**CANASTA ALIMENTARIA – CABILDO INDÍGENA MUISCA DE BOSA**

**PLAN DE CAPACITACION CONTINUO Y PERMANENTE**

**CONTRATO 10602 – 2025**

**ELABORADO POR: ANDREA ACOSTA. NUTRICIONISTA**

El presente Plan de capacitación está orientado a mantener actualizados los conocimientos, habilidades y prácticas del grupo de colaboradores logísticos de Cabildo Muisca de Bosa que participan en la entrega mensual de Canastas alimentarias y en la elaboración y distribución de refrigerios tradicionales e industrializados. A pesar que los colaboradores han realizado procesos previos de capacitación sobre los temas de manipulación de alimentos, es un compromiso de la modalidad de Canasta alimentaria para Cabildos indígenas mantener espacios de refuerzo en los temas fundamentales sobre buenas prácticas de manufactura, procedimientos de higiene y normativas vigentes, asegurando que conozcan y apliquen correctamente las normas establecidas y que se minimicen los riesgos de contaminación de los alimentos entregados.

Por lo anterior es necesario e importante que todo el personal involucrado en las operaciones de Canasta alimentaria cuente con los conocimientos necesarios y en este sentido este **plan de capacitación** tiene como objetivo principal facilitar que los participantes refuercen sus herramientas teóricas y prácticas para identificar y aplicar correctamente las normas de manipulación de alimentos y así promover un desarrollo seguro e higiénico de la operación de entrega de alimentos en el Cabildo.

A través de sesiones MENSUALES de círculo de Palabra con apoyos didácticos, materiales actualizados y ejercicios prácticos, se busca fomentar entre el grupo colaborador la responsabilidad y compromiso con la inocuidad alimentaria en todos los procesos de Canasta alimentaria para la vigencia actual y venideras. Los conocimientos y habilidades previos del grupo serán línea de base para retomar los temas y su aplicación en las dinámicas de operación propios de la modalidad.

**CRONOGRAMA - PLAN DE CAPACITACION GRUPO B.P.M.**

**CONTRATO 10602 – 2025**

| | MES | TEMA | METODOLOGÍA | DURACION DE LA SESION | RESPONSABLE Y SOPORTES |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | NOVIEMBRE 2025 | Introducción de las BPM<br>Importancia, responsabilidad y riesgos en la manipulación de alimentos | Encuentros presenciales en círculo de palabra.<br><br>Se socializará material informativo y se compartirán los conocimientos del grupo confrontándolos y complementándolos con las normas y principios vigentes de las BPM revisadas en cada sesión. Se contará con apoyo de presentaciones en PPT, fichas ilustrativas, estudios de caso, juegos de apareamiento, formas impresas para completar con palabras o esquemas, a fin de hacer más pedagógicos los espacios de Palabra.<br><br>La evaluación pre y post de cada sesión se realizará oralmente y se sistematizará en el acta de las sesiones. | 1.5 horas | <u>Orientadora:</u><br><br>Nutricionista<br><br>dietista<br><br><u>Soportes</u><br><br>Lista de asistencia, pretest y postest no convencional (círculo de Palabra), material informativo trabajado. |
| 2 | DICIEMBRE 2025 | Refuerzo plan de saneamiento básico de cabildo a los manipuladores de alimentos, vigencia 10602 de 2025. Generalidades de la implementación. | | 1.5 horas | |
| 3 | ENERO 2026 | Marco normativo actual sobre el tema de BPM a partir de las que el manipulador de alimentos debe realizar sus acciones. | | 1.5 horas | |
| 4 | FEBRERO 2026 | Fortalecimiento en conceptos básicos: Inocuidad alimentaria, Contaminación (biológica, física, química), Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) y Manipulador de alimentos: perfil, deberes y riesgos. | | 1.5 horas | |
| 5 | MARZO 2026 | Higiene personal del manipulador: Aseo personal diario, Uso adecuado de EPP, Lavado y desinfección de manos (técnica y momentos), Conductas prohibidas. | | 1.5 horas | |
| 6 | ABRIL 2026 | Control sanitario en la recepción de alimentos: Verificación de proveedores, Revisión de temperatura, integridad del empaque, rótulos y fechas, Criterios de rechazo. | | 1.5 horas | |
| 7 | MAYO 2026 | Almacenamiento adecuado: Clasificación de alimentos, Reglas de temperatura, Rotación, Orden, limpieza y separación para evitar contaminación cruzada. | | 1.5 horas | |
| 8 | JUNIO 2026 | Manipulación y preparación de alimentos: Prácticas higiénicas durante el procesamiento, Separación de alimentos crudos y listos para consumo, descongelación segura, Cocción, enfriamiento y recalentamiento seguros, Manejo de utensilios y superficies. | | 1.5 horas | |
| 9 | JULIO 2026 | Limpieza y desinfección: Diferencia entre limpieza y desinfección, Procedimientos estandarizados (POES), Frecuencias y productos permitidos, manejo seguro de químicos. | | 1.5 horas | |

# ACTA DE REUNIÓN

| | |
|---|---|
| **Fecha:** | 22 JUNIO 2026 |
| **Lugar:** | Bosatama |
| **Horario:** | 2:00 pm a 4:00 pm |
| **Convocados:** | GRUPO COLABORADORES BPM |
| **Objetivo:** | Desarrollo de la sesión mensual de Plan de capacitación BPM. Tema: manipulación y preparación de alimentos: prácticas higiénicas durante el procesamiento, separación de alimentos crudos y listos para el consumo, descongelación segura, cocción, enfriamiento, recalentamiento seguro, manejo de utensilios y superficies.<br><br>Asistentes: Se adjunta listado de asistencia al final de acta de las personas participantes. |

**Orden del día**

1. Saludo y presentación de objetivos.
2. Desarrollo temático
3. Valoración final

**Desarrollo de la reunión:**

Se realizó el saludo y bienvenida de los participantes a la sesión indicando el objetivo de revisar el tema del mes descrito en el objetivo de la presente acta. Esta sesión se realizo en articulación con la secretaria de salud de Soacha.

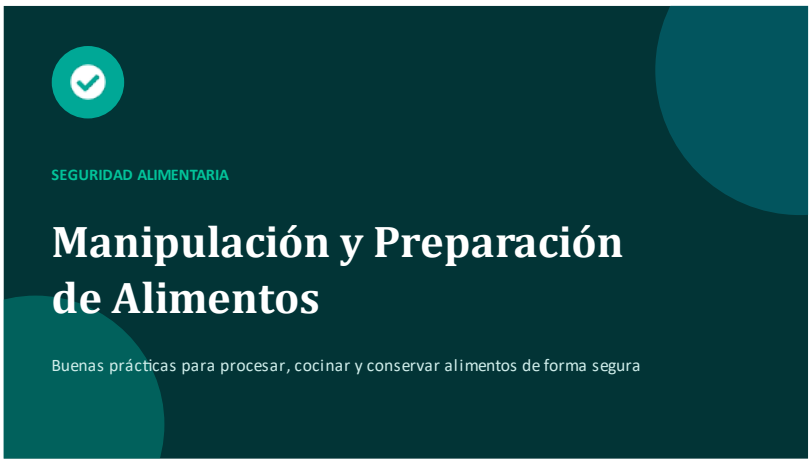
A manera de pretest se realizó una actividad de diálogo de saberes donde se realizaron las siguientes preguntas orientadoras:

¿qué alimentos son procesador por las personas de cabildo? Las y los participantes indican que los alimentos que se preparan en cabildo como los refrigerios tradicionales, alimentos propios en las festividades o en las reuniones con comunidad de cabildo.

¿Cuáles son las prácticas y cuidados que deben tener en cuenta? Los y las participantes indican que se debe tener en cuenta el lavado de manos, lavado de los alimentos, no mezclar alimentos crudos con cocidos, entre otros.

Se socializó, de acuerdo a la información compartida:

La manipulación segura de alimentos comienza con la higiene del manipulador durante el procesamiento. Lavarse las manos con frecuencia, mantener las uñas cortas y el cabello recogido, usar ropa de trabajo limpia y evitar manipular alimentos si se tienen heridas abiertas o síntomas de enfermedad son medidas básicas que reducen el riesgo de transferir microorganismos a los alimentos. Esta primera barrera de limpieza es la base sobre la que se sostienen todas las demás prácticas.







Un segundo pilar es la separación entre alimentos crudos y alimentos listos para el consumo, con el fin de evitar la contaminación cruzada. Las carnes, el pollo, el pescado y el huevo crudos deben manipularse con utensilios y tablas exclusivas, y almacenarse en la parte baja del refrigerador para que sus jugos no caigan sobre otros alimentos. Los alimentos ya preparados, en cambio, deben guardarse en la parte alta, bien cubiertos, y

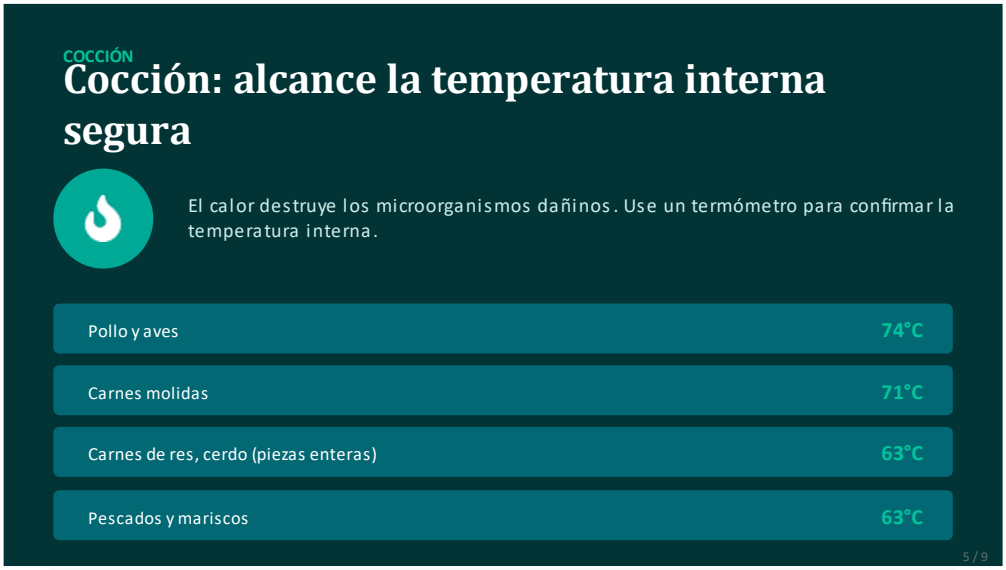
manipularse con utensilios distintos, lavando las manos cada vez que se cambia de un tipo de alimento a otro.




En cuanto a la descongelación, nunca debe hacerse a temperatura ambiente, ya que esto favorece el crecimiento bacteriano. Los métodos seguros son tres: descongelar en el refrigerador (el más recomendado), usar la función de descongelar del microondas —cocinando el alimento de inmediato después— o sumergirlo en agua fría corriente dentro de un envase cerrado, cambiando el agua cada 30 minutos. Posteriormente, la cocción debe alcanzar temperaturas internas específicas para eliminar microorganismos dañinos: 74 °C para pollo y aves, 71 °C para carnes molidas, y 63 °C para piezas enteras de carne de res, cerdo, pescados y mariscos, verificando siempre con un termómetro.




Una vez cocido el alimento, si no se consume de inmediato, debe enfriarse correctamente para no permanecer mucho tiempo en la "zona de peligro" (entre 5 °C y 60 °C), donde las bacterias se multiplican rápidamente. El proceso ideal es bajar de 60 °C a 21 °C en dos horas o menos, y luego alcanzar los 5 °C en un máximo de cuatro horas adicionales dentro del refrigerador, usando recipientes poco profundos para acelerar el enfriamiento. Al recalentar, el alimento debe llegar nuevamente a 74 °C en su centro y servirse caliente de inmediato, recalentando solo la porción que se va a consumir y evitando recalentar un mismo alimento más de una vez o mezclarlo con alimentos frescos.


COCCIÓN
Cocción: alcance la temperatura interna segura
El calor destruye los microorganismos dañinos. Use un termómetro para confirmar la temperatura interna.
Pollo y aves 74°C
Carnes molidas 71°C
Carnes de res, cerdo (piezas enteras) 63°C
Pescados y mariscos 63°C
5 / 9


ENFRIAMIENTO
Enfriamiento seguro de alimentos cocidos
Entre 5°C y 60 °C las bacterias se multiplican rápido: es la "zona de peligro". El alimento no debe permanecer mucho tiempo allí.
60°C
21°C
5°C
Alimento recién cocido
En 2 horas o menos
En 4 horas adicionales (refrigerador)
Tip: divida los alimentos en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido.
6 / 9


RECALENTAMIENTO
Recalentamiento seguro
Recaliente los alimentos hasta que alcancen 74 °C en el centro, y sírvalos calientes de inmediato.
Sí haga
Recaliente solo la porción que se va a consumir
Revuelva a la mitad del proceso para calor uniforme
Verifique la temperatura con termómetro
No haga
No recaliente un alimento más de una vez
No mezcle alimentos recalentados con alimentos frescos
No deje el alimento recalentado a temperatura ambiente
7 / 9
UTENSILIOS Y SUPERFICIES
Manejo de utensilios y superficies
Las superficies y utensilios sucios transfieren microorganismos de un alimento a otro.
1
Lavar, enjuagar y desinfectar
Después de cada uso y al cambiar de alimento (crudo a listo).
2
Tablas de picar separadas
Un color o marca distinta para crudos, otra para listos para consumo.
3
Paños y esponjas limpios
Cambiarlos con frecuencia; son un foco común de bacterias.
4
Secado al aire
Preferir el secado al aire libre en vez de paños que puedan recontaminar.
8 / 9




Finalmente, el manejo adecuado de utensilios y superficies cierra el ciclo de seguridad alimentaria. Es necesario lavar, enjuagar y desinfectar utensilios y superficies después de cada uso, usar tablas de picar separadas para crudos y listos para consumo, cambiar con frecuencia los paños y esponjas —focos comunes de bacterias— y preferir el secado al aire en lugar de paños que puedan recontaminar los utensilios. En conjunto, estas cinco prácticas —limpiar, separar, cocinar, enfriar y recalentar correctamente— constituyen la "regla de oro" para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos y proteger la salud de quienes los consumen.

Se adjunta registro fotográfico







Se desarrolló el post test a través de formulario de google

| Nombres completos | ¿Cuál es la temperatura interna mínima a la que se debe cocinar el pollo y las aves para eliminar microorganismos dañinos? | ¿Cuáles son las temperaturas seguras en los alimentos? | ¿Por qué es importante separar los alimentos crudos de los alimentos listos para el consumo? |
|---|---|---|---|
| Elisa Neuta | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |
| Maria Alina Chiguasuque | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |
| Patricia Gonzalez | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |
| Mariana Chiguasuque | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |
| Luz Dary Arevalo | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |
| Ferney Neuta | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |
| Daniel Sierra Sanchez | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |
| Jesus David Neuta | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |
| Fabian Neuta | 74°C | Colocarlo en el refrigerador en un recipiente cerrado | Para evitar la contaminación cruzada entre unos y otros |

Elaborado por: Andrea Acosta Quintana

Cabildo Indígena Muisca de Bosa

Reconocimiento Ministerio del Interior y de Justicia N° 4047 de 1999, NIT.830136900-1

"Un pueblo en reconstrucción y fortalecimiento"

**LISTADO DE ASISTENCIA**

| | |
|---|---|
| **Fecha:** 22 Junio 2026 | **Lugar:** Bosatama |
| **Objeto de la reunión:** Capacitación BPM Junio 2026 | |
| **Hora de inicio:** 2:00pm | **Hora de finalización:** 4:00pm |

**Asistentes:**

| N° | Nombres y Apellidos | Entidad | Cargo | Teléfono | Correo electrónico | Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Daniel Esteban Sierra Sanchez | CIMB | BPM | 3102282677 | | |
| 2 | Jesus D Neata N | CIMB | BPM | 3136956611 | | |
| 3 | Patricia Gonzalez | CIMB | BPM | 3143084022 | | |
| 4 | Forney Neata F | CIMB | BPM | 3125523217 | | |
| 5 | Mariana R Chiguasuque R | CIMB | BPM | 3125036171 | | |
| 6 | Maria Aliria Chiguasuque R | CIMB | BPM | 3208798350 | | |
| 7 | Carmen Elisa Neata Tunjo | CIMB | BPM | 3143304244 | | |
| 8 | Jose Daniel Arcila Tunjo | CIMB | Operaria BPM. | 3203031999 | | |
| 9 | Fabian Martin | CIMB | Coordinador Planta | 3138823609 | economiapropiamuisca bosa@gmail.com | |

**Acta elaborada por:**



Powered by CamScanner