PROGRAMA DE CAPACITACION CONTINUADA

LUGAR DE INTERVENCION: FUNDACION CASTILLO SAN LUCAS MARIA CANO
DIRECCION: Carrera 74 I # 62 – 03 Sur.
FECHA: 15/08/2025

OBJETIVOS

- Implementar la buena preparación, servido y distribución de los alimentos en el jardín.

1. PREPARACION

La alimentación saludable también implica la preparación de alimentos para preservar los nutrientes y prevenir la enfermedad, así como prestar atención a los problemas de producción de alimentos.



Cocina saludable:

Al preparar los alimentos, el objetivo es preservar el valor nutritivo de los alimentos y utilizar grasas saludables, raciones razonables y alimentos integrales. Aquí hay algunos consejos:

• Utilice métodos de cocción saludables como cocción al vapor, asar, asar y asar. Freír requiere agregar grasa para lograr los resultados deseados.

• Cocine los alimentos en tan poca agua y durante un período de tiempo lo más corto posible para conservar todas las vitaminas solubles en agua (B y C).

Powered by CamScanner

• Utilice una variedad de hierbas y especias para el sabor adicional en lugar de confiar sólo en la sal.

• Evite los alimentos envasados o procesados, que probablemente contengan sal, azúcar y grasas.

Reconocer que el consumo de estos alimentos aumenta su consumo de sal, azúcar y grasas considerablemente (a menudo sin saber específicamente qué o cuánto).

A medida que comemos más y más alimentos procesados, comemos menos fitoquímicos y nutrientes que nuestros cuerpos necesitan.

Tenga en cuenta que las personas con alto riesgo de enfermedad transmitida por los alimentos deben seguir pautas adicionales. Esto incluye:

• Mujeres embarazadas
• Niños pequeños
• Adultos mayores
• Las personas con sistemas inmunológicos debilitados o ciertas enfermedades crónicas.

Preparación de alimentos seguros

Las enfermedades transmitidas por los alimentos no sólo provienen de los restaurantes. De hecho, por lo general vienen de mal preparación de la comida, el servicio y el almacenamiento en casa. Siga las siguientes pautas para mantener su alimento lo más seguro posible:

• Lávese las manos antes y después de manejar alimentos o utensilios, especialmente carne cruda, aves de corral, pescado y huevos.

• Lave todas las frutas y verduras antes de comer.

• Separar los alimentos crudos, cocinados y listos para comer. Mantenga la carne cruda, las aves, el pescado o los huevos alejados de otros alimentos para prevenir la contaminación cruzada. Si es posible, use tablas de corte separadas para estos alimentos. Si no, asegúrese de lavar cuidadosamente las tablas de cortar con jabón entre usos.

• Cocine los alimentos a una temperatura segura utilizando un termómetro para alimentos. Los productos de origen animal crudos o poco cocinados pueden ser peligrosos.
• Mantenga los alimentos calientes (por encima de 140 grados) y los alimentos fríos (por debajo de 40 grados) para evitar el crecimiento de bacterias.

¿Cómo se prepara y se conservan los alimentos?

Consejos para conservar y preparar los alimentos adecuadamente

Powered by CamScanner

1. Dejar alimentos a temperatura ambiente.
2. Alimentos que se preparan con mucha anticipación a su consumo, sin conservación adecuada.
3. Comida que al recalentarse no adquiere la temperatura necesaria y destruye las posibles bacterias patógenas.

¿Qué debemos hacer antes de preparar los alimentos?

pasos a seguir para elaborar las comidas:

1. Usa agua potable o tratada para que sea seguro lavar frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
2. Mantener la higiene.
3. Cocinar bien los alimentos.
4. Separar los alimentos crudos de los cocidos.

2. SERVIDO

El propósito de servir, es brindar una buena variedad de alimentos, nutritivos, seguros, de óptima calidad, apariencia, sabor y textura, fáciles de manipular por quien consume, servidos a la temperatura correcta, en el momento oportuno, de una manera agradable y a la persona correcta.

Es imprescindible tener preparado todo lo necesario para el correcto servicio del menú (menaje en mesa, complementos de la mesa: pan, agua, bebidas, así como las personas previstas para atender el servicio adecuadamente según lo establecido en el jardín.

El personal manipulador de alimentos debe haber pasado por un reconocimiento médico antes de desempeñar esta función. Así mismo, deber 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 dirección de la empresa tomar las medidas correspondientes para que al personal manipulador de alimentos se le practique un reconocimiento médico, por lo menos una vez al año. La dirección de la empresa tomara las medidas necesarias para que no se permita contaminar los alimentos directa o indirectamente a ninguna 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 deberá comunicarlo a la dirección de la empresa.

Powered by CamScanner

Organización del área que se destinó para el servido de los alimentos

En el área de preparación de alimentos debe destinarse un espacio para el servido de los alimentos. Esta área debe estar organizada e higienizada previamente de acuerdo a lo establecido en el Plan de saneamiento que se maneja en los jardines o establecimientos que se haga el servido de los alimentos.

Alistamiento de los utensilios para el servido de alimentos

Todo implemento o utensilio necesario para el servido de los alimentos preparados deberá ser conforme a la naturaleza del alimento, estos deben estar lavados y desinfectados, secos y listos para su uso.

Dentro de los utensilios más usados a la hora de servir están cucharas y vasos medidores, pocillos, cucharones, trinches, pinzas, vasos. Debe evitarse la manipulación excesiva de los alimentos y no servir ningún alimento o preparación directamente con las manos o guantes.

Para probar los alimentos y verificar si cuentan con la calidad organoléptica para el servido, deben utilizarse dos cucharas, una se utiliza para sacar el alimento del recipiente, este alimento se pasa a la otra cuchara para probarlo, la cuchara con la que se prueba NO puede volver a usarse sin que se haya realizado el proceso de limpieza y desinfección.

Se deben conocer las porciones a servir y las preparaciones, según el grupo de edad de los participantes (niveles) que se están trabajando en los diversos jardines

Para realizar el servido de los alimentos la persona responsable debe consultar en la minuta patrón las porciones que se deben servir a los participantes de acuerdo a la preparación y grupo de edad.

Para la exactitud en la medición de las porciones servidas es necesario usar utensilios estandarizados, estos pueden ser pocillos, vasos, cucharas u otro elemento que facilite la medida de acuerdo al protocolo plan de muestreo porciones servidas.

En todos los servicios sociales antes de empezar a servir los alimentos para los participantes, deberá pesarse un plato modelo para todos los grupos de edad presentes en el servicio, este plato modelo será entregado a los participantes, por tanto, no puede permanecer más de 15 minutos servido

Powered by CamScanner

3. DISTRIBUCION

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 beneficiarios, de tal forma que la presentación de los alimentos invite a disfrutarlos, por lo tanto, se deben seguir las siguientes recomendaciones de acuerdo con los alimentos ofrecidos:

- Cuando los alimentos sean distribuidos por el personal manipulador de alimentos directamente a la mesa, cada beneficiario debe tener espacio en el comedor o lugar dispuesto para el consumo de alimentos, por ningún motivo deberán entregarse alimentos en la mano.
- Cuando los alimentos sean recogidos por los beneficiarios en el sitio de distribución, se deberán entregar servidos en plato o plato con divisiones sobre una bandeja, la cual debe estar seca.
- Cuando el menú incluya fruta, esta debe servirse en un plato de forma individual, un plato para cada participante, en la presentación (picada, tajada, compota) definida en el ciclo de menús.
- Los alimentos servidos deben entregarse en platos y con cubiertos limpios, secos y en buen estado.
- En caso de ser requerido el uso de desechables (platos, cucharas, vasos, tenedores, cuchillos) estos deberán ser de material biodegradable.
- Si los alimentos son servidos y distribuidos en la unidad operativa, estos deben estar debidamente cubiertos, asegurando calidad, temperatura y presentación de los mismos.
- El tiempo entre el servido y la distribución no debe superar los 15 minutos, para garantizar la inocuidad de los alimentos.
- Los jugos deben ser servidos máximo 15 minutos antes de ser entregados a los beneficiarios y estar protegidos para evitar la contaminación.
- Los postres sin empaque primario o compotas deben servirse en postreras o plato dulce al igual que el queso, nunca en el plato del seco o sobre la bandeja. Para el caso de los postres que contengan empaque estos podrán ubicarse en la bandeja

----
MYRIAN YOLANDA LOPEZ GALVIS
INGENIERA AMBIENTAL
Capacitador

Powered by CamScanner

	CORPORACIÓN INVESTIGATIVA DEL MEDIO AMBIENTE **QUINTA EVALUACIÓN CURSO DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**	CÓDIGO: CIMA-EVA-ALM-1 VERSIÓN: 01 PÁGINA : 1 de 1

PRE – TEST

NOMBRE Jenny Osuna

IDENTIFICACIÓN 51.977369

FECHA 15/08/25.

Responder según los conocimientos previos a la capacitación. 5.0

1. **¿Qué implica la preparación de los alimentos?**

A. implica la preservación de los nutrientes
B. implica la prevención de enfermedades
C. prestar atención a los problemas de producción de alimentos.
D. Todas las anteriores

2. **¿Qué debemos hacer antes de preparar los alimentos?**

A. Usa agua potable o tratada para que sea seguro lavar frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
B. Mantener la higiene.
C. Cocinar bien los alimentos. Separar los alimentos crudos de los cocidos.
D. Todas las anteriores

3. **¿Qué es el servido de los alimentos?**

A. es brindar una buena variedad de alimentos, nutritivos, seguros, de óptima calidad, apariencia, sabor y textura, fáciles de manipular por quien consume.
B. Que se vean bonitos los platos.
C. Ninguna de las anteriores

4. **¿Qué se debe tener en cuenta para un buen servido?**

A. Organizar e higienizar el área de servido,
B. no servir ningún alimento o preparación directamente con las manos o guantes
C. Se deben conocer las porciones a servir y las preparaciones, según el grupo de edad
D. Todas las anteriores.

5. **Cual es una buena distribución?**

A. se deberán entregar servidos en plato
B. los alimentos son servidos y distribuidos deben estar debidamente cubiertos, asegurando calidad, temperatura y presentación de los mismos.
C. Ninguna de las anteriores
D. A y B

Powered by CamScanner

	CORPORACIÓN INVESTIGATIVA DEL MEDIO AMBIENTE **QUINTA EVALUACIÓN** **CURSO DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**	CÓDIGO: CIMA-EVA-ALM-1 VERSIÓN: 01 PÁGINA : 1 de 1

PRE – TEST

NOMBRE Kelly Valentina Lourde Q.

IDENTIFICACIÓN 1024538331

FECHA 15 / Agosto / 2025

Responder según los conocimientos previos a la capacitación.

5.0

1. **¿Qué implica la preparación de los alimentos?**

A. implica la preservación de los nutrientes
B. implica la prevención de enfermedades
C. prestar atención a los problemas de producción de alimentos.
D. Todas las anteriores

2. **¿Qué debemos hacer antes de preparar los alimentos?**

A. Usa agua potable o tratada para que sea seguro lavar frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
B. Mantener la higiene.
C. Cocinar bien los alimentos. Separar los alimentos crudos de los cocidos.
D. Todas las anteriores

3. **¿Qué es el servido de los alimentos?**

A. es brindar una buena variedad de alimentos, nutritivos, seguros, de óptima calidad, apariencia, sabor y textura, fáciles de manipular por quien consume.
B. Que se vean bonitos los platos.
C. Ninguna de las anteriores

4. **¿Qué se debe tener en cuenta para un buen servido?**

A. Organizar e higienizar el área de servido,
B. no servir ningún alimento o preparación directamente con las manos o guantes
C. Se deben conocer las porciones a servir y las preparaciones, según el grupo de edad
D. Todas las anteriores.

5. **Cual es una buena distribución?**

A. se deberán entregar servidos en plato
B. los alimentos son servidos y distribuidos deben estar debidamente cubiertos, asegurando calidad, temperatura y presentación de los mismos.
C. Ninguna de las anteriores
D. A y B

Powered by CamScanner

	CORPORACIÓN INVESTIGATIVA DEL MEDIO AMBIENTE **QUINTA EVALUACIÓN** **CURSO DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**	CÓDIGO: CIMA-EVA-ALM-1 VERSIÓN: 01 PÁGINA : 1 de 1

POST – TEST

NOMBRE Kelly Valentina Lourdel

IDENTIFICACIÓN 1024538331

FECHA 15 Agosto 2025

Responder según los conocimientos adquiridos durante la capacitación.

5.0

1. **¿Qué implica la preparación de los alimentos?**

A. implica la preservación de los nutrientes
B. implica la prevención de enfermedades
C. prestar atención a los problemas de producción de alimentos
D. Todas las anteriores

2. **¿Qué debemos hacer antes de preparar los alimentos?**

A. Usa agua potable o tratada para que sea seguro lavar frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
B. Mantener la higiene.
C. Cocinar bien los alimentos. Separar los alimentos crudos de los cocidos.
D. Todas las anteriores

3. **¿Qué es el servido de los alimentos?**

A. es brindar una buena variedad de alimentos, nutritivos, seguros, de óptima calidad, apariencia, sabor y textura, fáciles de manipular por quien consume.
B. Que se vean bonitos los platos.
C. Ninguna de las anteriores

4. **¿Qué se debe tener en cuenta para un buen servido?**

A. Organizar e higienizar el área de servido,
B. no servir ningún alimento o preparación directamente con las manos o guantes
C. Se deben conocer las porciones a servir y las preparaciones, según el grupo de edad
D. Todas las anteriores.

5. **Cual es una buena distribución?**

A. se deberán entregar servidos en plato
B. los alimentos son servidos y distribuidos deben estar debidamente cubiertos, asegurando calidad, temperatura y presentación de los mismos.
C. Ninguna de las anteriores
D. A y B.

Powered by CamScanner

	CORPORACIÓN INVESTIGATIVA DEL MEDIO AMBIENTE QUINTA EVALUACIÓN CURSO DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	CÓDIGO: CIMA-EVA-ALM-1
		VERSIÓN: 01
		PÁGINA : 1 de 1

POST – TEST

NOMBRE Jamy Osma

IDENTIFICACIÓN 51.977369

FECHA 15/08/25

Responder según los conocimientos adquiridos durante la capacitación.

1. **¿Qué implica la preparación de los alimentos?** 5.0

A. implica la preservación de los nutrientes
B. implica la prevención de enfermedades
C. prestar atención a los problemas de producción de alimentos
D. Todas las anteriores

2. **¿Qué debemos hacer antes de preparar los alimentos?**

A. Usa agua potable o tratada para que sea seguro lavar frutas y verduras, especialmente si se comen crudas.
B. Mantener la higiene.
C. Cocinar bien los alimentos. Separar los alimentos crudos de los cocidos.
D. Todas las anteriores

3. **¿Qué es el servido de los alimentos?**

A. es brindar una buena variedad de alimentos, nutritivos, seguros, de óptima calidad, apariencia, sabor y textura, fáciles de manipular por quien consume.
B. Que se vean bonitos los platos.
C. Ninguna de las anteriores

4. **¿Qué se debe tener en cuenta para un buen servido?**

A. Organizar e higienizar el área de servido,
B. no servir ningún alimento o preparación directamente con las manos o guantes
C. Se deben conocer las porciones a servir y las preparaciones, según el grupo de edad
D. Todas las anteriores.

5. **Cual es una buena distribución?**

A. se deberán entregar servidos en plato
B. los alimentos son servidos y distribuidos deben estar debidamente cubiertos, asegurando calidad, temperatura y presentación de los mismos.
C. Ninguna de las anteriores
D. A y B.

Powered by CamScanner

LISTADO DE ASISTENCIA A CAPACITACIÓN CONTINÚA DE MANIPULACION DE ALIMENTOS

NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	FECHA 1° 20/06/2025 FIRMA	FECHA 2° 18/07/2025 FIRMA	FECHA 3° 15/08/2025 FIRMA	FECHA 4° 19/09/2025 FIRMA	FECHA 5° 17/10/2025 FIRMA	FECHA 5° 21/11/2025 FIRMA
Fanny Osma	51.977369						
Kelly valentina Lara	1024538331						
Maritza Martinez	53.084196						
Leidy Ramos	1031154247						
Martha Esteban Peña	52897674.						
Maira Alfonso.	51851013						
Dada Salamanca	1013380126						
Johanna Ximena Naranjo	52.235251						
Yised Lorena Lanota	1030554763						
Ligia Esmeralda Pintek	65690054						

Myrian Yolanda Lopez G.

MYRIAN YOLANDA LOPEZ
Capacitadora Ingeniera Ambiental

Powered by CamScanner