentos que han sido contaminados por sustancias producidas por criaturas vivas, como humanos, roedores, plagas o microorganismos. Esto incluye contaminación bacteriana, contaminación viral o contaminación por parásitos que se transfieren a través de la saliva, excrementos de plagas, sangre o materia fecal. La contaminación bacteriana es la causa más común de intoxicación alimentaria en todo el mundo.



Conceptos generales

Los aditivos

Son sustancias que, careciendo de valor nutritivo, se añaden a bebidas y alimentos con el fin de modificar algunas de sus características, tales como sabor, color, consistencia, olor... o para prolongar su conservación o simplemente para mejorar su aspecto haciéndolos más atractivos y apetitosos. Sirven para:

- Mejorar la conservación del producto evitando que los microorganismos y la oxidación deterioren su estado inicial.
- Mantener el valor nutritivo evitando la degradación de vitaminas, ácidos grasos o proteínas esenciales.
- Evitar la modificación de características organolépticas: sabor, color y olor.
- Asegurar la textura o la consistencia de los alimentos y garantizar su regularidad y estabilidad.

El consumidor puede conocer el tipo de aditivo que contiene un alimento o bebida a través de una letra seguida de un número. En Europa la letra es la **E-**.

Según esto los aditivos se clasifican en **cuatro grupos**:

1. **Colorantes**: E-100, E-199
2. **Conservantes**: E-200, E-299
3. **Antioxidantes**: E-300, E-399
4. **Agentes de textura** (espesantes, emulsionantes y estabilizantes): E-400, E-499



Conceptos generales

Enfermedades de transmisión alimentaria

Se define enfermedad de transmisión alimentaria o toxiinfección alimentaria (TIA) como cualquier enfermedad producida por consumir alimentos contaminados.

Los microorganismos actúan como fuente de infección o peligro alimentario.
¿Qué necesitan para vivir estos microorganismos?:

- Agua: que tengan humedad, o líquido.
- Nutrientes: ("comida").
- Calor: estar a una temperatura adecuada para poder multiplicarse.



- Tiempo: si las condiciones son buenas (tiene agua, comida y calor) cuánto más tiempo pase más se multiplicarán, y mayor será el riesgo para el consumidor.
- Acidez: al aumentar la acidez, los alimentos se contaminan menos por bacterias, por ello a algunos alimentos se les añade limón, vinagre, etc...
- Oxígeno: Algunas bacterias prefieren vivir con oxígeno ("respiran") pero otras crecen también sin oxígeno.

Conceptos generales

¿Cuáles son los microorganismos patógenos más frecuentes?

GÉRMENES PATÓGENOS			
Nombre	Efectos	¿Dónde encontrarlos?	Alimentos
Salmonella (Salmonelosis)	Fiebre alta, dolor abdominal, diarrea, náuseas, vómitos e incluso la muerte.	<ul style="list-style-type: none"> - Intestino de las personas y animales. - Superficie de los huevos. - Verduras regadas con aguas residuales. - Piel y patas de ratas, ratones e insectos. 	Huevos, carne de ave, pasteles, leche y productos lácteos. 
Estafilococos (Intoxicación estafilocócica)	Náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea, sin fiebre. Calambres musculares, escalofríos, estados de shock.	<ul style="list-style-type: none"> - Nariz, garganta y piel de las personas. - Cortes, arañazos, granos, orzuelos... - Animales. 	Natas, cremas, salsas, quesos. 
Clostridium botulinum (Botulismo)	Trastornos nerviosos (debilidad, vértigo, alteraciones de la visión, fallo respiratorio) e incluso muerte.	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre todo en la tierra. - Intestinos de peces. 	Conservas caseras, productos cárnicos envasados. 
Listeria Listeriosis	Fiebre, dolor de cabeza, a veces meningitis, aborto, coma, muerte.	<ul style="list-style-type: none"> - Tierra. - Aguas no potables. - Algunas personas. - Animales. 	Leche cruda, quesos frescos, productos cárnicos, verduras y hortalizas. 
E. coli	Vómitos, dolores abdominales, diarreas, insuficiencia renal.	<ul style="list-style-type: none"> - Tubo digestivo de los animales y las personas. - Aguas no potables. 	Carne, productos lácteos, frutas y verduras, pescados ahumados, almejas. 

Alergias alimentarias

Concepto: alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento. Se suelen heredar, poderse de manifiesto en la infancia aunque también pueden aparecer en la edad adulta. A pesar de que no existe cura, algunos niños superan su alergia alimentaria cuando crecen

Síntomas:

Se manifiestan de unos minutos a un par de horas después de ingerir el alimento. Los signos y síntomas más frecuentes son:

Conceptos generales

- Hormigueo o picazón en la boca
- Urticaria, picazón o eccema
- Hinchazón en los labios, la cara, la lengua y la garganta u otras partes del cuerpo
- Silbido al respirar, congestión nasal o dificultad para respirar
- Dolor abdominal, diarrea, náuseas o vómitos
- Mareos, aturdimiento o desmayos

Alimentos más frecuentes que producen alergia:

- Leche de vaca: Causada por la caseína, la lactoglobulina y la lactoalbúmina (proteínas de la leche). Los síntomas más comunes son preferentemente cutáneos, pero también digestivos, como vómitos y diarrea
- Huevo: Se debe a una reacción alérgica provocada generalmente por la ovoalbúmina y el ovomucoide, proteínas características del huevo que están presentes en la clara.
- Pescado o marisco: Debida a algunas proteínas del pescado o marisco.
- Legumbres: especialmente las lentejas y la soja.
- Cereales: Además de su importancia en la enfermedad celíaca, puede producirse alergia inmediata a cualquier tipo de cereales.
- Frutos secos: Pueden producir síntomas incluso por un contacto mínimo con la piel.
- Fruta: debida a algunas proteínas tanto de la piel como del propio jugo de la fruta

Conceptos generales

Intolerancias alimentarias

Concepto: El organismo no puede asimilar correctamente un alimento o uno de sus componentes. No interviene el sistema inmune

Síntomas: son similares a los digestivos causados por las alergias inmediatas: Náuseas, diarrea y dolor abdominal. Se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que se den síntomas.

- Intolerancia a la lactosa: debida a la disminución de la actividad (o ausencia) de lactasa que es la enzima que se encarga de romper la lactosa (azúcar de la leche) para ser absorbido correctamente en el intestino. El tratamiento es la eliminación de la lactosa en la dieta.
- Intolerancia al gluten- Celiaquía: intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, cebada, centeno, espelta, triticale (trigo y centeno) y avena. Puede ser diagnosticada a cualquier edad. El tratamiento consiste en ingerir alimentos sin gluten (maiz, arroz, etc), cuidado con los alimentos envasados y elaborados (suelen llevar gluten)

Preferencias alimentarias:

- Dieta vegetariana: régimen alimentario basado en el consumo de frutas, verduras y legumbres, al tiempo que se caracteriza por la abstención del consumo de carne y pescado
- Dieta vegana: excluye todos los productos de origen animal y sus derivados, incluidos la leche, la miel y los huevos.

Higiene de los manipuladores

Esta higiene por parte de los manipuladores englobaría distintos ámbitos, lo cual quiere decir que el manipulador deberá cuidar:

1. Su salud
2. La higiene personal
3. La indumentaria o ropa de trabajo
4. Deberá tener hábitos higiénicos respecto a los alimentos

Conceptos generales

Si cumple todo ello llevará a cabo unas buenas prácticas de manipulación.

Su salud

Deberán cuidar su salud, y en caso de estar enfermos deberán comunicarlo.

Si tenemos náuseas, vómitos, fiebre, diarrea, afecciones graves de la piel, o síntomas de una enfermedad de transmisión alimentaria no podremos desempeñar nuestra labor en el puesto de trabajo de forma temporal, hasta su completa recuperación, y es importante que se avise de ello lo antes posible.

Si tiene cortes o heridas en las manos habrá que desinfectarlas, y después cubrirlas con vendajes impermeables (o tiritas) que cubriremos con guantes, para que no puedan desprenderse y caer al alimento. Así evitaremos que los microorganismos de la herida contaminen los alimentos.

Higiene personal

Las fuentes de transmisión de microorganismos más frecuentes son a través de las manos, la boca, las mucosas, y el intestino.

Por ello, hay que mantener un alto grado de higiene personal, que incluye como mínimo ir duchado a trabajar (agua y jabón), con el pelo limpio, lavarse los dientes, y llevar las uñas corta, limpias y sin pintar.

Ropa de trabajo

Será exclusiva del trabajo y manipulación de alimentos, limpia y preferiblemente de colores claros. Deberá llevar el pelo recogido y cubierto por gorro o redecilla para impedir que éste caiga sobre los alimentos.

No está permitido llevar objetos personales mientras se va a manipular alimentos, por ello joyas, pendientes, relojes, colgantes, pulseras, anillos, piercings, etc... se quitarán antes de empezar la jornada laboral. En caso de necesitar guantes para trabajar, se mantendrán limpios y sin roturas. Aunque se lleven guantes también hay que lavarse las manos antes de ponerlos, y mantener el mismo cuidado que si no se llevaran.

Hábitos higiénicos

Hay determinadas actividades que están prohibidas en el puesto de trabajo como: fumar, masticar chicle, comer en el puesto de trabajo, toser, estornudar o sonarse sobre los alimentos, incluso hablar encima de ellos hace que caigan los microorganismos que tenemos en la saliva.

Conceptos generales

Uno de los hábitos más importantes a la hora de trabajar de manipulador de alimentos es el correcto LAVADO DE MANOS. En las manos tenemos un gran número de bacterias, que podemos "pasar" a los alimentos, por ello, si nos lavamos bien las manos y en el momento adecuado evitaremos gran número de enfermedades de transmisión alimentaria. Hay que lavarse las manos con agua y jabón. Después nos secaremos con papel de un solo uso y nunca con aire.

El lavado de manos será frecuente y hay ocasiones donde es obligatorio lavarse las manos:

- Al comienzo de cada jornada laboral y cada vez que interrumpa el trabajo
- Después de tocar alimentos crudos (para evitar la contaminación cruzada)
- Antes de manipular alimentos cocinados (evitar contaminación cruzada)
- Después de ir al aseo
- Después de manipular basura o desechos de alimentos.
- Después de utilizar un pañuelo para toser, estornudar o sonarse
- Después de comer
- Después de fumar
- Después del contacto con animales
- Y siempre que las circunstancias lo requieran

Recuerda...



Normativa vinculante

Normativa en materia sanitaria general de manipulación de alimentos (La certificación, etc.)

El sistema actual, que se ajusta a la normativa comunitaria, acaba con la figura del llamado "Carnet de Manipulador de Alimentos". La filosofía actual es de adaptación a la realidad concreta de cada empresa.

Con este "nuevo" sistema ya en vigor se prima la concreción de la realidad específica en cuanto a la formación del personal que va a manipular, y así se anima a las empresas a diseñar su propio plan de seguridad alimentaria que establezca los tipos de manipulaciones que en su seno llevará a cabo el personal y por tanto a diseñar la formación que este personal debe tener para ello expidiéndole internamente un documento acreditativo de haber superado esa formación necesaria determinada en el plan de seguridad alimentaria de la entidad.

Una diferencia muy gráfica con el sistema anterior es la de que ese documento no es válido para otro puesto o empresa, no es personal y transportable, sino sólo válido para esas funciones.

Normativa por jurisdicciones y organismos

- OMS y FAO

En 1963, la OMS y la FAO publicaron el Codex Alimentarius, que sirve de guía sobre seguridad alimentaria.

- Unión Europea

El parlamento de la Unión Europea (UE) elabora leyes en forma de directivas y reglamentos, muchas de las cuales son obligatorias para los estados miembros y que, por lo tanto, deben incorporarse a la legislación nacional de cada país. El Parlamento Europeo

Normativa vinculante

es informado sobre asuntos de seguridad alimentaria por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Los Estados miembros individuales también pueden tener otra legislación y controles con respecto a la inocuidad de los alimentos

A partir del 13 de diciembre de 2014, la nueva legislación, el Reglamento de la UE 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor exige que las empresas alimentarias proporcionen información sobre alergias a los alimentos que se venden sin envasar.

Aunque existen muchos posibles alérgenos, solo es obligatorio informar de los que contengan alguno de los siguientes 14 elementos:



Es la página web del SACYL en la que está, debidamente ordenada y accesible, toda la información, regulación y avisos de todo tipo sobre seguridad alimentaria en nuestro entorno. Te recomendamos que eches un vistazo a la siguiente dirección web: <https://www.saludcastillayleon.es/es/seguridadalimentaria>

ISO 22000

La norma internacional ISO 22000 especifica los requisitos para un sistema de gestión de seguridad alimentaria que incluye comunicación interactiva, gestión del sistema, programas de requisitos previos y principios de HACCP (Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos). Cada 5 años se revisan las normas para determinar si es necesaria una revisión y que las normas sigan siendo tan relevantes y útiles para las empresas como sea posible.

Normativa vinculante

Articulado en materia de Actividades Juveniles en Castilla y León relacionada con estas cuestiones (Potabilidad, compra de comida y transporte, gestión de residuos, etc.)

En materia de higiene y seguridad alimentaria la normativa que más directamente nos afecta si hacemos nuestro campamento en territorio de la Comunidad Autónoma de Castilla y León son los artículos 16 y siguientes de la ORDEN FAM/657/2005, de 4 de mayo, por la que se desarrolla el Título III, «De las actividades juveniles de tiempo libre», del Decreto 117/2003, de 9 de octubre, por el que se regulan las líneas de promoción juvenil en Castilla y León, dado que es la normativa que regula esta realidad (Campamentos) de manera específica para nuestra región y atiende de manera específica además estas cuestiones en los artículos citados:

Sección III: Requisitos sanitarios en actividades de tiempo libre

Artículo 16.– Seguridad alimentaria.

1. Los alimentos que se consuman en las actividades juveniles de aire libre serán adquiridos en establecimientos autorizados conservando en todo momento los justificantes de compra, en especial para aquellos alimentos no envasados.
2. Los alimentos perecederos se conservarán en cámara frigorífica, y en caso de no disponer de frío, dichos alimentos serán adquiridos en el día con la mínima antelación posible a su consumo y cocinados de forma inmediata, desechándose el sobrante. El transporte de estos alimentos se efectuará de la forma más rápida posible utilizando los medios necesarios para asegurar no romper la cadena de frío.
3. Aquel personal que manipule alimentos tendrá siempre en cuenta las buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos, bajo la vigilancia y dirección del coordinador de tiempo libre. No obstante, en aquellas instalaciones integradas dentro de la Red de Instalaciones Juveniles de la Junta de Castilla y León, la dirección de la manipulación de alimentos recaerá directamente sobre la empresa o personal encargados de la misma. La preparación de los alimentos se realizará de acuerdo con las prácticas correctas de manipulación exigidas por la normativa alimentaria y con la antelación mínima al consumo.
4. Los locales y espacios dedicados al almacenamiento y preparación y consumo de alimentos tendrá una capacidad proporcional al número de personas participantes en la actividad y serán apropiadas a tal fin.
5. El utillaje destinado a la preparación de los alimentos, será apropiado para tal fin y se guardará en lugares específicos con el fin de evitar cualquier tipo de contaminación y se mantendrá en todo momento en perfecto estado de limpieza.

Normativa vinculante

Artículo 17.– Suministro de agua apta para el consumo.

1. Se deberá asegurar un suministro de agua potable proveniente de una red de abastecimiento público. En el caso de que existan depósitos de almacenamiento de agua, éstos deberán garantizar la salubridad del agua tal y como establece la normativa vigente.
2. En los casos en que no sea posible el abastecimiento a través de alguno de los medios establecidos en el apartado anterior, el agua suministrada deberá ser embotellada o garantizar la salubridad de la misma mediante la analítica oportuna.
3. Durante el desarrollo de las actividades realizadas en el exterior del recinto del campamento los monitores responsables evitarán que los participantes consuman agua de suministros sin garantía sanitaria.

Artículo 18.– Eliminación de basuras.

1. Las basuras se depositarán en contenedores fácilmente limpiables y desinfectables que tengan capacidad suficiente de acuerdo con su ritmo de recogida.
2. Los contenedores se ubicarán a la sombra y lejos de los espacios destinados a las prácticas alimentarias o de simple estancia.
3. En caso de que no exista servicio público de recogida de basuras, se deberán articular los medios adecuados para su transporte diario hasta los puntos de recogida o vertederos más próximos, evitando la acumulación de basura.

Artículo 19.– Eliminación de excretas.

1. De no existir otro sistema se construirán letrinas excavadas en el suelo, que nunca se ubicarán en las proximidades de ríos, arroyos, embalses, fuentes o manantiales, buscando preferentemente zonas de sombra.
2. Las letrinas serán rellenadas con cal y parte de la tierra excavada a medida que sean utilizadas, para ser finalmente cubiertas por completo. En las proximidades de las letrinas existirán los medios necesarios para asegurar un correcto lavado de manos.

Normativa vinculante

Responsabilidad jurídica asumida por las personas que desarrollan estas funciones

No es lo normal pero en tu campamento se pueden producir intoxicaciones alimentarias. Es posible que si se dan haya sido por un cuidado deficiente o no haber aplicado las buenas prácticas.

Las consecuencias de esas cosas a menudo tienen medida económica en forma de demanda en petición de resarcimiento (Eso si no son más graves)

Esas consecuencias las puedes tener que pagar tú, tu grupo, tu asociación, el seguro (No es una fórmula matemática, no siempre se hace cargo el seguro si se puede demostrar una negligencia)

Si asumes ser el cocinero o la cocinera del campamento de tu grupo haz las cosas bien para evitar problemas.

