13/JULio/2020 Ana Lorena Cortes Cruz – ONG ACCOI ①

Curso Manipulacion de Alimentos. Sena

**MANIPULADOR:** Se define Como cualquier Persona que sea Responsable de un alimento en cualquier Momento. La Persona Puede estar en Contacto directo Con los Alimentos, o no. Es necesario que el Trabajador este Con las manos en la Masa Para ser Considerado manipulador de alimentos.

**UN BUEN MANIPULADOR DE ALIMENTOS:**

La responsabilidad que tiene el manipulador de alimentos en Cocina está muchas Veces ~~infravalorada~~ infravalorada, Por No decir que es desconocida en su Verdadera y doble dimensión: Como Potencial agente contaminador de los Alimentos y Como decisivo Para la Prevención o garantía de la inocuidad de las Comidas.

**LA SEGURIDAD ALIMENTARIA:**

Depende en gran Parte de Quién manipula los alimentos, ya que Uno de los Principales Focos de Transmisión alimentaria está en el Personal que debido a las Tareas que realiza, Puede actuar Como ~~Puente~~ Vector o Puente entre los microorganismos y los alimentos.

**Vamos A Evaluar un Manipulador:**

En la Siguiente imagen encontrarán Varios aspectos que Forman Parte de lo que no debe de hacer Un manipulador

- Señale Sobre lo que usted Cree que no debe estar en la imagen y lea detenidamente.

1. Las ollas sucias
2. La losa Sin lavar.
3. El meson Sin limpiar.
4. El Raton Sobre el meson.
5. El Perro.
6. El Señor que esta manipulando los alimentos no los manipula adecuadamente No Tiene barro.
7. Todo debe estar en orden.
8. Realizar la desinfecció

- Lavarse los manos siempre que vayamos a manipular alimentos y despues de acudir al servicio. Lavarse las manos siempre que vayamos a manipular alimentos y despues de acudir al servicio.

- Mantener limpios y desinfectadas las superficies de la cocina, zonas de trabajo y utensilios utilizados, para evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocinados

- Durante el cocinado, se debe alcanzar una temperatura de 60-70°c en el interior del alimento durante un tiempo suficiente para asegurar la higiene microbiologica. Durante el cocinado, se debe alcanzar una temperatura de 60-70°c en el interior del alimento durante un tiempo suficiente para asegurar la higiene microbiologica.

- Si es necesaria probar la comida, se utilizarán utensilios limpios, y nunca se probará con los manos.

- Una vez preparadas los alimentos han de servirse y consumirse de inmediato, ya que las temperaturas templadas favorecen el rápido desarrollo bacteriano

- Si no es así una vez cocinados deben refrigerarse o congelarse en un plazo máximo de dos horas sin olvidar que deben estar perfectamente etiquetados con la fecha de realización en el recipiente.

- Para guardar los alimentos no consumidos, debemos hacerlo en un recipiente limpio, distinto a donde se cocinaron, o siquiera y también diferente para cada tipo de alimentos (carnes pescados, legumbres....).

- Si han sobrado grandes cantidades de comida, es mejor dividir las porciones grandes en raciones más pequeñas y colocar estas en recipientes no muy profundos dejando espacio alrededor del mismo cuando lo coloque en el frigorifico o congelador, de esta manera se conseguirá refrigerar más rapido.

- No se deben tapar los recipientes de la comida mientra se preparan hasta que la temperatura no descienda, de lo contrario podría producir una condensación de agua en la tapa que daría lugar a un medio de crecimiento ideal para los microorganismos.

- No congelar las sobras cuando se mantuvieron en refrigeración por otro tiempo (cuando se va a congelar algo, debe hacerse inmediatamente después de que se enfríen tras el cocinado).

- En la medida de lo posible, conservar los alimentos frescos o ya cocinados durante más tiempo envasado al vacío, ya que se eliminan el oxígeno y el exceso de humedad (causantes de la pérdida de nutrientes y la alteración del alimento).

- Se debe evitar recalentar la comida más de una vez, ya que la calidad del alimento disminuye cada vez que se recalienta (menos de nutrientes, cuidemos de aspectos sensoriales como la palatabilidad) aumentando la posibilidad de crecimiento y desarrollo microbiológico.

- Es necesario llevar a ebullición las salsas, sopas y jugos de carne de sobras de alimentos. Las demás sobras deben calentarse hasta uniformemente a 75ºC. Remover bien la comida para asegurarse de que se caliente de forma homogénea y sirva muy caliente.

- Debemos deshacernos de las sobras de cualquier alimento que no se sepa cuánto tiempo llevan almacenado o no se esté seguro de su inocuidad (cuando su aspecto u olor resulten dudosos).

Escribir 10 Practicas de higiénicas que se deben de tener en cuenta a la hora de Preparar los Alimentos.

- Lavarse las manos.
- Estados de los alimentos.
- Limpia al acabar de Cocinar.
- Separa la Carne cruda.
- Usa diferentes Tablas para Cortar.

- Usa una servilleta de papel cuando tosas o estornudes
- Como organizar la nevera.
- No chuparse los dedos.
- Cocinar la comida a una temperatura adecuada.
- Como almacenar la comida.
- Lava con agua y jabón las verduras, frutas y legumbres, después desinféctalas con clora o plata coloidal.
- Mantén las uñas recortadas y limpias.
- Coloca depósitos específicos para basura organica e inorganica.
- Usar trapos de cocina de colores, uno para cada actividad.
- Utilice agua potable para preparar los alimentos y desinfectada para beber.