DD MM AA

PRESENTADO POR

DORA ELSY DIAZ NUÑETON

C.C. 1106 483339

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

VENADILLO - TOLIMA

2020

Escaneado con CamScanner

DD MM AA

TALLER -1

1. Describa con sus palabras que son los alimentos.

Es todo aquel producto que comemos o bebemos y que aportan nutrientes a nuestro organismo

2. Como están clasificados los nutrientes en los alimentos y de un ejemplo de un nutriente y un alimento, ejemplo (proteinas, la carne).

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

3. Como se clasifican los alimentos.

Se clasifican en 7 grupos, que si se consumen de manera responsable, aportan los nutrientes para una alimentación sana y equilibrada.
Esta clasificación está realizada según la composición en nutrientes de cada alimento.
Así, por ejemplo, existen alimentos con una función energética, que son aquellos que se consideran como fuente de calorías y que contienen carbohidratos o lípidos.

1- Leche y sus derivados el primer grupo de alimentos comprende la leche y los productos que de esta se puedan derivar como el queso y el yogur, es decir, los lácteos.

en estos alimentos encontramos una cantidad importante de proteínas.

2- Las carnes, los pescados y el huevo se encuentran en primer medida las carnes, las cuales se clasifican dentro de los alimentos plásticos. Las carnes son ricas en proteínas, vitaminas y además minerales.

3- Patatas, legumbres y frutos secos cumplen la función plástica y energética. ya que brindan energía gracias a los

Escaneado con CamScanner

DD MM AA

hidratos de carbono. Por su parte, las legumbres se encargan de aportar proteínas vegetales. Mientras tanto, los frutos secos brindan ácidos grasos.

4- Verduras y hortalizas cumplen la función reguladora. Se trata de plantas que pueden ser consumidas de manera cruda o tras una debida preparación. Su principal característica es que contienen fibra vegetal y que no aportan muchas calorías. Por el contrario, son ricas en vitaminas y minerales.

5- Las frutas también cumplen la función reguladora que cumplen las verduras y hortalizas del grupo 4. Las frutas contienen fructosa, sacarosa y glucosa. Sin embargo, sus cantidades calóricas son bajas.

6- Pan, pasta, cereales, azúcar y dulces cumplen la función energética. Brindan calorías de sus carbohidratos. Los cereales con el arroz, el maíz, el trigo, el centeno, la avena, el sorgo. Son además fuentes de minerales y, a través de una serie de trasformaciones, es posible obtener harina.

7- Grasas, aceite y mantequilla tienen función energética. Aquí encontramos esos alimentos que generan síntoma de saciedad tras ingerir comida y hacer lenta la digestión. Las grasas pueden ser de origen vegetal o animal.

Escaneado con CamScanner

DD MM AA

4. ¿Qué diferencia hay entre alimentos perecederos, semiperecederos y no perecederos?

La diferencia que hay entre alimentos perecederos, semiperecederos y no perecederos es que estos alimentos tienden a descomponerse en determinado tiempo; como horas días o semanas.

5. Mencione 3 alimentos de mayor riesgo en la salud pública y porque son considerados así?

- Carnes y aves (cocidas o crudas)
- Productos lácteos
- Jugos no pasteurizados

Los alimentos de alto riesgo, también llamados alimentos potencialmente peligrosos, son alimentos que tienen más probabilidades de albergar bacterias peligrosas y otros patogenos que causan enfermedades. Los alimentos de alto riesgo deben mantenerse dentro de un cierto rango de temperatura para minimizar el crecimiento bacteriano o la formación de toxinas que pueden causar antoxicación alimentaria.
Estos alimentos tienen caracteristicas que apoyan el crecimiento de microorganismos patógenos.

Escaneado con CamScanner

DD MM AA

6. Que significa ser un manipulador de alimentos.

Es toda persona que por su actividad laboral tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, trasporte, distribución, venta, suministro y servicio.

7. Quienes son manipuladores de alimentos

El manipulador de alimentos 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. No es necesario que el trabajador esté con "las manos en la masa" para ser considerado manipulador de alimentos.

8. Mencione 5 practicas o normas higienicas que debe de tener un buen manipulador de alimentos.

1. Limpieza de piel y manos ⇒ Antes y después de empezar la jornada, incluyendo brazos, antebrazos y uñas.
2. Boca y fosas nasales ⇒ Proteger la tos o estornudo con la mano, lavándoselas a continuación.

Escaneado con CamScanner

3. Procurar no llevar perfumes, lociones de afeitar u otros productos que pudieran transmitir su olor a los alimentos.
4. No manejar útiles sucios, no recoger del suelo instrumentos caídos sin lavarse las manos a continuación antes de continuar con la manipulación.
5. Los manipuladores que estén enfermos no deben manipular alimentos.

Escaneado con CamScanner