ACTA N° 909

FECHA: La Mesa, marzo 28 de 2023
HORA: 3:00 pm
LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa
TEMA: Capacitación Procedimientos, instructivos y formatos del Servicio de Alimentos: "Instructivo Preparación de alimentos"

ASISTENTES: Nancy Sánchez Duarte - Nutricionista, María del Pilar García - Coordinadora

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad
2. Introducción a la actividad
3. Actividades desarrolladas
4. Materiales
5. Compromisos
6. Anexos

DESARROLLO

1. **Objetivo**

Repasar los conceptos más relevantes del instructivo "preparación de alimentos" dirigido a las manipuladoras de alimentos del Centro Comunidad de Cuidado la Mesa con el fin de asegurar la correcta preparación de los alimentos garantizando el aporte nutricional, calidad microbiológica y características organolépticas de los alimentos ofrecidos.

2. **Introducción:**

"La comida seleccionada y preparada cuidadosamente, asegura a la familia una felicidad doble: La de comer sabroso y la de gozar de buena salud mediante una alimentación adecuada. (Dr. F. Fernández Soler, médico especializado en prótesis dental, doctor en ciencias médica, orden Carlos J Findlay y profesor emérito de la Universidad de La Habana, Cuba)
Lograr una buena preparación de los alimentos requiere de tener en cuenta varios aspectos, los cuales se tratarán a en esta capacitación para lograr el objetivo propuesto.

Actividades desarrolladas:

Siendo la 2:00 pm nos reunimos con el grupo de manipuladoras de alimentos para realizar la capacitación sobre el instructivo de "preparación de alimentos"

Se inicia con el desarrollo del pre test y seguido a esto se continúa con la capacitación y teniendo en cuenta que el tema es extenso se divide entre las cuatro operarias para que lo expongan, lo aspectos más relevantes son:

1. Pre-alistamiento de los alimentos: Cantidades, selección, descongelación, limpieza y desinfección, pelado, corte, picado, pesado.
2. Tiempo de cocción: 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.
3. Métodos de cocción: Conocer los métodos de cocción genera beneficios en el aporte nutricional de los alimentos.
4. Preparación de alimentos sin proceso térmico: Asegurar condiciones térmicas adecuadas garantizando la inocuidad de los alimentos
5. Condiciones generales para la preparación de alimentos

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.

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 que sea colocada 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 máximo.

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
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

Para el proceso de freído se debe tener en cuenta:

- 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

Cocción de las carnes:
El color de la carne de res y cerdo está dado por la mioglobina la cual al ser sometido 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 mayor dureza

Cocción de verduras:
El tiempo de cocción de los vegetales define el contenido de micronutrientes e influye en las características organolépticas, por esta razón el punto de cocción adecuado de los vegetales es cuando estos quedan crujientes u ofrecen una pequeña resistencia al ser mordidas.

Leguminosas:
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 que no requieren de proceso térmico:
Todas las frutas y hortalizas a 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.
En la preparación de los jugos el azúcar no debe ser adicionada en el momento de licuar, esta debe incorporarse momentos antes del servido para evitar que aumente la carga de levaduras en el jugo y se creen las condiciones óptimas de fermentación que ocurre cuando el azúcar entra en contacto con el agua, así mismo el recipiente en donde se deposite el jugo preparado debe ser de color claro, el color del recipiente no puede ser igual a los colores utilizados para las canecas de disposición de residuos
Una vez se tratan estos aspectos se procede a la realización del pos test y se da por terminada

Toma de muestras testigo

Dada la importancia de realizar seguimiento a calidad de los alimentos, se hace necesaria la toma de muestras de todos los alimentos ofrecidos en el ciclo de menús, de manera diaria antes de realizar el servido de alimentos y teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
Antes de realizar la toma de muestras, el personal manipulador debe realizar el lavado de manos de acuerdo con el protocolo de lavado de manos de la entidad.
Para la toma de muestras se deben usar bolsas de polietileno de cierre hermético tipo sello pack o ziplock o sello clic, de baja densidad que protejan completamente la integridad del alimento, evitar cualquier tipo de contaminación de material no toxico, inerte, impermeable al agua y grasas, color transparente, forma lisa que no influyan en la composición del alimento, con capacidad suficiente para almacenar la cantidad de muestra por preparación. Estas bolsas no pueden ser reutilizables.
La toma de la muestra debe realizarse con utensilios diferentes para cada tipo de alimento, nunca directamente con la mano.
La verdura en presentación mezcla de verduras con carne, las muestras se toman con el gramaje correspondiente a proteína.
En las preparaciones donde se incluye sopa y tubérculo las muestras se toman con el gramaje

correspondiente a la sopa.
En las mezclas de leguminosas con carne las muestras se toman con el gramaje correspondiente a proteína de origen animal.
En las mezclas de cereal con verduras las muestras se toman con el gramaje correspondiente al cereal.
Las muestras deben almacenarse diariamente en refrigeración a temperatura no mayor a 4ºC +/- 2ºC, tomándose momentos antes de iniciar el servido.
La toma de muestras de alimentos preparados se debe realizar directamente en el recipiente en el cual fue preparado el alimento, la cual debe ser lo más homogénea posible.
Para el caso de alimentos que requieran cocción es necesario disminuir la temperatura dejando la bolsa entreabierta sobre una bandeja limpia y desinfectada de modo que el alimento alcance la temperatura ambiente, controlando que no supere los veinticinco (25) minutos.
Realizar sellado hermético y llevar inmediatamente al almacenamiento en refrigeración a temperatura no mayor a 4ºC +/- 2ºC.
La muestra debe rotularse con letra clara de manera que se pueda diferenciar fácilmente, como mínimo debe describir el nombre del alimento o preparación, fecha de la toma de muestra y fecha de desecho de la muestra. Puede usarse cinta de enmascarar o marcador permanente punta fina.
Todas las muestras de los alimentos almacenadas en las bolsas deben ser colocadas en un recipiente de plástico con tapa, aisladas físicamente de los demás alimentos. Este recipiente debe estar destinado únicamente para tal fin, con capacidad suficiente para el almacenamiento de muestras equivalentes a mínimo tres (3) días. El recipiente debe mantenerse seco, limpio y desinfectado y rotulado con el nombre “Muestras de alimentos”.
Las muestras serán conservadas durante setenta y dos (72) horas.
Los alimentos de las muestras que se van a desechar una vez cumplidas las setenta y dos horas, deberán destinarse en el recipiente para residuos orgánicos junto con su bolsa.

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.
- 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.[1]
- 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
Una vez terminada la exposición se procede al desarrollo del pos test y se da por terminada la capacitación

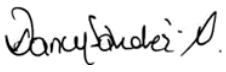
3. **Materiales**

INS PSS 014: Instructivo preparación de alimentos de la SDIS
Mesas, sillas, hojas, computador

4. **Compromisos**

Compromisos	**Responsables**	**Fecha de Ejecución**
Tener en cuenta todos los pasos en la preparación de los alimentos ofrecidos a los adultos mayores de la comunidad de cuidado	Manipuladoras de alimentos	En todos los procesos

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	**Cargo o Tipo de vinculación**	**Dependencia**	**Firma**
Nancy Sánchez	Nutricionista	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	
María del Pilar García Galvis	Coordinadora	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	

Anexos: Registro fotográfico
Listado de firmas
Pre y pos test

Elaboró: Nancy Sánchez

5. Anexos: Registro Fotográfico



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Capacitación de procedimientos Prosperidad Social Lugar: Comunidad de cuidado La Mesa 28-marzo-2023 4:00 pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Sandra Mendoza	52734743	Centro de comunidad de Cuidado La Mesa	Manipulador de Alimentos	Sandraalile8509@hotmail.com	3161252 17	Sandra M
2	Esperanza Pasto C.	52616561	Centro comunidad y Cuidado La Mesa.	Manipulador de alimentos	Esperanza pasto@gmail.com.	3202655709	Esperanza Pasto
3	Pilar Sanchez	1014085089	Centro comunidad de cuidado la Mesa	Manipulador de alimentos	pili.pili.sanchez@gmail.com	3222392416	Pilar S.
4	Sorida Fonseca C.	51646329	Centro comunidad de cuidado La Mesa	Manipulador de alimentos	Soridafonseca60@gmail.com	3125611821	Sorid F

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

CAPACITACION PROCEDIMIENTOS INSTRUCTIVOS Y FORMATOS
"INSTRUCTIVO PREPARACION DE ALIMENTOS"

NOMBRE: Sandra Mendieta
FECHA: Marzo 28/23

PRE TEST

1. Escriba el orden correcto de los siguientes procesos: toma de muestras testigo pesado, pelado-picado, preparación, pre-alistamiento
Prealistamiento - Pelado - Picado - Pesado y toma de Muestra testigo

2. Escriba 5 productos que se deben limpiar y desinfectar antes de ser utilizados
Huevos. Frutas - Verduras) leche PULPas)

3. Escriba los colores de tablas para picado que se utilizan en el servicio de alimentos y para qué tipo de alimento se usan

Color de tabla	Alimento
Verde	Frutas y Verduras)
Cafe	alimentos Cocidos
Roja	Carnicos
Blanca	Quesos
amarilla	Pollo y pescado
azul	Tubérculos

4. Describa paso a paso la manera en que usted prepara un jugo de mora
1- Sacar de Cogelacion
2- lavar la Fruta (Mora)
3 licuar la fruta
4 colar la fruta
5. lista para el Servido

5. Describa paso a paso la manera en la que usted prepara una ensalada de remolacha y tomate
1 Se Prealista - lavar y desinfectar - Se agrega a la depresion la remolacha - Se ralla o se pica - se lava el tomate y desinfecta se pica y Luego Se mezcla Sele agrega los alderezos vinagre - limón, Sal y Se refrigera Hasta su consumo

CAPACITACION PROCEDIMIENTOS INSTRUCTIVOS Y FORMATOS
"INSTRUCTIVO PREPARACION DE ALIMENTOS"

NOMBRE: Sandra Mendieta
FECHA: Marzo 28.'23

POS TEST

1. Escriba el orden correcto de los siguientes procesos: toma de muestras testigo pesado, pelado-picado, preparación, pre-alistamiento
Prealistamiento – Pelar, picar, Pesar, Preparacion
Toma de Muestra testico

2. Escriba 5 productos que se deben limpiar y desinfectar antes de ser utilizados
Huevos, Frutas, verduras, bolsa de leche,

3. Escriba los colores de tablas para picado que se utilizan en el servicio de alimentos y para qué tipo de alimento se usan

Color de tabla	Alimento
Verde	Frutas
Cafe	cocidos
Roja	Carnes
Blanca	Queso
Amarilla	Pollo - Pescado
Azul	Tubérculos

4. Describa paso a paso la manera en que usted prepara un jugo de mora
Cuando llega la fruta se lava la bolsa, luego se congela, se saca y se lava nuevamente la bolsa, despues se saca la fruta y se lava, se desinfecta si aplica - se licua se saca los hipoglicidos y luego se adiciona el azucar y se sirve

5. Describa paso a paso la manera en la que usted prepara una ensalada de remolacha y tomate
Lavar, prealistar, Cocinar, dejar enfriar tomate: lavar y desinfectar, picar, combinar con la Remolacha y se le agrega los aderezos

CAPACITACION PROCEDIMIENTOS INSTRUCTIVOS Y FORMATOS
"INSTRUCTIVO PREPARACION DE ALIMENTOS"

3/T

NOMBRE: Sonia Fonseca.
FECHA: 28/03/2023

PRE TEST

1. Escriba el orden correcto de los siguientes procesos: toma de muestras testigo pesado, pelado-picado, preparación, pre-alistamiento
Pre-alistamiento, pesado, pelado, picado - preparación
Muestras testigo

2. Escriba 5 productos que se deben limpiar y desinfectar antes de ser utilizados
Leche - frutas - vegetales - queso - enlatados.

3. Escriba los colores de tablas para picado que se utilizan en el servicio de alimentos y para qué tipo de alimento se usan

Color de tabla	Alimento
Amarillo	Pescado
Rojo	carne
Azul	Tuberculos
Blanco	Queso
Verde	~~Tuberculos~~.
Café.	Frutas

4. Describa paso a paso la manera en que usted prepara un jugo de mora
Saco la bolsa con la fruta, la abro con las tijeras, la echo en la licuadora, agrego agua - hielo - cubo - saco hipoplucidos y adiciono azucar.

5. Describa paso a paso la manera en la que usted prepara una ensalada de remolacha y tomate
Se pre-alista la remolacha, se lava, se cocina ya enfrio y corto y luego le agrego los tomates picados y le agrego la mayonesa.

CAPACITACION PROCEDIMIENTOS INSTRUCTIVOS Y FORMATOS
"INSTRUCTIVO PREPARACION DE ALIMENTOS"

NOMBRE: Sorayda Fonseca.
FECHA: 28-03-2023

POS TEST

1. Escriba el orden correcto de los siguientes procesos: toma de muestras testigo pesado, pelado-picado, preparación, pre-alistamiento
pre-alistamiento, pelado picado pesado y toma de muestras testigo

2. Escriba 5 productos que se deben limpiar y desinfectar antes de ser utilizados
Lecho - uvas - Lechuga - tomate - Pimentón

3. Escriba los colores de tablas para picado que se utilizan en el servicio de alimentos y para qué tipo de alimento se usan

Color de tabla	Alimento
Verde	Frutas
café	alimentos cocidos
roja	carnes
blanca	lácteos
amarilla	pollo - pescados
azul	vegetales

4. Describa paso a paso la manera en que usted prepara un jugo de mora
Sacar del congelador
lavar muy bien
licuar
colar
Servir

5. Describa paso a paso la manera en la que usted prepara una ensalada de remolacha y tomate
Se alista - lavar la remolacha - cocinarla - pelar - y picar y aparte lavar y desinfectar el tomate y enjuagarlo muy bien y luego picarlo y luego unirlo con la remolacha y por último agregar la vinagreta.

CAPACITACION PROCEDIMIENTOS INSTRUCTIVOS Y FORMATOS
"INSTRUCTIVO PREPARACION DE ALIMENTOS"

NOMBRE: Yilay Sanchez
FECHA: 28-03-23

PRE TEST

1. Escriba el orden correcto de los siguientes procesos: toma de muestras testigo pesado, pelado-picado, preparación, pre-alistamiento
   pre alistamiento, pesado, pelado, picado preparación, toma de muestra testigo
2. Escriba 5 productos que se deben limpiar y desinfectar antes de ser utilizados
   Huevos leche Frutas Verduras Queso
3. Escriba los colores de tablas para picado que se utilizan en el servicio de alimentos y para qué tipo de alimento se usan

Color de tabla	Alimento
Amarillo	pescado y pollo
Rojo	Carne
Azul	tuberculos
Café	carnes cocidas
Blanco	Queso
Verde	Frutas Verduras

4. Describa paso a paso la manera en que usted prepara un jugo de mora
   se saca la pulpa se coloca a descongelar se procede a licuar con agua filtrada se cuela se le agrega endulsante y se sirve
5. Describa paso a paso la manera en la que usted prepara una ensalada de remolacha y tomate
   se cogen las remolachas se lavan se desinfectan se colocan a cocina con abundante agua cuando esten blandas se colocan a enfriar después se pelan y se pican luego se cogen los tomates se lavan se desinfectan se pican se mezclan las dos cosas y se les agrega Mayonesa o vinagreta al gusto

CAPACITACION PROCEDIMIENTOS INSTRUCTIVOS Y FORMATOS
"INSTRUCTIVO PREPARACION DE ALIMENTOS"

NOMBRE: Dilar Sanchez
FECHA: 23 - Marzo - 2022

POS TEST

1. Escriba el orden correcto de los siguientes procesos: toma de muestras testigo pesado, pelado-picado, preparación, pre-alistamiento
   pre-alistamiento, pelado, picado, pesado y toma de muestras testigo
2. Escriba 5 productos que se deben limpiar y desinfectar antes de ser utilizados
   leche - Fresas, Uvas, lechuga pimentón tomate
3. Escriba los colores de tablas para picado que se utilizan en el servicio de alimentos y para qué tipo de alimento se usan

Color de tabla	Alimento
Amarillo	pescado y pollo
Azul	tubérculos
Cafe	carnes cocidas
Blanco	queso y pan
Verde	Frutas verduras
Rojo	Carne

4. Describa paso a paso la manera en que usted prepara un jugo de mora
   Se Saca la bolsa se lava la bolsa luego se lava la fruta si aplica se desinfecta se licua con agua potable se cuela se sirve
5. Describa paso a paso la manera en la que usted prepara una ensalada de remolacha y tomate
   se coge la remolacha se lava muy bien se cocina se saca se deja enfriar y se pica los tomates se cogen se lavan y se desinfectan con solución de hipoclorito (1c.c x litro de agua) se enjuagan muy bien se pican y luego se une con la remolacha por último se agregan los aderezos

CAPACITACION PROCEDIMIENTOS INSTRUCTIVOS Y FORMATOS
"INSTRUCTIVO PREPARACION DE ALIMENTOS"

NOMBRE: Ma Esperanza Pasito camion
FECHA: 28 de Mayo de 2013

4/5

PRE TEST

1. Escriba el orden correcto de los siguientes procesos: toma de muestras testigo pesado, pelado-picado, preparación, pre-alistamiento

2 Prealistamiento Pesado Pelado, Picado
1 Preparacion Muestra testigo

2. Escriba 5 productos que se deben limpiar y desinfectar antes de ser utilizados

Huevos, Leche, Frutas, Verduras
Queso enlatados

3. Escriba los colores de tablas para picado que se utilizan en el servicio de alimentos y para qué tipo de alimento se usan

Color de tabla	Alimento
Amarillo	Pescado y Pollo (carne)
Rojo	Carne
Azul	Tuberculos
Cafe	Carnes Cocidas
Blanco	Queso, Pan
Verde	Frutas Verduras

4. Describa paso a paso la manera en que usted prepara un jugo de mora

Ojo Remolacha Lavo Desinfecto
Se Ponen a Cocinar el tiempo deseado
asta quedar blandas. Luego se Pelan
se Pican y Procedemos desinfectar
Los Tomates los Picamos, despues los
Mesclamos los dos Productos y agregamos
Mayonesa o Vinagreta al gusto

5. Describa paso a paso la manera en la que usted prepara una ensalada de remolacha y tomate

Sacamos La Pulpa Se descongela
se Licua se Cuela y Se agrega
el endulsante y se sirve.

CAPACITACION PROCEDIMIENTOS INSTRUCTIVOS Y FORMATOS
"INSTRUCTIVO PREPARACION DE ALIMENTOS"

NOMBRE: Esperanza Pasito
FECHA: Marzo /28.

POS TEST

1. Escriba el orden correcto de los siguientes procesos: toma de muestras testigo pesado, pelado-picado, preparación, pre-alistamiento
   Prealistamiento, Pelado, Picado, Pesado y toma de Muestra testigos
2. Escriba 5 productos que se deben limpiar y desinfectar antes de ser utilizados
   Fresas, Uvas tomate Lechuga Pimentos
3. Escriba los colores de tablas para picado que se utilizan en el servicio de alimentos y para qué tipo de alimento se usan

Color de tabla	Alimento
Amarillo	Pescado y pollo
Rojo	Carnes
Azul.	Tuberculos,
Cafe	carnes, Cocidas
Blanco	Queso, Pan.
Verde	Frutas, Verduras

4. Describa paso a paso la manera en que usted prepara un jugo de mora
   Sacamos La bolsa, se lava la Fruta tambien se La Lava; si aplica, se licua con agua potable se cuela y se sirve.
5. Describa paso a paso la manera en la que usted prepara una ensalada de remolacha y tomate
   Se saca La Remolacha se lava muy bien se pone a cocinar en menor tiempo posible se saca se deja enfriar se Pela y se pica, Los tomates se lavan se desinfectan con Soluciones Hipoclorito (1 cc. por 1 Litro agua) se enjuaga muy bien y se pica luego se une a la remolacha y Por ultimo se agrega aderezo.