



HIGIENE PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Sesión 1: Generalidades de los alimentos

YESSICA MILENA ZAPATA
Ingeniero agroindustrial

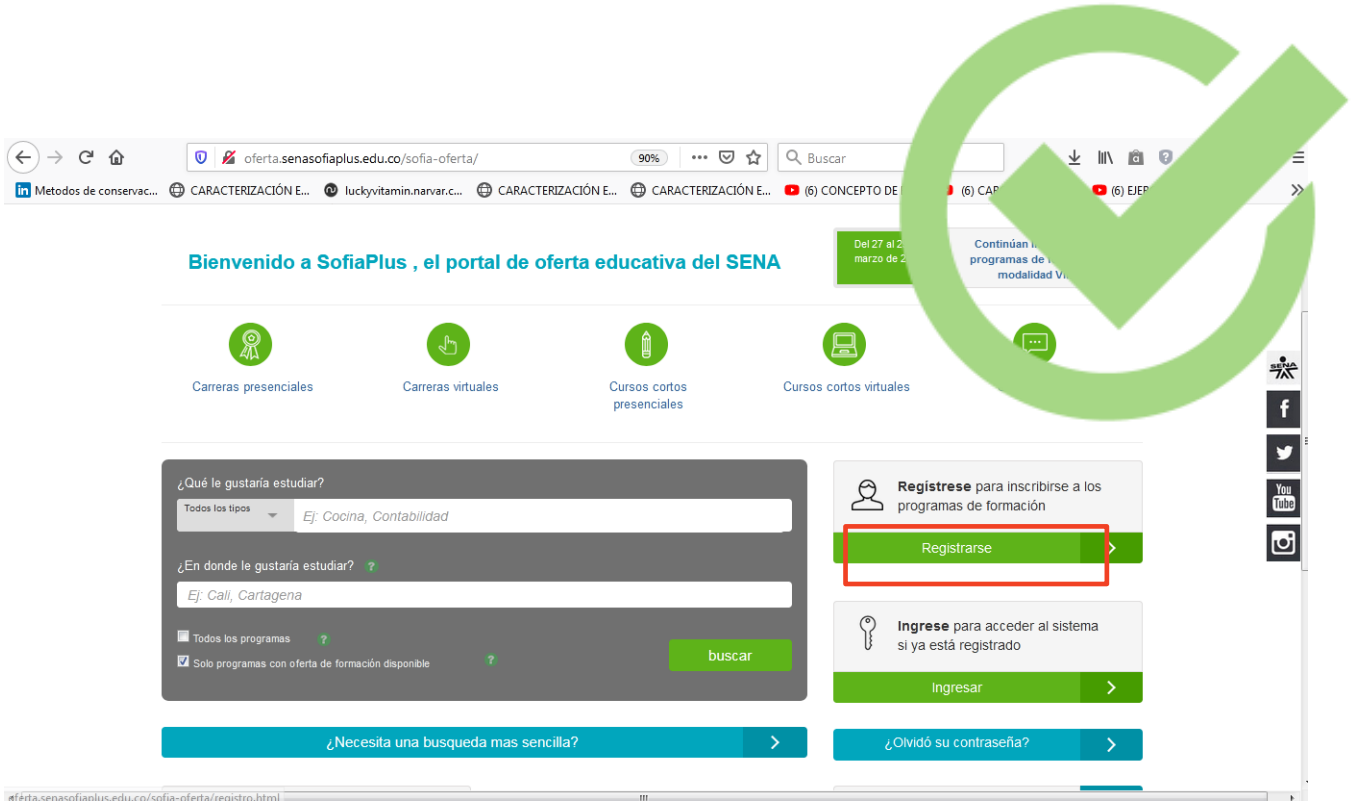
Documento elaborado por Yessica Milena Zapata

¿Qué debo hacer para matricularme en el curso?

1. Revisar la plataforma senasofia plus y verificar si me encuentro registrado. Si no lo estoy debo registrarme

2. Revisar en el correo un mensaje por parte del sena en el que confirma que quedaste seleccionado.

3. Realizar la matricula en el link enviado por la instructora. Allí solicitarán la fotocopia del documento de identidad en forma digital.



¿Qué herramientas digitales debo manejar en el curso?











Google Classroom



¿Qué temática se va a tratar?

Conceptualización:

- Alimento
- Clasificación de los alimentos
- Contaminación cruzada
- ETA

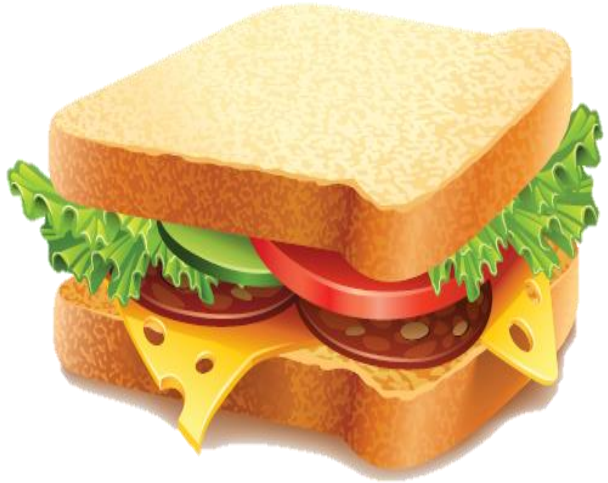


ACTIVADOR COGNITIVO



¿Qué reflexión podría generar a partir de la imagen? - ¿Usted sería cliente de este señor?

¿Qué son los alimentos?



Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos.



Quedan incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas, y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles y que se conocen con el nombre genérico de especia.



¿Cómo se clasifican los alimentos?



¿Cómo se clasifican los alimentos?

Clasificación de los alimentos

según su funcionalidad en el cuerpo humano:

Proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).



Energéticos



Reguladores

Son alimentos ricos en vitaminas y minerales. Regulan el buen funcionamiento del organismo. Evitando las enfermedades.



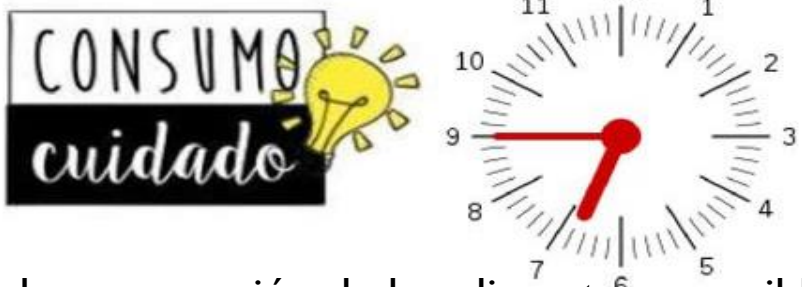
Formadores

Son los alimentos implicados en el desarrollo y crecimiento del niño. Aportan principalmente proteínas. Algunos ejemplos son: leche, yogurt, queso, pollo, jamón de pavo, atún, huevo, etc.

¿Cómo se clasifican los alimentos?

Alimentos Perecederos

Son aquellos que tienen menor duración y requiere mayores cuidados para su conservación, en estos alimentos se sugiere rotarse cada 72 hrs.



Ejemplos:

- Carnes
- Aves
- Pescados
- Mariscos
- Lácteos
- Frutas
- Verduras
- Huevos
- Tortillas
- Pan
- Algunos embutidos



Para asegurar la preservación de los alimentos perecibles, se debe mantener: refrigerados (0°C a 5°C) y congelados (-18°C y los -40°C

¿Cómo se clasifican los alimentos?

Son aquellos en los que el deterioro depende de la humedad del aire y de la calidad microbiana del mismo. Pueden durar un tiempo determinado al medio ambiente

Ejemplo de ellos son: frutos secos, tubérculos, pan, pescado seco salado, entre otros







No requiere refrigeración o congelación

¿Cómo se clasifican los alimentos?

Alimentos No Perecederos

Son aquellos que tiene mayor duración y no requieren de tantos cuidados para su conservación. Estos alimentos se deben de rotar cada 15 días .







Ejemplos:



Aceites
Galletas, pastas y dulces
Sopas y cereales
Especias y condimentos
Vinagres
Mayonesa, cátsup, mostaza
Chiles enlatados.
Mariscos en lata
Jugos
Vegetales en lata
Azúcar, sal, harinas
Granos (todos)
Vinos y licores, cervezas y refrescos



ACTIVIDAD I

Ubique los alimentos de la caja en cada uno de los carritos de supermercado, de acuerdo a su clasificación por vida útil

SUPERMERCADO "MIS ALIMENTOS"



PERECEDEROS



SEMIPERECEDEROS



NO PERECEDEROS

ALIMENTOS
• Sardinas enlatadas • Carne de res • Azúcar • Papaya • Galletas de sal • Banano bocadillo • Miel • Maní • Frutos secos

ACTIVIDAD PARA LA CASA

1. 1. Revisar en la plataforma si se encuentra registrado en la plataforma de SENA SOFIA. Evidenciándolo atraves de un pantallazo enviado al correo electrónico.: yelena19r@misena.edu.co
2. Ver el video de BPM de ANEFIT, y responder el formulario enviado en forma de enlace a grupo de Whatsapp
3. Comentar una reflexión relacionada con el buen o mal uso de la BPM en los hogares

Tipos de riesgos de contaminación alimentaria



Físico:
Material extraño presente en el alimento, que cause una lesión traumática.

Ejemplo: Piedras, tornillos y trozos de material de empaque



Químico:
Productos químicos en concentraciones que causen daño al consumidor.

Ejemplos: Aditivos, colorantes y residuos de desinfectantes resultantes de actividades de Limpieza y Desinfección.



Biológico:
Microorganismos asociado al alimento, que puede causar efecto adverso a la salud.

Ejemplos:
Escherichia Coli, Salmonella, Listeria Monociyogenes.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

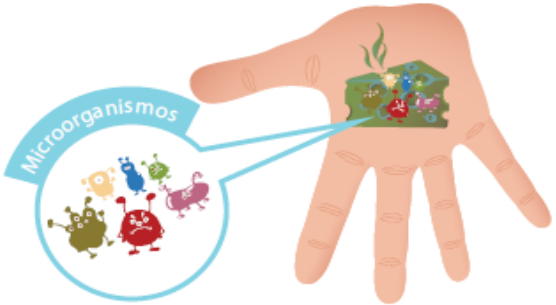
Es la transferencia de microorganismos infecciosos (patógenos), sustancias o partículas; desde alimentos crudos o sin desinfectar, hacia los que están listos para el consumo, a través de su manipulación o del contacto con utensilios domésticos, superficies de trabajo y trapos, dando como resultados el consumo de alimentos contaminados que pueden provocar enfermedades gastrointestinales.



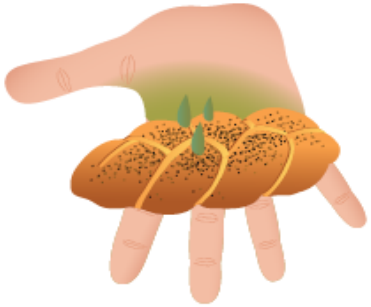
CONTAMINACIÓN CRUZADA

De persona a alimento:

1. Cuando se manipulan alimentos crudos o contaminados, las manos se contaminan



2. Los productos terminados entran en contacto con las manos sucias



3. Producto listo para consumir:

CONTAMINADO



CONTAMINACIÓN CRUZADA

De **superficie** a alimento:



1 Tabla limpia



2 Queso:

CONTAMINADO

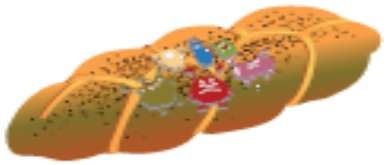


3 Tabla ahora:

CONTAMINADA



4 Se corta queso en buen estado en la tabla contaminada



5 Producto terminado Pan de Queso:

CONTAMINADO

Enfermedades de Transmisión Alimentaria

Microorganismos benéficos

- No todos los microorganismos son malos, puesto que algunos los utilizamos para elaborar alimentos (yogur, queso, pan…)

Microorganismos Alterantes:

- Son responsables de la putrefacción de los alimentos. Nos "avisan" de su presencia, puesto que cuando están en un alimento hacen que éste cambie el olor, color, sabor y textura normal. Por ello, normalmente, no utilizaremos estos alimentos al presentar un aspecto "raro". Si algo huele mal o tiene color raro no lo vamos a consumir.

Microorganismos patógenos:

- estos son los más peligrosos, porque a simple vista no producen cambios en el alimento. Son los principales responsables de las enfermedades de transmisión alimentaria.

Infecciones

Producidas por alimentos contaminados con microorganismos.

Intoxicaciones

Producidas por alimentos contaminados con toxinas o sustancias tóxicas.

Toxi- Infecciones

Producidas por la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos patógenos o sus toxinas.



Síntomas

- Vómito
- Dolores abdominales
- Diarrea
- Fiebre
- Síntomas neurológicos
- Dificultad respiratoria
- Ojos hinchados
- Muerte

Enfermedades de Transmisión Alimentaria

Bacteria - Enfemedad	Origen	Síntomas
Salmonella: SALMONELOSIS	Carnes crudas, Pollo Huevos, Leche, Camarones, Heces de personas y animales infectados.	Diarrea, Vómito Náuseas Dolor abdominal Escalofríos
Listeria Monocytogenes: LISTERIOSIS	Queso Leche no pasteurizada Camarones.	Fiebre, Dolor de Cabeza Vómito, Afecta a mujeres embarazadas, al feto, al recién nacido, personas con sistema inmune débil. Puede causar la muerte al feto y al niño.
Escherichia coli: GASTROENTERITIS	Heces fecales de humanos y animales Infecta a través de hortalizas, frutas, leche fresca. La mayoría de casos por la inadecuada manipulación de los alimentos.	Dolor abdominal Diarrea, Náuseas Fiebre, Escalofríos Mialgia Cefalalgia.
Staphylococus Aureus: INTOXICACIÓN ESTAFILOCÓCICA	Nariz, Piel y Lesiones Ubres de las vacas Carne de res y cerdo Pasteles con crema.	Náuseas Vómito Dolor Abdominal Diarrea.

¿Qué alimentos pueden ser más peligrosos o susceptibles de poderse contaminar?

Cualquier alimento puede ser susceptible de contaminarse, pero es cierto que hay algunos de mayor riesgo, que por su naturaleza, composición o forma de preparación culinaria hacen que sean perfectos para que las bacterias se multipliquen en ellos



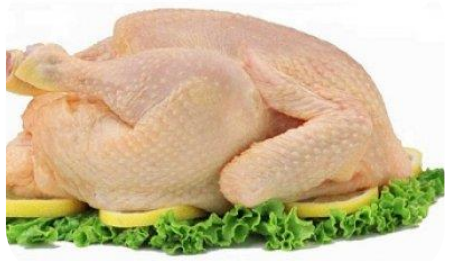
Platos con base de huevo:

- mayonesas, ensaladillas, etc… de ahí que esté prohibido el uso de huevo crudo, en su lugar se utilizará huevina u ovoproductos pasterizados.



Carne picada

- para hacer hamburguesas, albóndigas… la cantidad de alimento que tienen en contacto con el aire es muy superior a un trozo entero, sin picar, con lo cual es más probable que se contamine.



Aves de corral y granja

- pollo, gallina, perdiz…



Pescados frescos, mariscos y moluscos.



Productos de pastelería

Especialmente los que contienen cremas o nata.