PRUEBA DE RECONOCIMIENTO DE APRENDIZAJES PREVIOS

1. IDENTIFICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
  HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS
- Código del Programa de Formación: 93610000 V.1 (48 HORAS)
- Competencia:
  MANIPULAR ALIMENTOS DE ACUERDO CON NORMATIVIDAD VIGENTE
- Duración de la actividad: 15 Minutos.

La presente prueba consta de 5 preguntas sobre el curso complementario higiene y manipulación de alimentos. A las cuales usted debe dar respuesta según sus conocimientos previos al desarrollo de la formación; para tal motivo se le solicita leer muy cuidadosamente las preguntas y contestarlas completamente.

PREGUNTAS DE SELECCIÓN MÚLTIPLE CON ÚNICA RESPUESTA

1. Un manipulador de alimentos es:
   a. Todas las personas que intervienen ocasionalmente en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos.
   b. Todas las personas que intervienen solo directamente y aunque sea en forma ocasional en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos.
   c. Todas las personas que intervienen solo de forma directa en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos
   d. Ninguna de las anteriores.

2. Es el proceso en el que las bacterias de un área son trasladadas, generalmente por un manipulador alimentario, a otra área antes limpia o por medio de materias primas al producto terminado.
   a. Contaminación transversal
   b. Limpieza y desinfección
   c. Contaminación cruzada
   d. Contaminación dirigida

3. Éstas (las que hace referencia la sigla), son producidas por la ingestión de alimentos alterados o contaminados.
   a. ETS
   b. ETAS
   c. O.M.S.
   d. Ninguna de las anteriores.

4. Los alimentos se pueden clasificar según su durabilidad en:
   a. Perecederos, altamente perecederos y no perecederos
   b. No perecederos, altamente perecederos y procesados
   c. Perecederos, semi-perecederos y no perecederos.
   d. Frescos, enlatados y empacados al vacío.

5. La eliminación de residuos alimenticios, grasa y suciedades de una superficie, hace referencia a un tipo de:
   a. Desinfección
   b. Limpieza
   c. Esterilización
   d. Contaminación

Higiene e Inocuidad, Educación Sanitaria y Normatividad Vigente Alimentaria

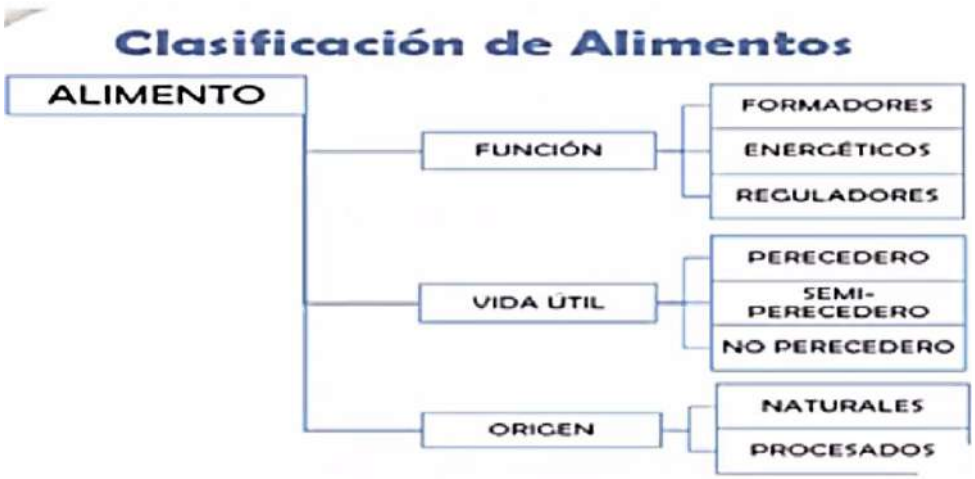
EDUCACIÓN SANITARIA Y NORMATIVIDAD



¿Qué reflexión podría generar a partir de la imagen? (POSIBLES MEJORAS)

QUÉ ES UN ALIMENTO.

Producto natural o artificial, elaborado o no, que al consumirlo da nutrientes y energía al organismo para su desarrollo





CLASIFICACIÓN POR VIDA ÚTIL

Perecederos: leche, carne, frutas, pescados.
Semi-perecederos: pan, galletas, dulces.
No perecederos: enlatados, azúcar, harinas, granos.

CLASIFICACIÓN POR GRADO DE BAJA CALIDAD

Los alimentos pueden ser.

ADULTERADOS: Que sus constituyentes hayan sido remplazados por sustancias no autorizadas.

ALTERADOS: Sufre modificación los constituyentes son propios.

CONTAMINADOS: Contiene agentes o sustancias extrañas.

FALSIFICADOS: Alimento que se comercialice con un nombre que no corresponda.

COMPOSICIÓN DEL ALIMENTO

Los alimentos pueden ser muy buenos "caldos de cultivo" para las bacterias o ser poco apropiados para las mismas. Por ejemplo, los alimentos que contengan carne, leche, huevos o sus derivados y condiciones de alta humedad son muy propicios para el crecimiento de las bacterias.

En cambio, alimentos tales como arroz, fideos secos, harinas, azúcar, sal, son muy pobres para las necesidades de las bacterias y normalmente o dan lugar a su crecimiento.



Higiene e Inocuidad, Educación Sanitaria y Normatividad Vigente Alimentaria

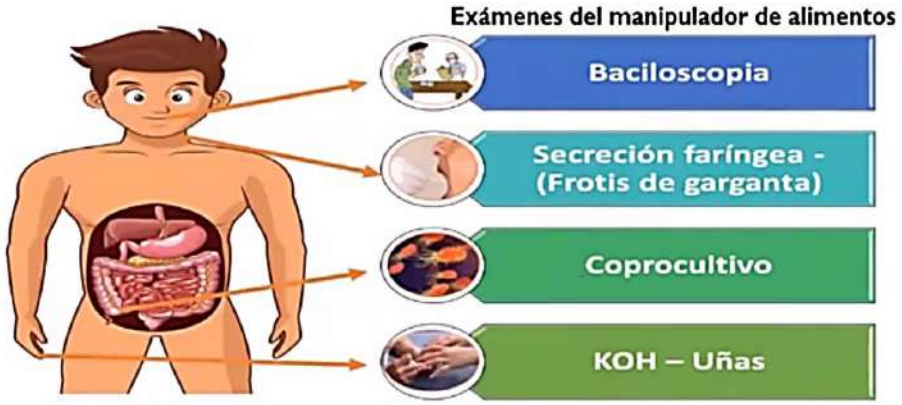
2. MANIPULADOR DE ALIMENTO

Todas las personas que intervienen directamente y aunque sea en forma ocasional en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos

El manipulador puede ser el vehículo de transmisión, por actuaciones incorrectas, en la manipulación de los alimentos.

Clases de manipulador de alimentos

- Manipulador de alto riesgo es el que tiene contacto directo con los alimentos y este no sufre un tratamiento posterior antes de que llegan al consumidor final.
- Manipulador de bajo riesgo es el que tiene contacto directo con los alimentos, pero sufre un tratamiento posterior antes de que lleguen al consumidor final.
-



3. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

El objetivo de la limpieza y la desinfección es garantizar su correcta elaboración aplicada en los 5 pilares o áreas principales las cuales son: instalaciones, Equipos, utensilios, alimentos y manipulador de alimentos.

LIMPIEZA: es la eliminación de residuos, materiales o partículas extrañas e indeseables, es decir, que no hacen parte de la composición de los 5 pilares. esta operación se realiza con la utilización de agua detergente y un elemento físico o mecanismo de fregado.



DESINFECCIÓN: es el tratamiento químico (o físico), que se aplica a las superficies limpias en contacto con los alimentos con el fin de eliminar o minimizar la presencia de microorganismos patógenos que pueden ocasionar riesgos a la salud del consumidor y afectar la calidad e inocuidad de los alimentos. Esta operación se realiza mediante el uso de agua y desinfectante.

Entre los 3 desinfectantes más comerciales se encuentran "el yodo, el hipoclorito y el amonio cuaternario"

El tratamiento físico de desinfección se realiza mediante el uso de agua caliente o vapor, a esta operación también se le conoce con el nombre de ESTERILIZACIÓN.



4. MANEJO INTEGRAL O GESTIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS



Este programa tiene como objetivo manejar adecuadamente los residuos sólidos generados en las instalaciones, reducir los focos de contaminación y cuidar el medio ambiente.

la gestión integral de residuos sólidos consiste en:

1. Clasificar los residuos generados
2. Disponer de un lugar adecuado para el almacenamiento temporal de residuos.

La gestión integral se realiza con el fin de:

1. Disminuir el deterioro del medio ambiente a través de una correcta evacuación de los residuos sólidos generados durante el proceso productivo del alimento.
2. Prevenir la contaminación de materias primas, producto en proceso producto final, equipos y utensilios; retirándolos rápidamente de las diferentes áreas de preparación y servicio, Este retiro se debe realizar en sus respectivos recipientes sanitarios.

5. MANEJO INTEGRADO DE PLAGAS



este programa consiste en el control integrado de las plagas y roedores. tiene como objetivo establecer y programar actividades para minimizar la presencia de cualquier tipo de plagas en el proceso productivo.

En su implementación se controlan roedores, pequeños rastreros e insectos. Para ese programa en específico se contrata una empresa externa autorizada por la Secretaría de salud para el desarrollo de sus actividades.

6. MANEJO DEL AGUA POTABLE

-Se debe contar con agua apta para el consumo humano
-La presión debe ser adecuada con el fin de optimizar la preparación de alimentos y de limpieza
-A los tanques de almacenamiento se les debe realizar mínimo cada 6 meses el proceso de limpieza y desinfección

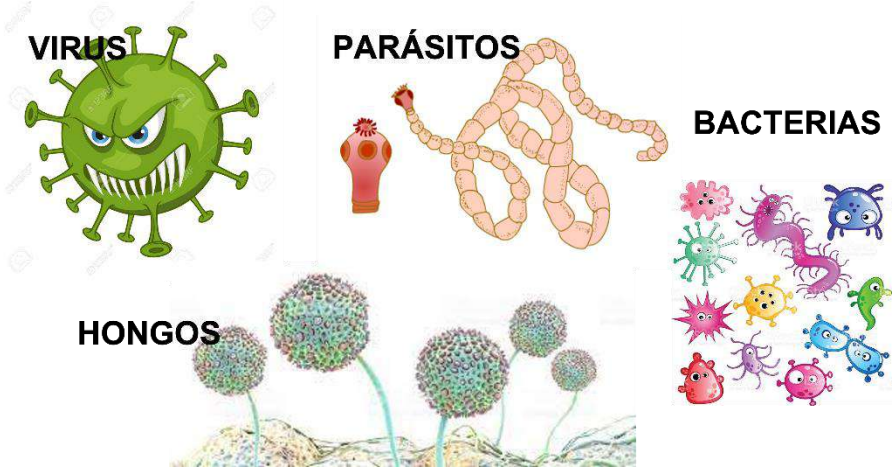


PARA EL PROGRAMA DE CONTROL DE AGUA POTABLE SE DEBE TENER EN CUENTA:
-Contar con el almacenamiento elevado o subterráneo de agua potable.
-Tener establecido un cronograma de limpieza y desinfección de tanques.
-Contar con abastecimiento de agua en caso de suspensión del servicio.

7. GENERALIDADES DE LOS MICROORGANISMOS

Son organismos muy pequeños que se ven solo por el microscopio, bacterias, virus, hongos.
Existen microbios inofensivos para el hombre y otros que son patógenos (que producen enfermedades). Algunos de estos últimos pueden contaminar los alimentos y causar infecciones e intoxicaciones conocidas como Enfermedades de Transmisión Alimentaria (E.T.A.).





¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS MICROBIOS?

Desde hace millones de años existen sobre la tierra y conviven en forma permanente con el hombre y los animales.
Están:
En el aire, en la basura, en los excrementos humanos y animales, en las manos y uñas sucias, en la saliva en los cabellos, en heridas infectadas, en moscas, cucarachas y roedores, en utensilios y alimentos contaminados.

CÓMO SE MULTIPLICAN
Si el ambiente es adecuado y a temperatura optima de desarrollo (37°C) las bacterias se multiplican dividiéndose en dos, generando cada individuo 2 nuevos cada 20 o 30 minutos (multiplicación binaria).









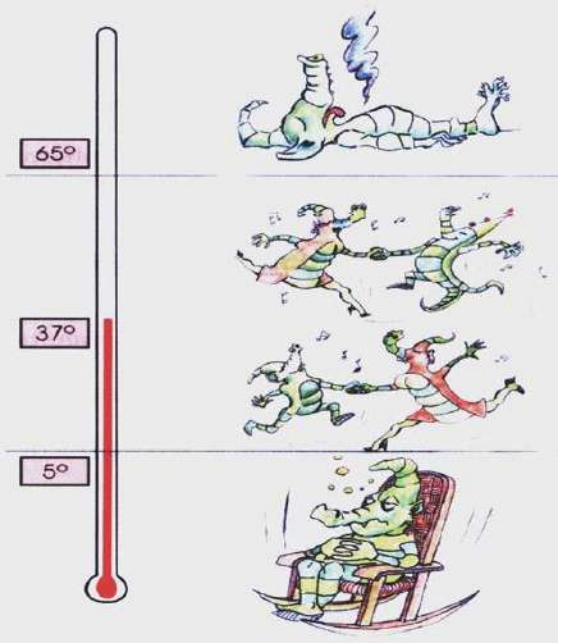
BACTERIAS

Las bacterias son organismos constituidos por una sola célula autónoma que no tiene membrana nuclear.



Higiene e Inocuidad, Educación Sanitaria y Normatividad Vigente Alimentaria

FACTORES QUE FAVORECEN EL DESARROLLO DE LAS BACTERIAS EN EL ALIMENTO



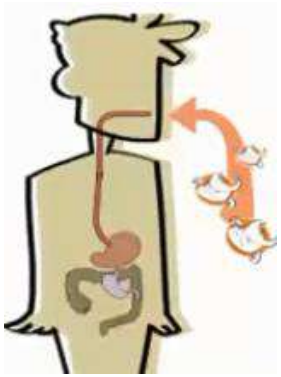
BACTERIAS Y SUS TOXINAS

Existen varios grupos de bacterias que causan enfermedad y pueden ser transmitidas por los alimentos. Entre ellas se destacan: las Salmonellas, el Estafilococo dorado, el Clostridium botulinum, la Escherichia coli, las Shigelas, el Bacillus cereus, el Vibrión colérico y muchos más que pueden causar enfermedad, ya sea directamente o por intermedio de sus toxinas.

En algunos casos, las bacterias no nos enferman directamente, sino que lo hacen a través de sustancias tóxicas que ellas fabrican llamadas toxinas, y estas toxinas pueden resistir altas temperaturas u otras condiciones que producirían la muerte de las bacterias. A pesar de que estas estén muertas las toxinas siguen existiendo y pueden producir enfermedad, en algunos casos muy grave o mortal, como el botulismo.

QUÉ SON LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)

las enfermedades de transmisión alimentaria (ETA) son aquellas enfermedades de carácter infeccioso o tóxico, causadas por agentes (biológico, químico o físicos) que ingresan el organismo usando como vehículo un alimento.



Síntomas más comunes de las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA)

Independientemente la enfermedad que se presente, las ETA tienden a tener en común los siguientes síntomas:

- Dolor de estómago;
- Vómitos, y
- Diarrea.



PRINCIPALES CONTAMINANTES QUE AFECTAN A LOS ALIMENTOS

QUÍMICOS: tales como pesticidas, metales pesados, detergente, aditivos no permitidos, tóxicos en general.
FÍSICOS: restos metálicos, piedras, madera, vidrio, restos de insectos, etc.
BIOLÓGICOS: bacterias y sus toxinas, virus, protozoarios, parásitos, hongos.



Higiene e Inocuidad, Educación Sanitaria y Normatividad Vigente Alimentaria

PRINCIPALES ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS



Si bien las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (E.T.A.) pueden ser causadas por contaminantes biológicas, físicas, químicas o radiactivas, generalmente predomina el origen bacteriano, causante de la mayoría de los brotes de origen alimentario. Entre ellas están la Salmonella spp, Estafilococos (Staphylococcus aureus) o virus (Rotavirus, Hepatitis A).
También hay causadas por parásitos como la Toxoplasmosis, Hidatidosis.

Cólera
Vibrio cholerae. La transmisión de la enfermedad se realiza mediante un ciclo típicamente fecal - oral, a partir de las materias fecales de personas enfermas que eliminan el microorganismo causal y este puede llegar a otras personas mediante la contaminación del agua donde se cosechan pescados o mariscos, falta de higiene personal, trabajadores infectados que tocan alimentos, empleo de agua contaminada para lavar alimentos que se consumen crudos o utilización de aguas servidas como fertilizante.

Botulismo
Clostridium botulinum y su toxina. Esta bacteria se desarrolla en condiciones anaerobias o sea en ausencia de oxígeno y produce una toxina que aún pequeñas cantidades puede resultar letal.
Los alimentos más frecuentemente involucrados son las conservas vegetales y de carne, alimentos envasados que tengan un pH mayor a 4 - 4.5 y embutidos entre otros.

Salmonelosis
Causada por la Salmonella entérica, Son sensibles a temperaturas superiores a los 70°C pero es relativamente resistente a la salazón y el ahumado.
La vía de transmisión es digestiva y el periodo de incubación varía desde 5 a 72 hs., pero por lo general es de 12 a 36 hs.

Es fundamental también la educación a los manipuladores de alimentos, lavado de manos y proteger los alimentos de contaminación por vectores (moscas, cucarachas).

Intoxicación Estafilococcica
Esta es causada por la ingestión de las toxinas producidas por la bacteria Staphylococcus aureus. Generalmente se produce la contaminación de los alimentos a partir de heridas en la piel, secreciones de la nariz, boca o garganta de los manipuladores de alimentos.
Se calcula que alrededor del 50% de la población adulta son portadores de S. aureus. En algunos casos puede provenir de la leche extraída de vacas con mastitis (infección de la ubre).

Diarrea por E. coli
La causa es la ingestión de grandes cantidades de Escherichia coli enteropatógena. Es un bacilo aerobio, que no forma esporas, y puede hallarse en el agua y en las materias fecales de hombres y animales.
Puede llegar a los alimentos por vectores (moscas, cucarachas), y por contaminación cruzada, así como por manos y utensilios contaminados y también transmitirse de persona a persona.
Hacer énfasis en la higiene personal, en la preparación higiénica de los alimentos, evitar la contaminación cruzada y protección de las fuentes de agua.

Gastroenteritis por Bacillus Cereus
Causada también por un bacilo formador de esporas que segrega una toxina. Con frecuencia contamina cereales, carnes y verduras.
La enfermedad cursa con un período de incubación de 6 a 18 hs. y con síntomas gastrointestinales: dolores abdominales, diarrea y vomito agudo.
La conservación de alimentos cocidos a temperaturas cálidas por tiempo prolongado permite que el microorganismo se reproduzca y elabore toxina.

Otras Enfermedades Transmitidas por Alimentos.
Dentro de las E.T.A. de origen viral tenemos la Hepatitis A causada por un virus de distribución universal. La vía de transmisión es digestiva, con un ciclo fecal - oral. Las fuentes de infección son por lo general agua o alimentos contaminados: verduras que se consumen crudas, moluscos contaminados en su origen o en su manipulación.

8. PROTECCIÓN DE ALIMENTOS CINCO CLAVES DE LA O.M.S. PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

a. Lavarse las manos

Antes de comer, tocar alimentos o cocinar.

Después de ir al baño, de manipular alimentos crudos, tocar objetos contaminados o animales, sonarse la nariz, estornudar o toser.

b. Separar alimentos crudos de los cocidos

Evitar la contaminación cruzada, ya que los alimentos crudos pueden estar contaminados con microbios, que se trasladen a los alimentos cocidos o listos para comer, por contacto directo o por el uso de los mismos utensilios, recipientes y superficies de cocina.

c. Cocinar los alimentos completamente

Cocinar completamente los alimentos, en especial carnes, pollos, huevos y pescados.

d. Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas

Refrigerados por debajo de los 5°C o calientes por sobre los 60°C. La cocción adecuada garantiza un alimento sano e inocuo. La refrigeración adecuada retrasa el crecimiento y la multiplicación de bacterias infectantes.

e. Utilizar agua y materias primas seguras

Se debe usar agua potable o debidamente tratada, seleccionar alimentos procesados, lavar frutas y verduras adecuadamente, y verificar fechas de vencimiento de alimentos envasados.

Dentro de los requisitos para que un alimento sea apto para el consumo se encuentra el de que, a lo largo de toda la cadena alimentaria sean adoptados todos los cuidados higiénico-sanitarios para que ese alimento no se contamine, no se altere de forma que tengamos las mayores garantías de inocuidad y calidad, que no va a ser peligroso para la salud del consumidor o que no lo vamos a desechar por haberse deteriorado.

La cadena alimentaria es la serie de pasos o eslabones que debe recorrer un alimento para llegar, desde el lugar de producción de la materia prima, o desde el lugar de la cosecha o la captura, hasta la mesa del consumidor.

- El cultivador
- El transportador
- El cocinero
- El procesador
- El empacador
- El vendedor
- El mesero
- El consumidor



CONTAMINACIÓN CRUZADA

Es la transferencia de sustancias o microorganismos dañinos a los alimentos.

* Alimentos crudos que se derraman sobre cocidos en el refrigerador o la cámara



* Desde la persona a los alimentos



* Desde los utensilios usados para alimentos crudos a los cocidos
* Superficies (tablas, mesadas) donde se apoyan alimentos crudos y luego alimentos prontos para consumir



9. HIGIENE PERSONAL CONCEPTO DE HIGIENE

La higiene es la disciplina que tiene como objeto todas aquellas actividades que favorecen la protección de la salud, y evitan la aparición de enfermedades, así que, el concepto de higiene va mucho más allá de lo que entendemos por limpieza que es simplemente la acción física de eliminar las suciedades groseras de una superficie, equipo, etc.

a. Lavado de manos

El lavado de manos es un punto crucial en la buena higiene de los alimentos, dado que las manos sucias



b. baño diario



El baño diario es una importante medida de higiene personal, ya que permite mantener la piel limpia y sana, evitando la aparición de lesiones y enfermedades que puedan acarrear contaminación a los alimentos. También, la persona que se baña diariamente tiene una mejor presentación y su aspecto es más limpio y agradable.

c. Uniforme

El use de uniforme de color blanco o claro es una obligación legal para el personal que trabaja con alimentos y es una de las condiciones imprescindibles para el mantenimiento de una correcta higiene y presentación. El uniforme debe ser mantenido escrupulosamente limpio y debe ser lavado y cambiado cada vez que se ensucie o con una frecuencia diaria para lo cual es necesario tener por lo menos un equipo de recambio.



d. Cubierta del cabello

El cabello debe estar totalmente cubierto mediante gorro, cofia o pañuelo, de forma de evitar la caída del mismo sobre los alimentos, además, para impedir que al tocar el cabello o rascarse la cabeza nos contaminemos las menos y las uñas.

e. Tapabocas

El uso de tapabocas también es muy controvertido ya que, mal usado su utilidad es nula y puede convertirse en un elemento de contaminación. La propia humedad de la respiración, el manoseo, el tiempo excesivo de uso sin recambio llevan a que los tapabocas se carguen de bacterias.

f. Joyas y adornos

Su uso debe ser prohibido en forma terminante, no solo por el problema higiénico que representan, sino también por el riesgo de accidentes que pueden ocurrir cuando usamos elementos que puedan engancharse en partes móviles o ser conductoras de electricidad.



Higiene e Inocuidad, Educación Sanitaria y Normatividad Vigente Alimentaria

g. Operarios enfermos



Tanto los operarios enfermos como los patronos y encargados deberían tomar conciencia de que una persona enferma (diarrea, tos, resfriados, lesiones de piel o heridas en las manos), manipulando alimentos representa un real peligro para la salud de los consumidores, por lo tanto, debe dársele licencia por el periodo que dura la enfermedad o ser destinada a tareas en las que no estén en contacto con los alimentos.

h. Toser, estornudar



La tos y los estornudos producen aerosoles de gotitas cargadas de virus y bacterias, por lo tanto, debe evitarse toser o estornudar sobre o cerca de los alimentos. Si nos tapamos la boca y la nariz para contener la tos o el estornudo, o nos sonamos la nariz, es absolutamente imprescindible lavarse inmediatamente las manos.

j. No utilizar celular

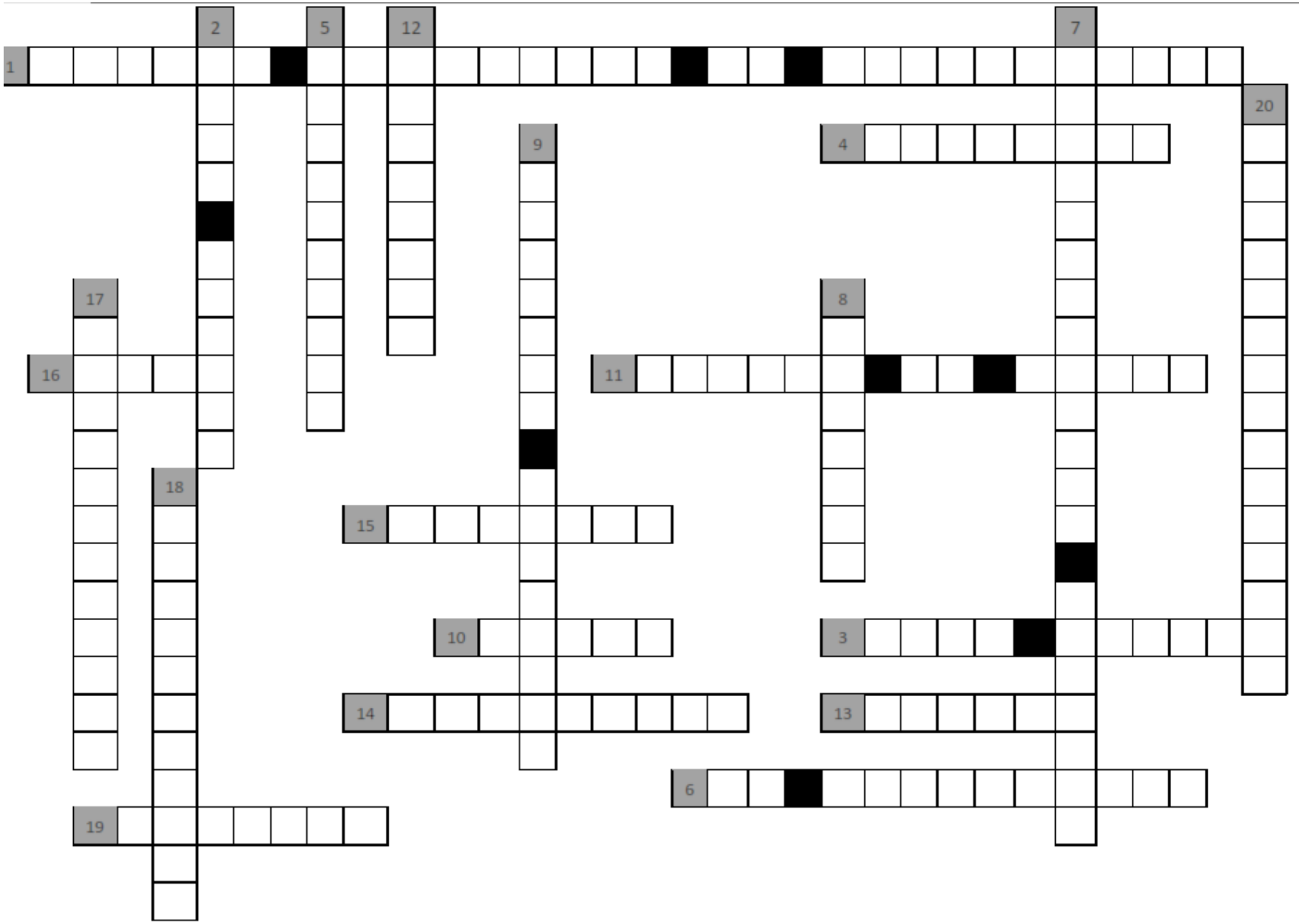
El celular no se debe utilizar en las áreas de elaboración de alimentos estrictamente se permite cuando se requiere con suma importancia, no se permite jugar, contestar o portar ya que este puede caer dentro del alimento



ACTIVIDAD FINAL

RESPONDA EN EL CRUCIGRAMA SEGÚN EL NÚMERO DE INCÓGNITA.

1. Son las herramientas básicas para la obtención de productos alimenticios (procesados o no) inocuos.
2. Manipulador que tienen contacto directo con el alimento y No sufre tratamiento antes de ser consumido.
3. Manipulador que tienen contacto directo con el alimento y sufre tratamiento antes de ser consumido.
4. Todo producto natural o artificial, elaborado o no elaborado que al consumirlo nos aporta energía y nutrientes.
5. Alimento con alto porcentaje de agua y poca vida útil.
6. Alimento con bajo porcentaje de agua (o con conservantes) y larga vida útil.
7. Transmisión de contaminación de un alimento contaminado a otro sano (puede ser por medio de varios mecanismos).
8. Resisten altas temperaturas, hacen daño al organismo humano, son producidas por las bacterias maléficas.
9. Un requisito del manipulador de alimento para realizar las labores de procesamiento.
10. Una prenda superior del manipulador de alimentos.
11. Al iniciar la primera actividad o cada vez que se va a cambiar de actividad.
12. Alimento que sufre modificación de los componentes que le son propios.
13. Un factor o variable influye en el crecimiento microbiano y su desarrollo en el alimento.
14. Una prenda indispensable del manipulador de alimentos.
15. Un factor o variable influye en el crecimiento microbiano y su desarrollo en el alimento.
16. (Sigla) se producen (plural) por la ingestión de alimentos alterados o contaminados.
17. Aplicación de una solución con químico a bajas concentraciones cuya acción busca eliminar la mayoría de las bacterias.
18. Agente químico utilizado a bajas concentraciones diluido en agua, cuya acción busca eliminar la mayoría de las bacterias.
19. Agente natural casero utilizado a bajas concentraciones diluido en agua, cuya acción busca eliminar la mayoría de las bacterias.
20. Son organismos muy pequeños que se ven solo por el microscopio, pueden ser bacterias, virus, hongos, etc.


1
2
5
12
7
20
9
4
17
8
16
11
18
15
10
3
14
13
6
19

CONCENTRACIONES DE DESINFECTANTES MÁS USADOS EN LA INDUSTRIA DE LOS ALIMENTOS

DESINFECCIÓN INDUSTRIAL

DESINFECTANTE	MANOS	FRUTAS Y VERDURAS	EQUIPOS Y UTENSILIOS	PISOS Y PAREDES
Cloro comercial 5.25 %	0.5 -1 ml = 1CC (50ppm) de desinfectante diluido en un litro de agua TC = 1 min	1 ml = 1 CC (50ppm) de desinfectante diluido en un litro de agua TC = 2 a 3 min	Min 2 ml = 2CC Max 4ml = 4CC (100ppm) de desinfectante diluido en un litro de agua TC = 10 min	Min 4 ml = 4 CC Max 8ml = 8CC (200ppm) de desinfectante diluido en un litro de agua
Yodóforos	1ml (50ppm) de yodo por litro de agua. TC = 1min	No aplica	1ml (50ppm) de yodo por litro de agua. TC = 10 min	1ml (50ppm) de yodo por litro de agua. TC = 10 min
Amonio cuaternario al 40%	1ml (50ppm) de amonio por litro de agua TC = 2 min	1ml (50ppm) de amonio por litro de agua TC = 5 min	1ml (50ppm) de amonio por litro de agua TC = 12 min	1ml (50ppm)de amonio por litro de agua

TC = tiempo de contacto

ppm = partes por millón unidad usada para medir la concentración del desinfectante

DESINFECCIÓN CASERA

- Limpiar la fruta o verdura debajo de un chorro de agua fría al menos un par de minutos, frotando bien con la mano o con un cepillo para arrastrar todo lo que pudiera estar pegado.
- Después del agua, hay que dejar el alimento en remojo con algún desinfectante, como puede ser:

DESINFECTANTE	FRUTAS Y VERDURAS	TIEMPO CONTACTO
Vinagre	250 a 300 mililitros/litro agua	10 min
Bicarbonato de sodio	20 gramos/litro de agua	10 min

Pasados los diez minutos, volver a enjuagar bajo el agua frìa hasta eliminar los restos de desinfectante, es decir unos cuatro o cinco minutos

AGENTE O MICROBIO CAUSAL	SIGNOS, SÍNTOMAS Y QUÉ PARTE DEL CUERPO PUEDE CONTAMINAR	ALIMENTOS SENSIBLES A CONTAMINARSE	FUENTES DE CONTAMINACIÓN	PREVENCIÓN

¿QUÉ APRENDÍ DE ESTA FORMACIÓN?

CABEZA:
3 ideas que me han quedado de la formación
OÍDOS:
2 cosas que escuché y no conocía
MANO DERECHA:
Actividad que aplicaré de ahora en adelante
MANO IZQUIERDA:
Actividad que ya no haré de ahora en adelante
CORAZÓN:
Una cosa que se me queda en el corazón
PIERNA DERECHA:
Qué fue lo más divertido de la formación
PIERNA IZQUIERDA:
Qué se pudo hacer mejor en la formación
BALDE (PIE IZQUIERDO):
Una “metida de pata” en la formación
PIE DERECHO:
Qué reflexión o plan podré en marcha de ahora en adelante en mi aprendizaje

