



HIGIENE Y MANIPULACION DE ALIMENTOS

Sesión 1: Generalidades de los alimentos – parte 1

YESSICA MILENA ZAPATA
Ingeniero agroindustrial

SENA

ACTIVADOR COGNITIVO



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

¿Qué herramientas digitales debo manejar en el curso?











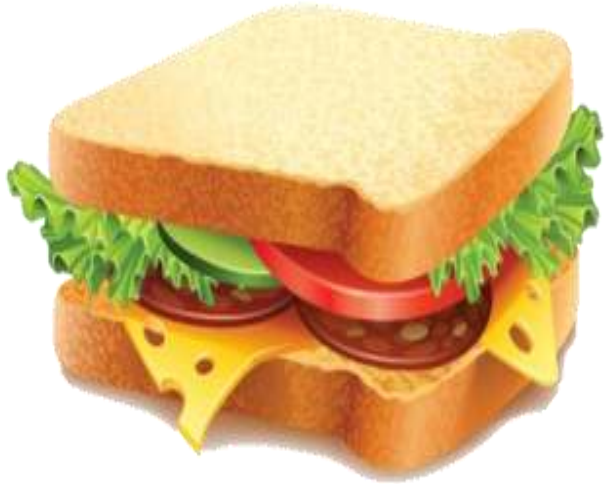
¿Qué temática se va a tratar?

Conceptualización:

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



¿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

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?

ALIMENTOS SEMIPERECEDEROS

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

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



¿Cómo se clasifican los alimentos?

Resolución 2674 de 2013

Alimentos de alto riesgo: productos lácteos y sus derivados, carne y derivados cárnicos, huevo y productos a base de huevo, productos de la pesca, agua, hielo, helados de agua y algunos jugos o zumos de fruta.

Alimentos de riesgo medio: pulpas y purés de fruta, néctares y refrescos de fruta, frutas en almíbar, frutas fermentadas, algunas hortalizas y vegetales en salmuera, aceite o líquido de cobertura, algunos alimentos a base de soya, nueces y mezclas de nueces, pastas y fideos, arepas y empanadas.

Alimentos de bajo riesgo: productos a base de cacao o sus subproductos, algunos productos de confitería, cereales, granos, café, té, frutas y hortalizas deshidratadas, productos de panadería, azúcar, panela, miel, confituras de frutas y mermeladas.







ACTIVIDAD I

Ubique los alimentos de la caja en cada uno de los carritos de supermercado, de acuerdo a su clasificación por la resolución 2674

SUPERMERCADO "MIS ALIMENTOS"



ALTO RIESGO

Carne de res

Papaya

Banano bocadillo



MEDIO RIESGO

Galletas de sal

Pan



BAJO RIESGO

Sardinas enlatadas

Azúcar

Miel

Sal

ALIMENTOS

- Sardinas enlatadas
- Carne de res
- Azúcar
- Papaya
- Galletas de sal
- Banano bocadillo
- Miel
- Sal
- Pan

ACTIVIDAD PARA LA CASA

1. Ver el video de BPM de ANEFIT, y responder el formulario enviado en forma de enlace a grupo de Whatsapp

2. Comentar una reflexión relacionada con el buen o mal uso de la BPM en los hogares, debajo del video de la primera sesión, tomar un pantallazo y subirlo como evidencia al classroom