Lugar	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita
Fecha	27/03/2026 12:30 a 1:00 pm
Tema	Capacitación de Buenas prácticas de manufactura: Preparación de alimentos
Desarrollo	**INTRODUCCIÓN:** La preparación de alimentos es un proceso fundamental para garantizar una alimentación segura, saludable y nutritiva. Este proceso incluye desde la selección de los ingredientes, su correcta manipulación, hasta las técnicas de cocción empleadas, las cuales influyen directamente en la calidad nutricional de los alimentos. Una adecuada preparación no solo ayuda a conservar los nutrientes esenciales, sino que también previene enfermedades transmitidas por alimentos. Además, la preparación de alimentos cumple un papel importante en la promoción de hábitos saludables, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos mayores, quienes requieren cuidados específicos en su alimentación. Por ello, es fundamental fomentar prácticas higiénicas y técnicas adecuadas que contribuyan al bienestar y a una mejor calidad de vida. **RECURSOS:** Teléfonos, wifi, links de evaluación, esfero, listado, presentación Power Point, computador. **METODOLOGÍA:** La capacitación se llevó a cabo cubriendo todo el personal manipulador, por medio de la presentación de PowerPoint se brindó la información establecida para este mes; siendo esto de gran ayuda como herramienta que influye de manera positiva facilitando la compresión y retentiva. Así mismo, se llevó a cabo una serie de preguntas en una herramienta virtual con la finalidad de evaluar los conocimientos adquiridos y los previamente establecidos. ***ORDEN DEL DÍA:*** 1. **Capacitación BPM: Preparación de alimentos** **Selección:** Esta actividad consiste en seleccionar los alimentos que van a ser utilizados en las preparaciones del día, en donde se separan los alimentos que presenten magulladuras, aplastamiento o daño mecánico, esto para no afectar la calidad nutricional y organoléptica de las preparaciones. **Descongelación de los alimentos:** Para preparar un alimento que está congelado, debe asegurarse que el aumento de temperatura del mismo sea controlado, lo cual disminuye la actividad enzimática y riesgo microbiológico, 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, estos deben ser colocados en la parte más fría del refrigerador evitando escurrimientos para el caso de los cárnicos, debe asegurarse que la cantidad de alimento que pase de congelación a refrigeración es la misma cantidad que va a ser utilizada, dado que no debe volverse a congelar. **Limpieza y desinfección de los alimentos:** La operación 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 que implica lavar con abundante agua para retirar elementos extraños como tierra o materia orgánica visible, disminuir carga microbiana y desinfectar de acuerdo con lo establecido en el plan de saneamiento de la unidad operativa. 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.

-Pelar, cortar, desmenuzar, picar, entre otros. Los implementos o utensilios utilizados en estas actividades deben ajustarse a las siguientes características:

• **Tabla de picado:** las superficies para el picado deben ser de material sanitario, de preferencia plástico, nylon, polietileno o teflón, cuando se evidencie deterioro por uso como grietas profundas, desprendimiento de material, deformación o percudido que no es posible retirar con desinfectante o blanqueador es necesario reemplazarla.

• **Cuchillos de cortar y trinches:** los equipos y utensilios empleados en el manejo de alimentos deben estar fabricados con materiales resistentes al uso y a la corrosión, así como a la utilización frecuente de los agentes de limpieza y desinfección, por tal razón el mango de los utensilios no puede ser de madera.

• **Equipos manuales o eléctricos**: como ayudante de cocina, peladoras, cortadoras, licuadoras entre otros, deben estar construidos en materiales higiénicos y diseñados de tal forma que todas las piezas que entren en contacto con el alimento sean desmontables y permitan su limpieza y desinfección.

Preparación de los alimentos: Para dar cumplimiento a los menús, los primeros alimentos que se preparan son aquellos que deben someterse a procesos térmicos como sopas, arroz, leguminosas, tubérculos, pastas y otros, y los últimos alimentos en preparar son los que no requieren tratamiento térmico como jugos, ensaladas crudas y aderezos, esto con el fin de prevenir el aumento de carga microbiana, en caso que la unidad cuente con capacidad de almacenamiento en refrigeración, los alimentos crudos pueden prepararse con anticipación (el mismo día) para asegurar temperatura de servido.

Preparación de alimentos con proceso térmico: Los tiempos de cocción de los alimentos influyen en la calidad nutricional y organoléptica de los mismos y estos pueden variar de acuerdo con la cantidad de alimentos a preparar y la fuente de energía. El tiempo de cocción de los alimentos varía de acuerdo con el tipo de alimento, a continuación, se describen los métodos de cocción por grupos de alimentos. La preparación de ensaladas que requieran proceso térmico, pero que se consuman en frío, por ejemplo, habichuelas, zanahoria, arveja, remolacha entre otras, deben ser enfriadas rápidamente para garantizar que la ensalada llegue a la temperatura de seguridad en el menor tiempo posible, se sugiere disponer en recipientes planos de bajo fondo y se extienda el producto permitiendo que el vapor se libere en pocos minutos para luego protegerlo del medio ambiente.

Es indispensable que el tiempo de exposición del alimento a temperatura de peligro (4ºC +/-2ºC a 60ºC) sea de quince (15) a veinticinco (25) minutos máximos. Cuando se requiera la adición de salsas o aderezos, ésta se debe hacer cuando la ensalada se encuentre fría y máximo cinco (5) minutos antes del servido.

Proceso de freído:

• Agregar el aceite a un recipiente limpio y seco, para evitar que el aceite se queme y se deteriore rápidamente.

• No agregar sal a los alimentos antes de freírlos porque la sal acelera la oxidación del aceite.

• Utilizar aceite sin usar para cada preparación, las mezclas con otros aceites o grasas pueden dañar la calidad y rendimiento de un aceite.

• La relación óptima para freír de aceite/alimento es de 6 a 1, mantener esta relación evita que la temperatura del aceite disminuya y resulten alimentos grasosos.

• Freír los alimentos a la temperatura indicada. Los alimentos que se fríen por encima de la temperatura correcta logran un color intenso, pero no quedan totalmente cocidos, las temperaturas recomendadas para freír de acuerdo al tipo de aceite

Métodos de cocción de las carnes:

Se deben calentar los alimentos entre 65°C a 74°C. Con una cocción adecuada se pueden eliminar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. En consecuencia, se debe prestar atención especial para cortes de carne picada, filetes de carne asada, trozos grandes de carne y aves enteras. El color de la carne de res y cerdo está dado por la mioglobina, la cual al ser sometida a cocción se desnaturaliza y forma hemicromo que da el color café a la carne, al someter la carne de res y cerdo a altas temperaturas por un periodo prolongado, las proteínas se desnaturalizan, la carne pierde humedad, por lo tanto, se observa mayor encogimiento y dureza.

Cocción de pollo y pescado

• Retirar el exceso de grasa y piel del pollo.

• Si se observan vísceras en el pollo o pescado, retirarlas.

• No es recomendable una cocción a temperatura muy alta para evitar que pierdan sabor, jugosidad y textura.

• El pollo o el pescado congelado no deben pasar directamente al proceso de cocción.

• La temperatura de cocción no debe superar los 176ºC ya que por encima de dicha temperatura el alimento se deshidrata, dando como resultado una carne seca y dura.

Métodos de cocción de las verduras

Horneado: usado para tortas con verduras. Hervido

Usado para que las verduras no pierdan los nutrientes y características organolépticas.

• Por una parte, de verdura dos de agua.
• No adicionar bicarbonato de sodio en la cocción, se destruyen las vitaminas y aumenta el aporte de sodio a la preparación.
• Agregar la sal al final de la preparación, probando previamente la misma para verificar la necesidad de adición de sal, si es necesario, adicionar la sal con cuchara, dejar cocinar de 3 a 5 minutos más y apagar, sin exceder la cantidad de sal estimada para la preparación.

Al vapor
• Usado en verduras de consistencia blanda.

Preparación de las leguminosas
• Hidratar previamente antes de la cocción cuando sea necesario.
• Cuando el alimento requiera cocción a presión de vapor se debe adicionar una cantidad de agua suficiente que permita una completa cocción.
• Agregar aderezos y especias.

El tiempo de cocción de las leguminosas oscila entre 45 minutos y 2 horas, dependiendo del tiempo de hidratación que hayan tenido previo a la cocción y de la variedad de alimento, el tiempo de hidratación recomendada para los fríjoles, arvejas secas, garbanzos es de 24 horas en agua a temperatura ambiente, las lentejas podrán hidratarse con un tiempo de 12 horas y este será suficiente para facilitar la cocción de esta.

Preparación de alimentos sin proceso térmico

Jugos de frutas y ensaladas crudas:
Todas las frutas y hortalizas para utilizar en las preparaciones de los ciclos de menús que no requieren cocción (como los jugos y las ensaladas crudas) deben ser sometidas a un estricto proceso de limpieza y desinfección manteniéndose en temperatura de refrigeración 4°C +/- 2°C. Las frutas no pueden cocinarse para

aumentar el rendimiento de los jugos ya que la cocción disminuye el aporte de micronutrientes.

Condiciones generales para la preparación de alimentos en los servicios sociales:

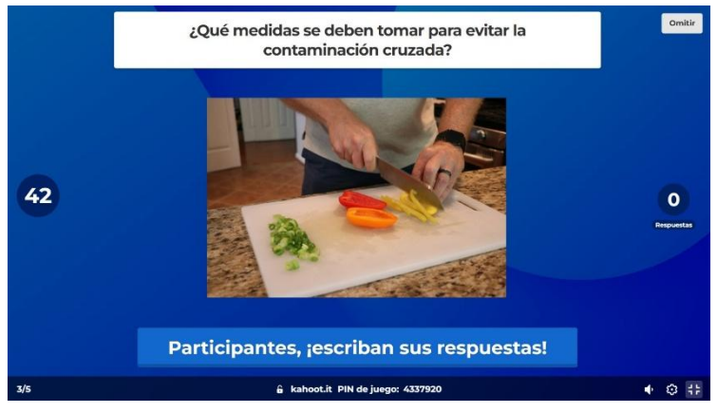
• Eliminar la grasa visible de las carnes y retirar la piel del pollo antes de su preparación.
• No utilizar manteca, tocino o sebo para guisar. Para frituras elegir aceites vegetales de una sola fuente. Para el servicio de Comedores Comunitarios de acuerdo con lo dispuesto en el anexo técnico.
• Realizar la gestión de reciclaje de todo el material plástico susceptible de aprovechamiento.
• Utilizar la cantidad de sal definida para cada preparación en el análisis nutricional.
• Para resaltar el sabor de las preparaciones con alimentos, utilice sazonadores naturales, especias, hierbas y frutas como: ajo, perejil, limón, vinagre, canela, laurel, orégano, u otras especias únicamente naturales.
• Utilizar los alimentos de acuerdo con el método primeros en entrar, primeros en salir, para asegurar que la materia prima utilizada en cada preparación cumple con las condiciones de calidad deseadas.
• No dejar los alimentos sumergidos en agua, esto promueve la perdida de vitaminas y minerales y aumenta el riesgo de contaminación por proliferación de microorganismos.
• No utilizar hueso para dar sabor a las preparaciones por el alto contenido de grasa saturada.
• El agua de cocción de las verduras y algunas carnes puede utilizarse en otras preparaciones.
• Controlar tiempo de cocción para evitar sobre cocción de los alimentos que conlleva a la pérdida de características organolépticas y calidad del aporte nutricional.
• No adicionar ingredientes a las preparaciones que no estén contemplados en el análisis nutricional como bicarbonato de sodio u otros.
• Para probar los alimentos y verificar si cuentan con la calidad organoléptica, 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.

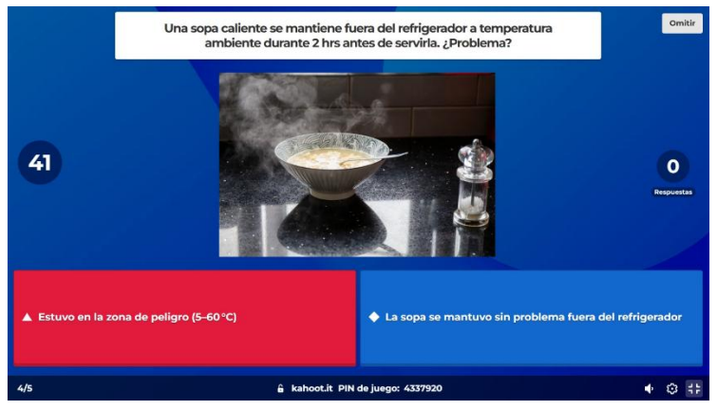
2. Aplicación del test y cierre

Se procede aplicar el test a fin de evaluar el aprendizaje:




¿Está permitido usar joyas mientras se manipulan alimentos? ¿Por qué?
Omitir
40
0
Respuestas
Participantes, ¡escriban sus respuestas!
2/5
kahoot.it PIN de juego: 4337920


¿Qué medidas se deben tomar para evitar la contaminación cruzada?
Omitir
42
0
Respuestas
Participantes, ¡escriban sus respuestas!
3/5
kahoot.it PIN de juego: 4337920


Una sopa caliente se mantiene fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante 2 hrs antes de servirla. ¿Problema?
Omitir
41
0
Respuestas
Estuvo en la zona de peligro (5–60 °C)
La sopa se mantuvo sin problema fuera del refrigerador
4/5
kahoot.it PIN de juego: 4337920


Después de cortar carne cruda, se va a usar la misma tabla y cuchillo para verduras crudas.¿Qué se debe hacer según BPM?
Omitir
28
0
Respuestas
Limpieza
Desinfección
Limpieza y desinfección
5/5
kahoot.it PIN de juego: 4337920

3. Registro fotográfico





Nota: Registros fotográficos quedan cargados en carpeta drive.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa listado de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Aplicar conocimientos adquiridos en la capacitación en el diario quehacer	Operarios de cocina y técnico en gastronomía de la comunidad de cuidado	Diario
	Solucionar inquietudes cada vez que el personal así lo requiera	Nutricionista	Diario
Próxima reunión	Abril/2026		
Elaboró	Vanessa Guzmán		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Preparación de alimentos (BPM). 2. Lugar o Localidad o Sede: Hogar San Jose Saramita 3. Fecha y hora: 27-03-26 12:30 a 1:00 pm

4. Nombre responsable: Vanessa Lorena Guzmán León 5. Dependencia responsable: Nutrición

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Sandra Milena Forfen	CC	53930716	Hogar San Jose de Saramita	Operaria de cocina	Contratista	Sandra Milena Forfen Sigregoma	3204171814	
2	Andrea cortes	CC	1069734438	Hogar San Jose de Saramita	Oficina de cocina	Contratista	andrea259@hmc	3025487624	Andrea cortes
3	Tatiana Prieto	CC	1000516348	Hogar San Jose saramita	Operaria cocina	contratista	Prieto Scylly tatia@gmail.	3237716379	Scylly Prieto
4	Diana Ruiz	CC	1069760853	cc Hogar San José Saramita	operaria de cocina.	contratista.	dianaruiz@hogar	3102163491	Diana Ruiz
5	Michael Rodriguez	CC	1091549276	CC Hogar San José Saramita	T. cocina	Contratista	Michaelrodriguez	3126247076	
6	Lina Marcela Becerra	CC	1070608386	cc Hogar San José saramita	Operaria de cocina	contratista	linamarcela@gmail.com	3102163491	Lina B.
7	Bibiana Abella	CC	52930114	cc Hogar San José saramita	cocina	contratista	bibianaabella@gmail.com	3004146149	