COMUNIDAD DE CUIDADO MACARENA

GUIA DE CAPACITACIÓN BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA SERVICIO DE ALIMENTOS

CONVENIO 9583 - 2024

INTRODUCCION

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) son uno de los problemas de salud pública que se presentan con más frecuencia en la vida cotidiana de la población. Los peligros causales de las ETA, pueden provenir de las diferentes etapas que existen a lo largo de la cadena alimentaria (desde la producción primaria hasta la mesa). Independientemente del origen de la contaminación, una vez que este alimento llega al consumidor puede ocurrir un impacto en la salud pública y un severo daño a los establecimientos dedicados a su preparación.

Las buenas prácticas de manufactura (BPM), son los principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de los alimentos para el consumo humano, con el objeto de garantizar que los productos se fabriquen en condiciones sanitarias adecuadas y se disminuyan los riesgos inherentes a la producción. (Ministerio de salud y protección social , 2013)

En la comunidad de cuidado macarena el procesamiento de alimentos se desarrolla en varias etapas como: recepción, almacenamiento, preparación y distribución, y tiene como eje de partida la Minuta Patrón, suministrada por la secretaria distrital de integración social, teniendo en cuenta las necesidades nutricionales del usuario y ajustada a las características de la Institución y a la Recomendación de Calorías y Nutrientes establecidas por el ICBF y la Resolución No 3803 del 22 de agosto de 2016 por la cual se establecen las recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones.

Teniendo en cuenta lo anterior, la Comunidad de Cuidado macarena se encuentra en la obligación de cumplir con las BPM, dada la importancia de su incidencia en la salud de los usuarios, por lo tanto, los alimentos ofrecidos, deben contar con todos los atributos de calidad e inocuidad rigiéndose por lo establecido en la normatividad legal vigente.

Este manual tiene como finalidad llevar a las personas que manipulan alimentos, el conocimiento necesario que les facilite aplicar pautas correctas en su trabajo cotidiano, garantizando que los alimentos estén libres de contaminantes en las diferentes etapas que se llevan a cabo en el servicio de alimentos y así garantizar alimentos y preparaciones seguras para el consumo.

NORMATIVIDAD

TIPO	NUMERO	NOMBRE
Codex Alimentarios de OMS	Codex alimentarios Versión 04 2003	Directrices acordadas internacionalmente, a fin de que los sistemas nacionales de control de los alimentos se basen en criterios de protección de la salud de los consumidores y unas prácticas leales en el comercio y tengan en cuenta las necesidades y preocupaciones especiales de todos los países.
Ley	09 de 1979	Código Sanitario Nacional: establece las normas mínimas sanitarias y de funcionamiento a establecimientos abiertos al público.
Decreto	3075 de 1997	Por los cuales se reglamenta parcialmente la Ley 09 de 1979 y se regulan todas las actividades que puedan generar factores de riesgo por el consumo de alimentos.
Resolución	2674 de 2013	
Decreto	1575 de 2007	Por el cual se establece el Sistema para la Protección y Control de la Calidad del Agua para Consumo Humano.
Resolución	5109 de 2005	Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano.
Resolución	2115 de 2007	Por medio de la cual se señalan características, instrumentos básicos y frecuencias del sistema de control y vigilancia para la calidad del agua para consumo humano.
Norma Técnica	NTC 512 – 4	Rotulado y Etiquetado de productos alimenticios, por la cual reglamenta que los productos alimenticios comercializados con marca deben tener etiqueta en su empaque donde vaya estipulado ingrediente, lote de producción, fecha de vencimiento, modo de conservación y preparación de los alimentos que así lo necesiten.
Resolución	2674 de 2013	Por la cual se establecen los requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales y/o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos y materias primas de alimentos y los requisitos para la notificación, permiso o registro sanitario de los alimentos, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas.

OBJETIVOS

Objetivos Generales

- Implementar y asegurar una cultura de aprendizaje continuo, fortaleciendo los conocimientos y habilidades en las buenas prácticas de manufactura, minimizando los riesgos de aparición de enfermedades transmitidas por alimentos ETAS en las personas mayores atendidas en la Comunidad de Cuidado macarena de Chía

- Educar y capacitar al personal manipulador de alimentos de la comunidad de cuidado macarena, mediante charlas y actividades donde se dé a conocer conceptos claros de buenas prácticas de manufactura para garantizar su mejor desarrollo laboral y la continua mejora de la calidad e inocuidad de los productos.

Objetivos específicos

- Comprender el papel del manipulador de alimentos y su responsabilidad en el cuidado de su salud y en la prevención de las enfermedades asociadas con los alimentos.

- Evaluar, a través de diferentes actividades los conocimientos adquiridos por el personal capacitado con el fin de realizar mejoras en futuras capacitaciones.

- Generar un excelente manejo de la limpieza y desinfección de equipos, superficies, de todos los materiales y objetos que en algún momento de la producción entran en contacto con los alimentos

- Dar a conocer como las buenas prácticas de manufactura ayudan a proteger y conservar las características físicas, microbiologías y organolépticas de los alimentos durante las diferentes etapas a las cuales este se somete iniciando desde su recepción y finalizando con el consumo de los alimentos.

ALCANCE

El manual de capacitación continuo y permanente de la comunidad de cuidado la macarena, está dirigido a todo el personal del servicio de alimentos; con el fin de educar en temas inherentes a la producción, manipulación, almacenamiento, servido y distribución de alimentos.

PROCEDIMIENTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS BUENASPRÁCTICAS DE MANUFACTURA

¿QUÉ SON LAS BPM?

Según la resolución 2674 de 2013 son: “los principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar que los productos se fabriquen en condiciones sanitarias adecuadas y se disminuyan los riesgos inherentes a la producción.”

¿QUIÉN ES EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS?

Toda persona que interviene directamente y aunque sea en forma ocasional, en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos.

Requisitos del manipulador de alimentos

- Contar con una certificación médica en el cual conste la aptitud o no para la manipulación de alimentos. La empresa debe tomar las medidas correspondientes para que al personal manipulador de alimentos se le practique un reconocimiento médico, por lo menos una vez al año.
- Debe efectuarse un reconocimiento médico cada vez que se considere necesario por razones clínicas y epidemiológicas, especialmente después de una ausencia del trabajo motivada por una infección que pudiera dejar secuelas capaces de provocar contaminación de los alimentos que se manipulen.
- La empresa es responsable de tomar las medidas necesarias para que no se permita contaminar los alimentos directa o indirectamente por una persona que se sepa o sospeche que padezca de una enfermedad susceptible de transmitirse por los alimentos, o que sea portadora de una enfermedad semejante, o que presente heridas infectadas, irritaciones cutáneas infectadas o diarrea. Todo manipulador de alimentos que represente un riesgo de este tipo debe comunicarlo a la empresa (Ministerio de salud y protección social , 2013)

Educación y capacitación:

- Todas las personas que realizan actividades de manipulación de alimentos deben tener formación en educación sanitaria, principios básicos de Buenas Prácticas de Manufactura y prácticas higiénicas en manipulación de alimentos. Igualmente, deben estar capacitados para llevar a cabo las tareas que se les asignen o desempeñen, con el fin de que se encuentren en capacidad de adoptar las precauciones y medidas preventivas necesarias para evitar la contaminación o deterioro de los alimentos.

- Las empresas deben tener un plan de capacitación continuo y permanente para el personal manipulador de alimentos desde el momento de su contratación y luego ser reforzado mediante charlas, cursos u otros medios efectivos de actualización. Dicho plan debe ser de por lo menos 10 horas anuales, sobre asuntos específicos de que trata la presente resolución. Esta capacitación estará bajo la responsabilidad de la empresa y podrá ser efectuada por ésta, por personas naturales o jurídicas contratadas y por las autoridades sanitarias.
- Parágrafo 1. Para reforzar el cumplimiento de las prácticas higiénicas, se colocarán en sitios estratégicos avisos alusivos a la obligatoriedad y necesidad de su observancia durante la manipulación de alimentos. (Ministerio de salud y protección social , 2013)

Prácticas higiénicas y medidas de protección:

- Mantener una estricta limpieza e higiene personal y aplicar buenas prácticas higiénicas en sus labores, de manera que se evite la contaminación del alimento y de las superficies de contacto con éste.
- Usar vestimenta de trabajo que cumpla los siguientes requisitos: De color claro que permita visualizar fácilmente su limpieza; con cierres o cremalleras y/o broches en lugar de botones u otros accesorios que puedan caer en el alimento; sin bolsillos ubicados por encima de la cintura; cuando se utiliza delantal, éste debe permanecer atado al cuerpo en forma segura para evitar la contaminación del alimento y accidentes de trabajo.
- Lavarse las manos con agua y jabón desinfectante, antes de comenzar su trabajo, cada vez que salga y regrese al área asignada y después de manipular cualquier material u objeto que pudiese representar un riesgo de contaminación para el alimento. Será obligatorio realizar la desinfección de las manos cuando los riesgos asociados con la etapa del proceso así lo justifiquen.
- Mantener el cabello recogido y cubierto totalmente mediante malla, gorro u otro medio efectivo y en caso de llevar barba, bigote o patillas se debe usar cubiertas para estas. No se permite el uso de maquillaje.
- Dependiendo del riesgo de contaminación asociado con el proceso o preparación, será obligatorio el uso de tapabocas desechables cubriendo nariz y boca mientras se manipula el alimento. Es necesario evaluar sobre todo el riesgo asociado a un alimento de mayor y riesgo medio en salud pública en las etapas finales de elaboración o manipulación del mismo, cuando éste se encuentra listo para el consumo y puede estar expuesto a posible contaminación
- Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- No se permite utilizar reloj, anillos, aretes, joyas u otros accesorios mientras el personal realice sus labores. En caso de usar lentes, deben asegurarse a la cabeza mediante bandas, cadenas u otros medios ajustables.
- Usar calzado cerrado, de material resistente e impermeable y de tacón bajo
- De ser necesario el uso de guantes, éstos deben mantenerse limpios, sin roturas o desperfectos y ser tratados con el mismo cuidado higiénico de las manos sin protección. El material de los guantes debe ser apropiado para la

operación realizada y debe evitarse la acumulación de humedad y contaminación en su interior para prevenir posibles afecciones cutáneas

- No está permitido comer, beber o masticar cualquier objeto o producto, como tampoco fumar o escupir en las áreas donde se manipulen alimentos.
- El personal que presente afecciones de la piel o enfermedad infectocontagiosa debe ser excluido de toda actividad directa de manipulación de alimentos.
- Los manipuladores no deben sentarse, acostarse, inclinarse o similares en el pasto, andenes o lugares donde la ropa de trabajo pueda contaminarse.
- Los visitantes a los establecimientos o plantas deben cumplir estrictamente todas las prácticas de higiene establecidas en esta resolución y portar la vestimenta y dotación adecuada, la cual debe ser suministrada por la empresa (Ministerio de salud y protección social , 2013)

ETAPAS OPERATIVAS DEL SERVICIO DE ALIMENTOS

Partiendo de la minuta patrón, y la programación del ciclo de menús, para el funcionamiento del servicio de alimentos se establecieron las siguientes etapas:

- Programación de necesidades de víveres
- Compra de alimentos
- Recibo de alimentos
- Almacenamiento
- Preparación preliminar
- Cocción
- Servido
- Distribución de alimentos

PROGRAMACIÓN DE NECESIDADES DE VIVERES

Actividad semanal a cargo de la Nutricionista y técnico en gastronomía de la comunidad de cuidado teniendo en cuenta los siguientes pasos:

- Minuta de la semana
- Crear la lista de los alimentos necesarios para las preparaciones.
- Calcular la cantidad de cada alimento necesario para dar cumplimiento a los requerimientos nutricionales establecidos en las minutas.
- Cumplir las fechas establecidas para pedido semanal de los alimentos perecederos y de los no perecederos.

COMPRA

La compra de alimentos es la función más importante del servicio de alimentos ya que representa un porcentaje importante del presupuesto de gastos. La tarea de la compra consiste en obtener la cantidad y calidad deseada al menor costo posible. Para realizar una compra efectiva y económica se requiere del conocimiento

adecuado con relación a la forma correcta de comprar el alimento, lo cual incluye:

- Diversas facetas del mercado
- El alimento apropiado
- Cantidad correcta
- Momento oportuno
- Lugar adecuado
- Precio justo

Para realizar la compra de alimentos se deberá tener en cuenta los requisitos solicitados en el instructivo de compra directa de alimentos por operadores de la secretaria distrital de integración social.

Se debe realizar la identificación de los proveedores de los diferentes grupos de alimentos, disponer de las especificaciones y criterios de calidad de los alimentos y realizar los cálculos con base en el peso bruto requerido para la elaboración de cada una de las preparaciones. (Secretaria Distrital de Integración Social, 2024).

RECIBO DE ALIMENTOS

Es el proceso que asegura que los productos despachados por los proveedores si son los realmente ordenados por el sistema de compras. De la forma como se realice esta actividad se aseguran las condiciones económicas, nutricionales y sanitarias dando como resultado un proceso eficiente y efectivo.

El área de recibo y el cuarto de almacenamiento son lugares críticos, en donde se deben realizarlos siguientes controles al recibir alimentos:

- Inspeccionar la calidad de todas las entregas y comparar las cantidades con las indicadas en el pedido original.
- Verificar las condiciones del transporte de los alimentos en el vehículo (higiene, almacenamiento dentro de este, temperatura requerida según el tipo de alimentos, carné de manipulador de alimentos y placa del vehículo).
- El conductor no debe ingresar a las áreas de proceso. (seguridad e higiene).
- Comparar el pedido con el enviado. Verificación de la calidad, tamaño y cantidad estén de acuerdo a las especificaciones.
- Verificar que las características organolépticas como apariencia, olor y color de los alimentos entregados sean las adecuadas especialmente para las carnes y alimentos perecederos.
- Mantener separados los distintos tipos de alimentos.
- Separar los alimentos crudos de los cocidos y los refrigerados de los congelados para evitar contaminación cruzada
- Concepto técnico sanitario favorable expedido por la autoridad sanitaria competente.
- Registrar en el formato recepción de alimentos las cantidades y clases de productos recibidos
- Transferir oportunamente los productos a los sitios apropiados de almacenamiento.

Verificación de Cantidad, Calidad y oportunidad

- La persona encargada deberá verificar la cantidad de alimentos recibidos contra la cantidad solicitada.
- Para la oportunidad se verificará teniendo en cuenta los días y horarios establecidos por grupo de alimentos.
- La verificación descrita en este numeral debe diligenciarse en el formato “Lista de Chequeo de Recepción de Materia Prima”.
- En la verificación de la calidad se evaluará las características organolépticas y físicas de los alimentos, teniendo en cuenta la normatividad vigente y los siguientes criterios de calidad

Criterios para evaluar la calidad del pescado

Para evaluar la calidad del pescado se debe observar cada factor que corresponde a las partes del pescado, a los aspectos de olor, color y verificar que cumplan con la descripción de buena calidad.

FACTOR	BUENA CALIDAD	MALA CALIDAD
Ojos	Brillantes - transparentes salientes	Turbios-rojizo- hundidos
Olor	Fresco y natural	Agrio – amoniaco
Color	Brillante	Decolorado y con manchas
Textura	Firme y elástica a la presión	Blanda – flácida –viscosa
Vientre	Paredes intactas - Forma normal	Roto o hinchado
Órganos	Intactos	Blandos o líquidos, masa gris
Tejido muscular	Blanco	Manchas rojizas
Escamas	Firmes	Blandas y se desprenden fácilmente
Temperatura	Menor a 4ºC	Mayor a 4ºC
Agallas	Rojas	Blancas

Criterios para evaluar la calidad del pollo

En el momento del recibo del pollo, sí el producto presenta uno o más de los siguientes signos de mala calidad se debe rechazar.

FACTOR	BUENA CALIDAD	MALA CALIDAD
Textura	Firme y elástica a la presión	Carne blanda y flácida
Color, Tejido muscular	Blanco, rosado	Color verde alrededor del cuello, sangrado inadecuado.
Temperatura	Menor a 4ºC	Mayor a 4ºC
Olor	Característico	Agrio, descompuesto
Apariencia	Limpia	Porciones pegajosas en alas y articulaciones

Criterios para evaluar la calidad de la carne:

Cuando se reciba la carne deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

FACTOR	BUENA CALIDAD	MALA CALIDAD
Textura	Firme y elástica al tacto	Carne blanda y flácida
Color, Tejido muscular	Res en cortes frescos: Rojo cereza brillante En cortes maduros: Cereza oscuro	Si la carne presenta: Café, verde o púrpura: alterada por bacteria Negro o blanco: alterada por moho
Temperatura	Menor a 4ºC	mayor a 4ºC
Olor	Característico	Agrio
Apariencia	Limpia, con parte cobertura de grasa.	No debe exudar agua o sangre, sin lama o moho

Criterios para evaluar la calidad del huevo

FACTOR	BUENA CALIDAD	MALA CALIDAD
Textura	Al agitarlo no se debe sentir movimiento. Clara viscosa	Al partirlo y colocarlo sobre un plato la yema no permanece centrada, firme ni protuberante.
Color	Blanco o rojizo Clara: transparente Yema: amarilla	A través de la luz se aprecia turbidez
Temperatura	Menor a 25ºC	Mayor a 25ºC
Olor	Normal	Descompuesto
Apariencia	Cascaron entero y limpio	Cascaron con grietas, sucio, con manchas o pecas, con residuos de materia fecal y/o plumas.

Criterios para evaluar la calidad de la leche y los productos lácteos

FACTOR	BUENA CALIDAD	MALA CALIDAD
Textura	Característica del producto.	Mantequilla: blanda Crema de Leche: liquida, libre decapas babosas. Yogurt o Kumis: desuerado “tipo leche cortada”
Color	Característico del producto	Mantequilla color amarillo Crema de leche amarilla
Temperatura	Menor a 4ºC	Mayor a 4ºC
Olor, Sabor	Característico	Sabor agrio, olor descompuesto.
Apariencia	Empaques limpios, sin roturas Ultra pasteurizada	Fecha de vencimiento expirada, empaque deteriorados Sin ultra pasteurizar.

Criterios para evaluar la calidad de los cereales, granos y harinas

FACTOR	BUENA CALIDAD	MALA CALIDAD
Textura	Entera para granos y cereales Harina: característica.	Granos y cereales partidos Harina arenosa.
Color	Característico del grano, cereal o harina	
Temperatura	Ambiente	Presencia de humedad
Olor	Característico	Fermentación, rancio o desagradable
Apariencia	Las harinas deben estar sin materia terrosa, parásitos larvas, gorgojos, hongos e impurezas. Empaque adecuado y sin roturas	Presencia de infestación o infecciones. Con presencia de materiales extraños como piedras, metales, tierra, terrones, contaminación de excrementos de animales.

Criterios para evaluar la calidad de frutas y verduras

El valor nutritivo y la vida útil de las frutas y verduras dependen de su manejo después de la cosecha. Los golpes producen magulladuras y deterioro de los tejidos de estos alimentos.

A continuación se presentan las características específicas de buena calidad de algunas frutas y verduras que sirven para reconocer la calidad de estos alimentos.

ALIMENTO	BUENA CALIDAD	MALA CALIDAD
Para todas las frutas y hortalizas	Olor normal, tejidos firmes, sin magulladuras o grieta. Color normal del producto, sabor agradable según la fruta, sin manchas café, sin moho azul en frutas cítricas	Con presencia de insectos, con grietas, sus tejidos no son firmes, con mohos, color y olor no característico.

Criterios para evaluar la calidad del pan blando

ALIMENTO	BUENA CALIDAD	MALA CALIDAD
Textura	Consistencia suave y esponjosa, corteza suave y dorada	Dura.
Color	Color blanco en el interior	Verdoso o con punto negros por presencia de moho.
Olor, sabor	Característico	Extraño como a gasolina, químicos, jabón.
Apariencia	Apariencia fresca.	Presencia de signos de humedad o envejecimiento

Aceptar productos y registrar observaciones de ser necesario

La persona debe registrar en la factura y/o remisión, las observaciones resultantes de la verificación de calidad (aceptación o rechazo), cantidad (faltante o sobrante) y oportunidad (fecha y hora de entrega).

En caso que se presente inconsistencia, se debe informar al coordinador de la Unidad Operativa para que realice el respectivo reclamo al proveedor para la respectiva reposición de los alimentos. Luego de recibir los alimentos a conformidad debe firmarse la factura y/o remisión.

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS:

Los alimentos deben almacenarse en forma ordenada, protegidos de condiciones externas que pueden ocasionar daño o deterioro de estos, además se debe tomar en cuenta las características de estos. Algunas de las recomendaciones a tener en cuenta son:

- Mantenga las áreas de almacenamiento limpias y ordenadas.
- No almacene los alimentos directamente sobre el piso de la bodega, disponerlos sobre estibas o estantes en material sanitario.
- Realice las actividades descritas en el programa de control integral de plagas del Plan de Saneamiento Básico, preventivas como la inspección de la hermeticidad de la construcción, la inspección de la presencia de plagas, realizando el adecuado manejo de elementos, embalajes, empaques en desuso y en caso dado a través de medidas correctivas como el control químico, siguiendo las respectivas indicaciones descritas.
- Revise las temperaturas de los equipos de refrigeración y congelación y llevar registro diario. Asegúrese de que existan mínimas variaciones de temperatura durante el almacenamiento.

- No abra las puertas del congelador durante mucho tiempo ni constantemente, porque así se mantiene la temperatura apropiada y ahorra energía.
- No sobrepasar la capacidad de almacenamiento de los refrigeradores o congeladores porque dificultan la limpieza y obstaculizan la circulación de aire frío. Se debe evitar la obstrucción de los ventiladores.
- Los alimentos se deben mantener en orden dentro de las cámaras de refrigeración, y congelación, separe las carnes según su especie: carne de res, pollo, cerdo.
- Los productos listos para el consumo como por ejemplo, embutidos y arepas sepárelos físicamente de las carnes crudas dentro de los refrigeradores y congeladores.
- Evite poner en contacto, los productos cocidos o listos para consumir con productos o alimentos crudos, o, sin previa limpieza y desinfección, o con los equipos, utensilios y mesas que hayan sido utilizados para manipular los alimentos crudos.
- Proteger los alimentos para evitar quemaduras por congelación utilizando bolsas especiales y recipientes de plástico.
- No introduzca alimentos calientes en el congelador ya que aumentaría la temperatura del congelador afectando negativamente a otros alimentos. Deje enfriar los alimentos antes de congelarlos.
- Asegúrese de que los alimentos congelados se hayan descongelado por completo en el refrigerador antes de cocinarlos.
- Los alimentos que se han congelado y descongelado nunca deben volver a congelarse.
- Inspeccionar, rotular y fechar (entrada y salida) los alimentos que se almacenen, emplear el método de rotación de mercancía PEPS (Primeras entradas primeras salidas).
- El área donde se almacenan alimentos secos como enlatados, cereales, harina, azúcar, galletas, café, té, y otros alimentos no perecederos deberán estar en un área seca, fresca, bien ventilada, protegida contra los insectos y roedores.
- Evite la contaminación cruzada durante el almacenamiento.

Alimentos que requieren almacenamiento en frío (refrigeración y/o congelación):

En estos se encuentran las carnes, lácteos, quesos, estos alimentos deben ser almacenados teniendo en cuenta el sistema PEPS, es decir los alimentos que primero entran son los alimentos que primero deben salir y los equipos deben cumplir con las siguientes temperaturas: refrigeración: Entre 0 ºC y 4 ºC, congelación: Por debajo de -18 ºC.

Alimentos que se almacenan en despensa de abarrotes

En estos se encuentran: granos, arroz, pastas, harinas, producto de panadería y pastelería, y aceites. Para los alimentos que se almacenan en la despensa debe garantizarse a diario los siguientes procesos:

- No colocar los alimentos directamente en el piso.
- Almacenar los alimentos teniendo en cuenta el sistema PEPS, es decir los alimentos que primero entran son los alimentos que primero deben salir.
- La capacidad de almacenamiento debe ser acorde a la periodicidad de comprade los alimentos. (Secretaria distrital de integración social , 2024).

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Durante este proceso se debe realizar la elección de alimentos con adecuadas características organolépticas y es importante tener en cuenta el proceso de descongelación para los alimentos que así lo requieran, para preparar un alimento que está congelado, debe asegurarse que el aumento de temperatura del mismo sea controlado, por lo tanto los alimentos en congelación que vayan a ser sometidos a procesos de preparación y cocción deben pasar a refrigeración mínimo 24 horas y máximo 3 días antes del inicio de la preparación.

Se debe realizar proceso de limpieza y desinfección de alimentos como frutas, hortalizas y verduras que no requieran proceso de cocción, empaques de leche líquida, empaque de las carnes, huevos, alimentos enlatados, entre otros, con abundante agua para retirar elementos extraños como tierra o materia orgánica visible y disminuir carga microbiana.

Los alimentos que son sometidos a proceso de cocción como raíces, tubérculos, plátanos y verduras, solo requieren lavado con abundante agua ya que en el proceso de cocción se eliminan por completo los microorganismos potencialmente patógenos que puedan estar presenten en los alimentos.

Se debe cuidar que el proceso térmico de los alimentos que requieren cocción alcancen como mínimo una temperatura de 65°C y los alimentos que se sirven fríos mantengan en temperatura de refrigeración 4°C +/- 2°C. (Secretaria Distrital de Integración Social , s.f.)

A continuación se relacionan algunas recomendaciones generales para la preparación de alimentos:

- Cuando se requiere la descongelación de cualquier alimento debe realizarse en la nevera de un día para otro, y no a temperatura ambiente, con el fin de evitar su contaminación. Una vez descongelado el alimento, se ha de calentar hasta que dé un hervor.
- Calcular que cantidad se debe preparar usando niveles de producción para evitar pérdidas, descongelación y recalentamiento de producto.
- Garantizar que los alimentos que se mantienen calientes hasta su servicio se encuentren a temperaturas iguales o superiores a 60°C, en todos sus puntos.
- No permitir que los alimentos queden por tiempo prolongado en la zona peligrosa de temperatura, es decir entre 6°C a 60 °C.
- Tener los elementos listos y ordenados.
- Desechar todo producto o residuo que cae al piso y todo elemento retenido en las máquinas, molinos. Estos restos deben ser considerados como basura, y ser arrojados a la bolsa de residuos orgánicos. No colocarlos sobre

las mesas ni incorporarlos a los productos que sí se encuentran en condiciones óptimas, porque constituyen una fuente de contaminación de alto riesgo.

- Limpiar y desinfectar constantemente y evacuar las basuras periódicamente del área de proceso.
- Eliminar la grasa visible de las carnes y retirar la piel del pollo antes de su elaboración.
- No utilizar manteca, tocino o sebo para guisar. Para frituras elegir aceites vegetales de una sola fuente.
- Utilizar sal moderadamente, tener en cuenta las cantidades establecidas en los cuadros de porciones de minutas.
- Para condimentar y dar sabor a los platos puede emplearse ajo, perejil, limón, vinagre, canela, laurel, orégano, únicamente naturales y no elaborados.
- Utilizar los alimentos de acuerdo al método PEPS.
- Lavado en el menor tiempo, es decir que no se deben dejar los alimentos sumergidos en agua, lo cual hace que se pierdan vitaminas y minerales.
- Emplear el agua de cocción de las verduras y algunas carnes, para otras preparaciones.
- Controlar tiempo y temperatura durante la cocción.
- No adicionar sustancias que puedan afectar el valor nutritivo como es el bicarbonato.

SERVIDO Y DISTRIBUCIÓN

En esta etapa, el personal manipulador de alimentos, es quien se encarga de servir los alimentos teniendo en cuenta las cantidades recomendadas de acuerdo con el cuadro de porciones estándar establecido por la minuta patrón; a partir de esto y haciendo uso de utensilios estandarizados, se asegura que las cantidades por grupos de alimentos que se están sirviendo, correspondan a los requerimientos calóricos y necesidades por patologías o condiciones especiales de cada una de las personas mayores; posterior a ello, se procede a realizar la distribución de los alimentos servidos.

En el momento de realizar el servido de los alimentos estos deben servirse en menaje previamente lavado, desinfectado y seco, con los cubiertos requeridos para ser entregados a los participantes de tal forma que la presentación de los alimentos invite a disfrutarlos. (Secretaria distrital de integración social , s.f.)

En el momento de servido de los alimentos es necesario tener en cuenta que se tiene un gran peligro asociado al crecimiento microbiano, y a la contaminación del producto con equipos, superficies, envases, manipuladores y usuarios, es por esto que es necesario tomar medidas preventivas como:

- Evitar que el personal que está directamente vinculado a la preparación y/o servido de los alimentos no realice otras actividades como por ejemplo manipular dinero, basuras simultáneamente.

- Cuando se requiera esperar entre una etapa del proceso y la subsiguiente, el alimento debe mantenerse protegido y en el caso de alimentos susceptibles de rápido crecimiento microbiano y particularmente los de mayor riesgo en salud pública, durante el tiempo de espera, deberán emplearse temperaturas altas (>60°C) o bajas (< 4°C) según sea el caso.
- Mantener los alimentos y bebidas debidamente protegidos en sus respectivos envases.
- El servido de los alimentos deberá hacerse con utensilios (pinzas, cucharas, etc.) según sea el tipo de alimento, evitando en todo caso el contacto del alimento con las manos.
- Suministrar las porciones de alimentos establecidas, para lo cual el personal asignado al proceso, en coordinación con las operarias de cocina, deberá estandarizar los utensilios deservida de alimentos.
- Asegurar una presentación adecuada, agradable e inocua.
- Garantizar que el lugar donde se consumen los alimentos se encuentre higienizado.

METODOLOGIA

La capacitación se realizará con sesiones presenciales, participativas, donde se podrán integrar sesiones teóricas y talleres prácticos, dirigidos por la profesional en nutrición de la comunidad de cuidado macarena con ayuda de material de instrucción básico y material didáctico elaborado de manera sencilla basado en la normativa y en la temática recomendada.

Se realizará la evaluación de adquisición de conocimientos en cada sesión mediante un pre test y un pos test.

TEMA	FECHA	INTENSIDAD	RESPONSABLE
Resolución 2674 de 2013 y personal manipulador de alimentos	enero 2025	2 horas	Nutricionista
Clasificación de los alimentos y microorganismos	marzo 2025	1 hora	Nutricionista
Contaminación de los alimentos	Mayo 2025	2 horas	Nutricionista
Limpieza y desinfección	julio 2025	2 horas	Nutricionista
Control calidad e inocuidad de los alimentos	Septiembre 2025	1 hora	Nutricionista
Procesos del servicio de alimentos	Noviembre 2025	1 hora	Nutricionista
Procesos del servicio de alimentos	Diciembre 2025	1 hora	Nutricionista

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Cartilla para el manejo adecuado de alimentos. Buenas Prácticas de Manufactura. Alcaldía Mayor de Bogotá. Secretaria de Salud. Abril de 2007.

- Lineamientos Técnicos Área Nutricional y Alimentaria. Proyecto 515 Institucionalización de la Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Secretaria Distrital de Integración Social. 2009

- La Administración de Servicios de Alimentación, Blanca Dolly Tejada Editorial Universidad de Antioquia

- Ministerio de salud y protección social . (2013). Resolución 2674. Obtenido de chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www1.funcionpublica.gov.co/documents/418537/604808/1962.pdf/abe38fb4-e74d-4dcc-b812-52776a9787f6

- Secretaria Distrital de Integración Social . (2024). Instructivo compra directa de alimentos por operadores . Obtenido de https://sig.sdis.gov.co/index.php/es/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados-nutriabaste

- Secretaria distrital de integración social . (2024). Instructivos almacenamiento de alimentos. Obtenido de https://sig.sdis.gov.co/index.php/es/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados-nutriabaste

- Secretaria Distrital de Integración Social . (s.f.). Instructivo de preparación de alimentos. Obtenido de https://sig.sdis.gov.co/index.php/es/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados-nutriabaste

- Secretaria distrital de integración social . (s.f.). Instructivo de servido y distribución de alimentos. Obtenido de https://sig.sdis.gov.co/index.php/es/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados-nutriabaste

REVISIÓN Y APROBACIÓN

ELABORACION,REVISION Y APROBACION				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
ELABORO	28/02/2025	YULIED GUAVITA	NUTRICIONISTA	
APROBO	28/02/2025	PAULINA FORERO	COORDINADORA	