Actividad: Elaboración de procedimientos operativos estandarizados

Programa técnico en cocina

Ficha 2207077

Tema. Limpieza y desinfección áreas, equipos, elementos utilizados para la preparación de alimentos

Objetivo: Reconocer los procedimientos utilizados para la limpieza y desinfección de áreas, equipos utilizados en la preparación de alimentos.

Desarrolle los siguientes ejercicios aplicando las fórmulas expuestas en la sesión de clases on line.

1. Ejercicio: Preparar una solución de 1 Litro(1.000 ml) de hipoclorito de sodio de 80 ppm de concentración, con una solución de hipoclorito de sodio del 5.25% (52.500 ppm).
2. Preparar una solución de 1 Litro (1.000 ml) de hipoclorito de sodio de 100 ppm de concentración, con una solución de hipoclorito de sodio del 3.5% (35.000 ppm).

Puede aplicar cualquiera de las fórmulas-

Fórmula 1.

C1V1 = C2V2

C1: Concentración inicial de hipoclorito

V1: Volumen de hipoclorito a concentración C1

C2: Concentración final de hipoclorito

V2: Volumen de hipoclorito a concentración C2

Fórmula 2

V= Lt x(ppm/C %X10

V: Volumen en cc o ml

Lt: litros de agua a utilizar

Ppm: ppm partes por millón

V= 80 ppm x 1000ml/52.500 ppm= 1.52 ml.

Ejercicio 2.

V= 100 ppm x1000ml/ 35000= 2.8 ml de hipoclorito de sodio

Actividad individual.

Actividad 2.

Realizar un POES a un equipo de la cocina del SENA Regional Cauca centro de comercio y servicios.

Para aplicar los conocimientos adquiridos relacionados con limpieza y desinfección, realice el procedimiento operativo estandarizado para un equipo de la cocina del SENA, que ha sido asignado por el instructor.

Puede apoyarse en el material compartido por su instructor y utilizar el formato POES.

Actividad 6. BPM. Control de plagas

Auxiliar en cocina

Fichas 2207077

Objetivo:

Identificar las plagas que afectan los servicios gastronómicos y las medidas a tener en cuenta para su control.

Reconocer la importancia de mantener el sitio de trabajo libre de plagas que puedan deteriorar los alimentos, además de contaminar y causar enfermedades en los consumidores

Actividad individual

Estudio de caso

Pepita Pérez tiene un restaurante en un sitio muy concurrido de la ciudad, diariamente atiende 200 almuerzos, y todos los pedidos a domicilio. Cada día aumentan más los pedidos por lo que se dificultan las labores de aseo y muchas veces quedan recipientes sin lavar, desorden en el sitio de trabajo, no se retiran los residuos.

Cierto día, se presenta un inconveniente en el establecimiento con un cliente, quien manifiesta que le salió una cucaracha en uno de los almuerzos, la dueña del establecimiento le atiende y le dice que no le cobra el pedido y que le cambia el producto, pero el cliente se va muy enojado diciéndole que debe tener más control e higiene en el establecimiento y que debe capacitar a los empleados en higiene y manipulación de alimentos. La dueña insinúa que ellos están capacitados.

Pepita Pérez le Pide a usted que estudio cocina que le presente una lista de aspectos a mejorar en el sitio de trabajo.

1. Que recomendaciones le haría usted a doña Pepita Pérez basado en los conocimientos de acuerdo con la Resolución 2674 de 2013? Cap. 6.plan de saneamiento básico.
2. Organice una propuesta para el manejo de residuos sólidos para el restaurante de doña pepita.

b. Identifique y analice que tipo de residuos genera el establecimiento de doña Pepita y realice una propuesta relacionada con la recolección de residuos sólidos en este establecimiento gastronómico. Que código de colores en cuanto a canecas serían las más adecuadas.

Actividad 6: Determinar características sensoriales en los alimentos

Programa técnico en cocina

Ficha 2207077

Tema. Características sensoriales de los alimentos

Objetivo: Reconocer las características sensoriales de diferentes muestras de alimentos con el fin de familiarizarse con la evaluación de calidad de las diferentes materias primas durante la recepción de las mismas.

Introducción.

Las propiedades sensoriales son los atributos de los alimentos que se detectan por medio de los sentidos y son, por tanto, la apariencia, el olor, el aroma, el gusto y las propiedades quinestésicas o texturales.

Cada órgano de los sentidos juega un papel importante a la hora de evaluar calidad a un alimento a partir de sus características sensoriales , esta evaluación sensorial es muy útil a la hora de decepcionar materias primas con el fin de evitar que ingresen alimentos que no cumplan con la calidad.

Actividad Individual

Actividad 1.

Realice el siguiente ejercicio.

De acuerdo a color enunciado relaciónelo con el sabor de uno o más alimentos.

COLOR	**RELACIÓN CON UNO O MAS ALIMENTOS**
Amarillo	
Rojo	
Anaranjado	
Verde	
Morado	
Café	
Rosado	
Crema	
Negro	

Actividad 2.

Tome al menos 10 muestras de alimentos varios y colóquelos en la boca y poco a poco páselos por diferentes partes de la lengua y perciba los sabores básicos y con estos datos diligencie la siguiente tabla.

En plenaria presente los resultados al instructor y compañeros de grupo.

PRODUCTO	DULCE	SALADO	AMARGO	ACIDO

Además de los sabores básicos, existen otros sabores que se denominan dependiendo de la fuente que provienen clasificándose en: condimentos, frutas concentradas, especias, sabores procesados, oleorresinas, aceites esenciales, químicos aromáticos, también a diferentes calificativos que se le asigne, como: caliente, picante frio, astringente, refrescante, secano, etc.

Actividad 3. Realice un esquema o un cuadro que represente estos últimos atributos de los alimentos.

Leer el material especias y aromáticas. Luego determinar sus características sensoriales, para ello cada aprendiz alistará 3 hierbas aromáticas utilizadas en cocina y describirá sus características como color, olor, sabor, textura, forma, etc.

Actividad 4.

De acuerdo a las indicaciones dadas por el instructor, forme grupo con un compañero y realice consulta del grupo de alimentos que se le asigne, prepare unas diapositivas y realice una exposición del tema asignado. Puede apoyarse en videos.

Actividad 1 Ficha Técnica (Control de manejo de materias primas).

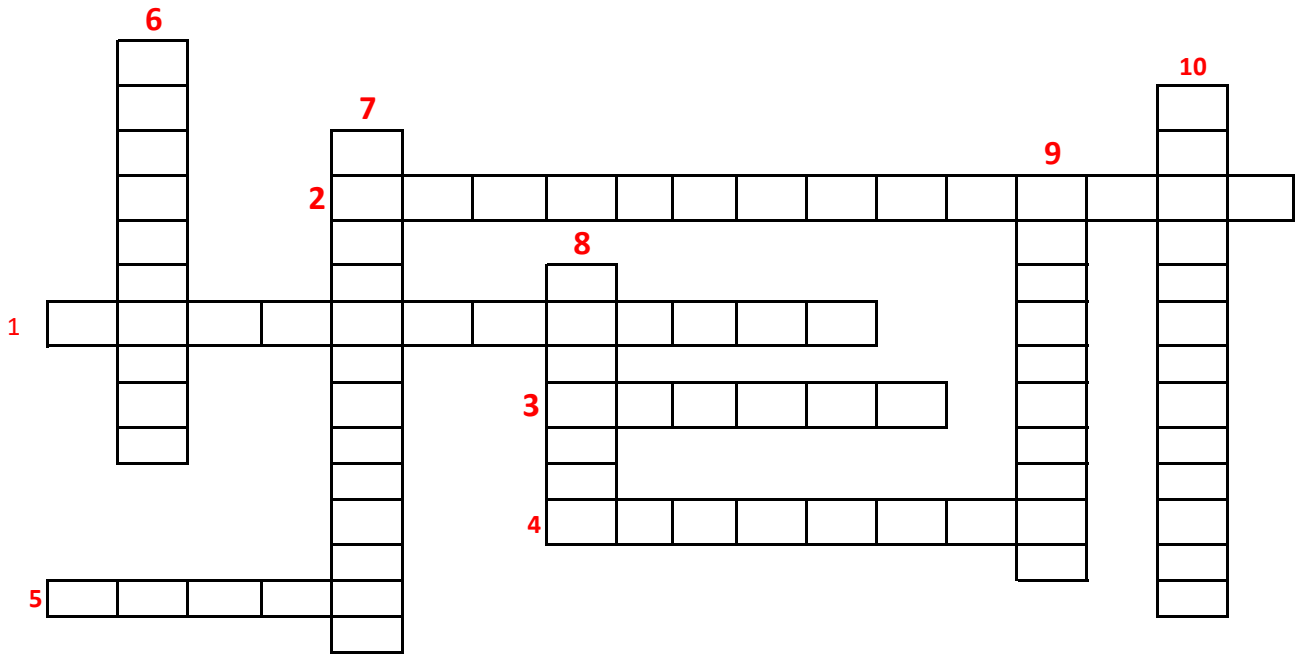
Diligencie la siguiente tabla teniendo como referente la socialización y orientaciones realizadas por su instructor y en los conceptos trabajados en la guía (Cárnicos y salsamentaría; Pescados y mariscos; Aves y caza; Lácteos 1 y lácteos 2; Frutas y verduras; Enlatados, envasados, granos y licores.

Tabla 1 Ficha Técnica
Elaboración Equipo de diseño curricular

	FICHA TÉCNICA DE PRODUCTO		**PROGRAMA DE COMPRAS**
			BPM
elaborado por:	aprobado por :	fecha:	versión: 01
nombre técnico del producto			
descripción general del producto			
lugar de origen			
composición nutricional			
presentación y empaques comerciales			
características organolépticas			

Requisitos mínimos y normatividad	
tipo de conservación	
consideraciones de tratamiento	
vida útil del producto	
uso del producto	.

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Eliminación parcial del agua contenida en un alimento

2.Método de conservación de los alimentos por calor, eliminando todos los microorganismos por someterlos a temperaturas superiores a los 100º C

3. Procedimiento que utiliza el humo obtenido de la combustión de materias con bajo contenido en resinas o aromas.

4. Consiste en la adicion de sal mas nitritos a una carne

5 . Eliminar el oxigeno contenido en el empaque de un alimento.

VERTICALES

6. Someter un alimento a la acción del calor con el fin de inactivar enzimas, matar gérmenes y fijar color.

7. Mantener el alimento a bajas temperaturas (entre 2 y 7oC) sin alcanzar la congelación.

8. Consiste en la adición de cloruro sódico, sal común, que inhibe el crecimiento de los microorganismos.

9. Es someter el alimento a temperaturas inferiores al punto de congelación (0 a - 18ºC) durante un tiempo reducido.

10. Desecar un producto previamente congelado, lográndose la sublimación del hielo bajo vacío.



Material preparado por:

Instructora: Amparo Samboni Cruz

ESPECIAS Y AROMATICAS



Las especias, así como las plantas aromáticas han tenido una importante trascendencia desde tiempos inmemoriales con el fin de mejorar el sabor de las comidas además, estas han tenido diversos escalones importantes en la historia, tanto por sus propiedades curativas como culinarias y de conservación de los alimentos. Poseen la cualidad de darle un toque especial y ofrecen un sabor único a

una infinidad de platos. Uno de los primeros vestigios de lo que se cree que se utilizó las especias aromáticas fue en el transcurso de la edad de fuego, cuando el hombre recolectaba y utilizaba ramas de especies para la cocción de sus alimentos, la quema de estas producía un humo aromatizado ya que la combustión de los aceites de aquellas ramas permitían dicha fragancia y sin saberlo con certeza ahumaban sus alimentos, luego con la edad de hierro y de bronce, se inicia la utilización de cenizas en la cocción de alimentos, además se utilizan las hierbas aromáticas en el transcurso de esta época con fines medicinales ya que se aplicaban las cenizas también en heridas y golpes. Recién al promediar la edad media, los alquimistas y médicos de ese entonces descubren la manera de destilar las diversas plantas que servían para este fin. Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed Lexus et al. 4-5.

En la actualidad se hacen grandes esfuerzos para estudiar las propiedades antimicrobianas y antioxidantes de las diferentes especias. La razón principal de estos esfuerzos es la tendencia mundial de los consumidores quienes buscan que los alimentos que consumen además de nutrientes aporten beneficios en la salud y contengan menos aditivos químicos.

ESPECIAS Y AROMATICAS Y USOS CULINARIOS

NOMBRE DEL PRODUCTO	*IMAGEN*	*CARACERISTICAS*	*USOS CULINARIOS*
AJO		*De sabor y aroma muy fuertes.*	*Usado en sopas, salsas, pescados, aves, carnes y salsamentaria.*
ANIS		*El anís es una planta originaria del Sudoeste Asiático y del litoral Este del Mediterráneo. Su semilla se usa habitualmente en repostería, pero también en diversas recetas asiáticas,*	*Usado para elaboración de licores.* *En reportaría , el anís es un ingrediente muy habitual en los*

		sobre todo en la gastronomía China donde es extremadamente habitual.	*currys de todas las regiones*
ANIS ESTRELLADO		*El anís estrellado procede de China y Vietnam. Es muy utilizado también en la cocina india, en muchos de sus currys y arroces. De curiosa forma y espectacular sabor, este fruto de arbusto puede ser un gran aliado en la cocina dulce y salada.*	*Es también ingrediente habitual en los currys y arroces Indios, siendo parte entre otros de mezclas como el Garam Masala*
ALBAHACA		*La albahaca es una hierba aromática procedente de la India donde se ha podido documentar su consumo hace más de 5000 años. Aunque es bastante común como ingrediente en los currys indios, curiosamente,*	*acompañar todo tipo de alimentos (carnes, pescado, pasta, verduras), en sopas y ensaladas pero también se usa en repostería en algunos países*

		la albahaca es más conocida por ser ingrediente habitual en dos países relativamente lejanos a la India.	*asiáticos, y también en infusiones.*
ALCAPARRA		*Botón floral del alcaparro conservado en vinagre*	*Usado para sazonar salsas, y sopas y ensaladas.*
AZAFRAN		*Estigmas de flores de la planta del mismo nombre. Da un lindo color amarillo a los alimentos y su sabor amargo y suave, se utiliza para platos exóticos.*	*Usados en arroces y boullaboise*
CANELA		*Corteza del árbol de la canela*	*Usada en pastelería, dulces y licores.*

CARDAMOMO		*El cardamomo es originario de la India. Ingrediente indispensable de muchos currys, biscochos y cocteles. Es una de las especias con más personalidad propia y aunque su aroma recuerda a la India, es extremadamente versátil y no debería faltar en tu cocina.*	*Usado en preparación de pasteles, panes para aromatizar mermeladas, curry y especias para embutidos.*
CEBOLLA LARGA		*O cebolla junca, cebolla de hoja, de verdeo, usado su tallo.*	*Sopas. Salsas.*
CEBOLLIN		*El cebollino es una planta de la familia de la cebolla cuyo tallo es usado como hierba aromática. Aporta un sabor*	*Empleado para preparar salsas a las finas hierbas, ensaladas,*

		parecido a la cebolla, aunque más suave y elegante	*mantequilla derretida al cebollín, en pescado.*
CILANTRO		*Empecemos por decir que los términos coriandro y cilantro se refieren a la misma planta de la que se consumen tanto las hojas, que son parecidas al perejil en apariencia aunque no en sabor.*	*Salsas, sopas, marinadas para pescado.*
CILANTRO ZIMARRON		*Es utilizada como condimento por su olor y sabor característico. las hojas se usan frescas, enteras o picadas,*	*sopas, salsas.*

CLAVO DE OLOR		*El clavo es originario de Indonesia, usado en la cocina de todo el mundo por su gran aroma.* *Sabor picante y aroma penetrante.*	*Usado en marinadas, pan de especias, licores y pastelería.*
COMINO		*El comino es originario de la cuenca del mediterráneo, presente hoy en día en las cocinas de una gran variedad de regiones de todo el mundo. De color amarillo brillante forma oval y delgada*	*Base del curry. Usado en carnes, embutidos, encurtidos, quesos, chutneys, sopas y preparaciones típicas.*
CORIANDRO		*Son los granos secos del cilantro.*	*Se utilizan para preparar el curry, hortalizas y en platos orientales.*

CURCUMA		*La cúrcuma (o turmérico) procede del sudeste asiático, presente mayoritariamente en la cocina India e Iraní, como colorante.*	*es ingrediente habitual de muchos currys dando un color anaranjado intenso, muy agradable a la vista, aunque se usa también para dar color a bebidas o a platos de repostería. Usado en la preparación de mostaza inglesa, y platos orientales*
CURRY		*Mezcla de diversas aromáticas entre las que se encuentran: comino, pimienta de cayena, clavos de olor, pimienta, canela, coriandro, cúrcuma y masis*	*Utilizado en preparación de platos de curry y otra preparaciones exóticas*

CUATRO ESPECIAS		*es una mezcla de especias usada principalmente en Francia, pero presente también en las cocinas de Oriente Medio .Polvo compuesto por 4 partes de pimienta, 1 de clavo de olor, 1 de nuez moscada una de jengibre o canela en polvo*	*cocinas de Oriente Medio*
CHILES		*Los chiles (o guindillas en España) son americanos de origen, aunque hoy sus muchas variedades se cultivan y utilizan mundialmente. Están presentes en prácticamente todas las gastronomías del mundo y en muchas de ellas son indiscutibles*	*se utilizan sobre todo para propósitos culinarios como una especia que se agrega a varias salsas y platillos*

		protagonistas. De ellos, se aprecia su sabor pero sobre todo su picante.	
ESTRAGON		*El estragón es una hierba aromática originaria del oeste asiático cuyo uso se ha extendido a varias cocinas, sobre todo la francesa. Se usa hojas y flores su aroma es parecido al anís.*	*Usado en salsa, marinadas, encurtidos, y platos fríos y calientes.*
ENELDO		*De origen mediterráneo, el eneldo es muy utilizado en países nórdicos para pescados, ahumados, encurtidos. También habitual en la cocina tailandesa, india e iraní.*	*Usado nórdicos y Alemania, india, tailandesa e iraní. Se suele combinar fundamentalmente con pescados (el salmón ahumado aromatizado con , en salsas (con yogur o mayonesa)*

			o para encurtidos, como por ejemplo los pepinillos en vinagre alemanes que llevan frecuentemente eneldo para redondear y endulzar su sabor.
JENGIBRE		*Raíz de aroma suave y penetrante.*	*Usado para preparar platos chinos, tartas, mermeladas y conservas.*
HIERBABUENA		*La hierbabuena es originaria de Europa pero cultivada hoy en día en todo el mundo. Se usa en la elaboración de infusiones, postres y también*	*Usada en ensaladas , salsas, y con algunas hortalizas como las arvejas*

		salsas.	
HINOJO		*Planta de la familia del perejil cuya semilla es larga y ovalada, su color es amarillo y tiene un aroma suave a anís.*	*Usado en panadería, repostería, en encurtidos y fabricación de licores.*
LAUREL		*El laurel procede del mediterráneo y es usado en todo el mundo. Importante especia que combina bien con virtualmente cualquier alimento.*	*El laurel es uno de los ingredientes clásicos del "bouquet garni" francés y en España se usa en multitud de recetas, combinando bien con prácticamente todos los alimentos, sean verduras, carnes, pescados.*

MENTA		*La menta es una hierba aromática y refrescante presente en todos lo continentes, muy usada para hacer caramelos e infusiones pero también algunas recetas acompañando normalmente a carnes de sabor fuerte como el cordero.*	*Usada en la elaboración de caramelos y chicles y cordero.*
MEJORANA		*Hojas verdes y gris cubiertas de pequeños pelos. Su aroma es fuerte y aromático*	*Usada en estofados, sopas, rellenos para aves, salsamentaria y elaboración de salsas.*
MOSTAZA		*Se cree que la mostaza es originaria del Mediterráneo, pero se encuentra en todas las zonas del mundo. Sirve*	*En casa podremos utilizar mostaza en grano o molida y con ella hacer*

		para elaborar salsa de mostaza y en grano o molida es un ingrediente de currys. Variedades blanca, negra y morena oriental.	*nuestra propia mostaza (salsa) que consiste básicamente en una mezcla de mostaza en polvo, sal, agua, algún ácido como el vinagre o el limón y en algunos casos azúcar y hierbas aromáticas. Existen excelentes mostazas procedentes de Francia, Inglaterra y Alemania entre otros*

NUEZ MOSCADA		*a nuez moscada procede de Indonesia, es una especia muy versátil que puede aromatizar una gran variedad de platos. Se usa en la cocina de todo el mundo. El aroma es intenso, con toques a madera, pimienta y algo dulzón*	*En la cocina francesa usa en LA salsa bechamel, puede usarse en verduras, carnes, aves, pescado. Reposteria.*
OREGANO		*El orégano es de origen mediterráneo y del sudoeste asiático. Estrella indiscutible de la cocina italiana, pero presente en otras muchas cocinas. Asociamos claramente el orégano a la cocina italiana y es cierto que es un excelente acompañante para platos con tomate y para pastas,*	*Usado en pizzas y salsas de tomate a la italiana, carnes, salsas. Presente cocina italiana, España, Francia, Turquía, Egipto y en México ya que combina muy bien con el picante.*

		pero es sin duda una especia versátil que combina también muy bien con verduras, carnes e incluso ensaladas. *Aroma agradable y picante.*	
PAPRIKA		*Tipo de pimientos rojo que se deja secar, se muele. Sabor ligeramente acre le da el sabor característico al goulachsh (plato nacional de Hungría).*	*Usado en salsamentaria y en salsas.*
PIMIENTA		*En pequeñas cantidades, es un potenciador del sabor y da un aroma sutil y exquisito. La pimienta negra, blanca y verde, provienen todas ellas de la misma planta (piper nigrum), y las diferencias de color y sabor son función del*	*En todo tipo de salsas, en carnes, sopas.*

		nivel de madurez de la semilla y del proceso posterior de secado. La pimienta negra, la más conocida y usada, se recoge a mitad del proceso de maduración, y la semilla es hervida brevemente antes de proceder a su secado. La pimienta verde es recogida cuando la semilla todavía está inmadura y tiene un color verde	
PEREJIL		*El perejil es una hierba aromática procedente del Mediterráneo. Existen cuatro variedades principales: el italiano o de Nápoles, el de hoja plana, el crespo y el perejil tuberosa.*	*Usado para decorar platos. Iingrediente estrella en la cocina de oriente medio donde es habitual comerlo crudo, como es el caso de*

			las ensaladas de perejil libanesas o el tabulé marroquí.
ROMERO		*Pequeño arbusto de la familia de la menta, hojas finas, con aroma fresco, suave y resinoso.*	*Usado en preparación de cordero, estofados y ensaladas. Utilizado también para aromatizar vinagres y en pescados, carnes y sopas.*
SALVIA		*Hoja aromática ligeramente astringente.*	*Usado para preparación de vinagretas, encurtidos, platos de cerdo, pescado, o carne de res.*

TOMILLO		*El tomillo es una planta aromática muy extendida por Europa, Asia y Norte de África, muy versátil como especia y utilizada para un gran número de recetas.* *El timol, el compuesto aromático que le da su olor y sabor característico.*	*Se usa carnes y las aves, sopas, en pescados y vegetales.*
VAINILLA		*La vainilla es la vaina de un tipo de orquídea cuyas minúsculas semillas contienen un aroma delicioso usado en repostería, helados y en otros platos.* *El activo principal que da el sabor a vainilla se denomina vainillina y una vaina madura podrá contener un 2,5% de este compuesto que reside en*	*Usado en dulcería, pastelería y heladería.*

		las miles de minúsculas semillas que se encuentran en su interior	

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alzate. L. AIME: Guía profesional del cocinero. Sexta edición. Junio año 2011.

Especias y aromáticas. Consultado enero 2021. Disponible en https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/especias-de-la-a-a-la-z.html?npag=2



Material elaborado por:

Instructora: Amparo Samboni Cruz

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION QUIMICA Y NUTRICIONAL





Glúcidos o hidratos de carbono

La fórmula general de los glúcidos suele ser (CH2O)n, donde oxígeno e hidrógeno se encuentran en la misma proporción que en el agua, de ahí su nombre clásico de hidratos de carbono, aunque su composición y propiedades no corresponde en absoluto con esta definición.

La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo. Otras de sus funciones importantes son:

- De todos los nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo.

- El cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa para obtener energía. De esta manera se evita la presencia de residuos tóxicos -como el amoniaco, que resulta de quemar proteínas- en contacto con las delicadas células del tejido nervioso.

- Una parte muy pequeña de los glúcidos que se ingiere se emplea en construir moléculas más complejas, junto con grasas y proteínas, que luego se incorporarán a nuestros órganos. También se utiliza una porción de estos carbohidratos para conseguir quemar de una forma más limpia las proteínas y grasas que se usan como fuente de energía.

Funciones

1. Son la fuente de energía principal para el funcionamiento de nuestro cuerpo. 1 gramo de hidrato de carbono aporta 4 calorías.
2. Participan en la formación de compuestos esenciales para el organismo.

Clasificación de los glúcidos

Hay tres tipos de glúcidos:

Almidones o féculas




Los almidones son los componentes fundamentales de la dieta del hombre. Están presentes en los cereales, las legumbres, las patatas, etc. Son los materiales de reserva energética de los vegetales, que almacenan en sus tejidos o semillas con objeto de disponer de energía en los momentos críticos, como el de la germinación.

Químicamente pertenecen al grupo de los polisacáridos, que son moléculas formadas por cadenas lineales o ramificadas de otras moléculas más pequeñas y que a veces alcanzan un gran tamaño. Para asimilarlos es necesario partir los enlaces entre sus componentes fundamentales: los monosacáridos. Esto es lo que se lleva a cabo en el proceso de la digestión mediante la acción de enzimas específicas.

Los almidones están formados por el encadenamiento de moléculas de glucosa, y las enzimas que lo descomponen son llamadas amilasas, que están presentes en la saliva y los fluidos intestinales.

Para poder digerir los almidones es preciso someterlos a un tratamiento con calor previo a su ingestión -cocción, tostado, etc.-.

Los azucares



Se caracterizan por su sabor dulce. Pueden ser sencillos monosacáridos- o complejos –disacáridos-. Están presentes en las frutas -fructosa-, leche -lactosa-, azúcar blanca –sacarosa-, miel -glucosa+fructosa-, entre otros.

Los azúcares simples o monosacáridos como son la glucosa, fructosa y galactosa se absorben en el intestino sin necesidad de digestión previa, por lo que son una fuente muy rápida de energía.

Los azúcares complejos deben ser transformados en azúcares sencillos para ser asimilados.

El más común y abundante de los monosacáridos es la glucosa. Es el principal nutriente de las células del cuerpo humano a las que llega a través de la sangre. No suele encontrarse en los alimentos en estado libre, salvo en la miel y algunas frutas, sino que suele formar parte de cadenas de almidón o disacáridos. Entre los azúcares complejos o disacáridos, destaca la sacarosa -componente principal del azúcar de caña o de la remolacha azucarera- que está formada por una molécula de glucosa y otra de fructosa. Esta unión se rompe mediante la acción de una enzima llamada sacarosa, liberándose la glucosa y la fructosa para su asimilación directa.

Otros disacáridos son la maltosa, formada por dos unidades de glucosa y la lactosa o azúcar de la leche, formada por una molécula de glucosa y otra de galactosa. Para separar la lactosa de la leche y poder digerirla en el intestino es necesaria una enzima llamada lactasa.

Fibra



La fibra está presente en las verduras, frutas, frutos secos, cereales integrales y legumbres enteras. Son moléculas tan complejas y resistentes que no somos capaces de digerirlas y llegan al intestino grueso sin asimilarse.

El componente principal de la fibra que se ingere con la dieta es la celulosa. Es un polisacárido formado por largas hileras de glucosa fuertemente unidas entre sí. Es el principal material de sostén de las plantas, con el que forman su esqueleto. Se utiliza para hacer papel.

Algunos tipos de fibra retienen varias veces su peso de agua, por lo que son la base de una buena movilidad intestinal al aumentar el volumen y ablandar los residuos intestinales.

Debido al efecto que provoca la fibra al retrasar la absorción de los nutrientes, es indispensable en el tratamiento de la diabetes para evitar rápidas subidas de glucosa en sangre.

Sirve de lastre y material de limpieza del intestino grueso y delgado.

El tratamiento por calor cambia la consistencia de la fibra y pierde parte de estas propiedades, por tanto es conveniente ingerir una parte de los vegetales de la dieta crudos.

Las reservas de glúcidos

Prácticamente la totalidad de los glúcidos que consumimos son transformados en glucosa y absorbidos por el intestino. Posteriormente pasan al hígado donde son transformados a glucógeno, que es una sustancia de reserva de energía para ser usada en los períodos en que no hay glucosa disponible (entre comidas).

Según el cuerpo va necesitando, el glucógeno se convierte en glucosa, que pasa a la sangre para ser utilizada en los diferentes tejidos. También se almacena glucógeno en los músculos, pero esta reserva de energía sólo se utiliza para producir energía en el propio músculo ante situaciones que requieran una rápida e intensa actividad muscular (situaciones de huida o defensa).

El glucógeno se almacena hasta una cantidad máxima de unos 100 gr. en el hígado y unos 200 gr. en los músculos. **El**

Índice glucémico o glicémico

Cuando se consume un alimento rico en glúcidos, los niveles de glucosa en sangre se incrementan progresivamente según se van digiriendo y asimilando los almidones y azúcares que contienen. La velocidad a la que se digieren y asimilan los diferentes alimentos depende del tipo de nutrientes que lo

componen, de la cantidad de fibra presente y de la composición del resto de alimentos presentes en el estómago e intestino durante la digestión.

Índice glicémico

El Índice glucémico de un alimento se define como: **la relación entre el área de la curva de la absorción de 50 gr. de glucosa pura a lo largo del tiempo, con la obtenida al ingerir la misma cantidad de dicho alimento.**

Los glúcidos deben aportar el 55 ó 60 por ciento de las calorías de la dieta. Se recomienda consumir unos 100 gr. diarios de carbohidratos.

Inicialmente se aceptaba que los glúcidos simples o azúcares (glucosa, sacarosa, lactosa) producen respuestas glucémicas más rápidas que las de los glúcidos complejos (almidón , glucógeno) Sin embargo, ciertos almidones pueden producir un máximo glucémico más pronunciado que azúcares como la sacarosa. Esto se debe a que tales almidones, de absorción rápida, tienen una estructura muy ramificada que facilita la acción hidrolítica de la amilasa y la consiguiente liberación de glucosa.

Lípidos o Grasas



Las grasas, también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo.

Como en el caso de las proteínas, existen grasas esenciales y no esenciales.

Las esenciales son aquellas que el organismo no puede sintetizar, y son: el ácido linoléico y el linolénico, aunque normalmente no se encuentran ausentes del organismo ya que están contenidos en carnes, fiambres, pescados, huevos, etc.

Bioquímicamente, las grasas son sustancias apolares y por ello son insolubles en agua. Esta a polaridad se debe a que sus moléculas tienen muchos átomos de carbono e hidrógeno unidos de modo covalente puro y por lo tanto no forman dipolos que interactúen con el agua. Podemos concluir que

los lípidos son excelentes aislantes y separadores. Las grasas están formadas por ácidos grasos.

En términos generales llamamos aceites a los triglicéridos de origen vegetal, y corresponden a derivados que contienen ácidos grasos insaturados predominantemente por lo que son líquidos a temperatura ambiente. (aceites vegetales de cocina, y en los pescados, ver cuadro)

Para el caso de las grasas, estas están compuestas por triglicéridos de origen animal constituidos por ácidos grasos saturados, sólidos a temperatura ambiente. (manteca, grasa, piel de pollo, en general: en lácteos, carnes, chocolate, palta y coco).

Clasificacion:

- **Ácidos grasos saturados:** presentes en la mantequilla, los lácteos, la nata y el queso.

- **Ácidos grasos mono insaturados**: Se encuentran en aceites, la margarina y la manteca de cerdo. Dicho sea de paso, constituyen una importante fuente de aporte energético.

- Ácidos grasos poliinsaturados: juegan un papel muy importante por su aporte de ácidos grasos esenciales, los cuales no pueden ser fabricados por el organismo y deben **ser adquiridos a través de la alimentación.**

Necesidades diarias de lípidos

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un 20 y un 30 % de las necesidades energéticas diarias. Si consumimos una cantidad de grasas mayor de la recomendada, el incremento de calorías en la dieta que esto

supone nos impedirá tener un aporte adecuado del resto de nutrientes energéticos sin sobrepasar el límite de calorías aconsejable.

Proteínas

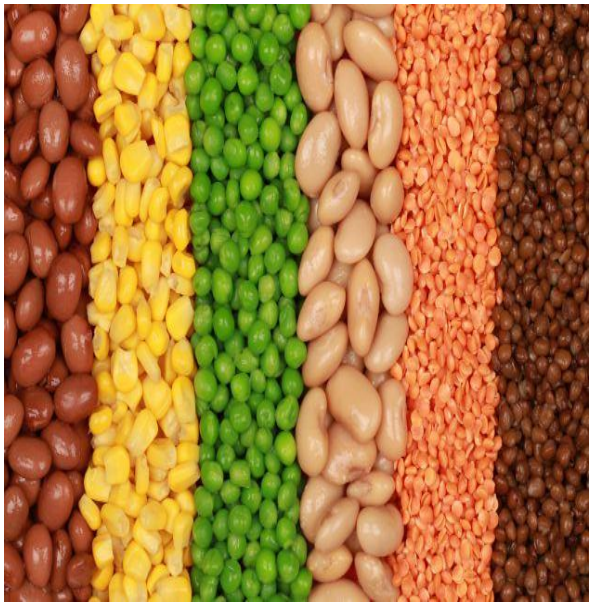




Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos -músculos, tendones, piel, uñas, etc.- y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras -asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.-. También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura

Proteínas de Origen vegetal

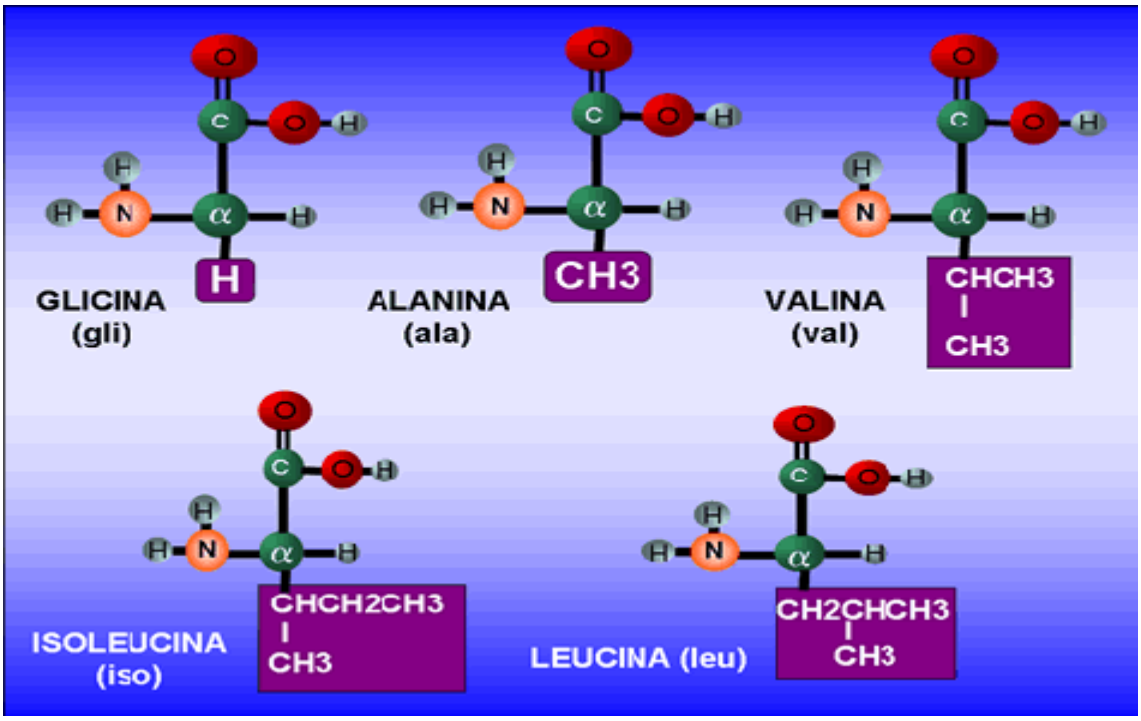




Las proteínas de origen vegetal se pueden encontrar abundantemente en los frutos secos, la soja, las legumbres, los champiñones y los cereales completos -con germen-. Las proteínas de origen vegetal, tomadas en conjunto, son menos complejas que las de origen animal.

Es importante recordar que cada especie animal o vegetal está formada por su propio tipo de proteínas, incompatibles con los de otras especies, para poder asimilar las proteínas de la dieta previamente deben ser fraccionadas en sus diferentes aminoácidos. Esta descomposición se realiza en el estómago e intestino, bajo la acción de los jugos gástricos y los diferentes enzimas. Los aminoácidos obtenidos pasan a la sangre, y se distribuyen por los tejidos, donde se combinan de nuevo formando las diferentes proteínas específicas de nuestra especie.

3.1 Aminoácidos esenciales



El ser humano necesita un total de veinte aminoácidos, de los cuales, nueve no es capaz de sintetizar por sí mismo y deben ser aportados por la dieta. Estos nueve son los denominados aminoácidos esenciales, y si falta uno solo de ellos no será posible sintetizar ninguna de las proteínas en la que sea requerido dicho aminoácido.

Según sea el aminoácido limitante, puede dar lugar a diferentes tipos de desnutrición.

3.2 Valor biológico de las proteínas

El conjunto de los aminoácidos esenciales sólo está presente en las proteínas de origen animal. En la mayoría de los vegetales siempre hay alguno que no está presente en cantidades suficientes.

El valor o calidad biológica de una determinada proteína se define por su capacidad de aportar todos los aminoácidos

necesarios para los seres humanos. La calidad biológica de una proteína será mayor cuanto más similar sea su composición a la de las proteínas de nuestro cuerpo. De hecho, la leche materna es el patrón con el que se compara el valor biológico de las demás proteínas de la dieta.

Es necesario tener presente que hay proteínas de origen vegetal, como la de la soja, que a pesar de tener menor valor biológico que otras proteínas de origen animal, su aporte proteico neto es mayor por asimilarse mucho mejor en nuestro sistema digestivo.

Necesidades diarias de proteínas

La cantidad de proteínas que se requieren cada día depende de los siguientes factores:

La edad: por ejemplo las necesidades diarias de proteínas en el período de crecimiento son el doble o incluso el triple que para un adulto.

Estado de salud: El estado de salud de nuestro intestino y nuestros riñones, pueden hacer variar el grado de asimilación o las pérdidas de nitrógeno por las heces y la orina.

Valor biológico: también depende del valor biológico de las proteínas que se consuman, aunque en general, todas las recomendaciones siempre se refieren a proteínas de alto valor biológico. Si no lo son, las necesidades serán aún mayores.

Es necesario tener en cuenta que todo exceso de proteínas supone cierto grado de intoxicación que provoca la destrucción de tejidos y, en última instancia, la enfermedad o

el envejecimiento prematuro. Debemos evitar comer más proteínas de las estrictamente necesarias para cubrir nuestras necesidades.

Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación

Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y no necesitaremos ningún aporte adicional en forma de suplementos de farmacia o herbolario. Un aumento de las necesidades biológicas requiere un incremento de estas sustancias, como sucede en determinadas etapas de la infancia, el embarazo, la lactancia y durante la tercera edad.

Normalmente las vitaminas se utilizan en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, a partir de los cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células

Consideraciones sobre las necesidades de vitaminas

En algunas circunstancias o etapas de la vida, las necesidades de algunas vitaminas aumentan. Estudia algunos casos:

- Dietas para adelgazar: Controlar el aporte de vitamina B2 y ácido fólico.

- Embarazo: Aumentan las necesidades de vitaminas B1, B2, B6 y ácido fólico.

- Lactancia: Prestar especial atención a un aporte suficiente de vitamina A, B6, D, C y ácido fólico.

- Bebés y lactantes: Prestar atención a que la madre no sufra ninguna carencia vitamínica. Si se vive en una zona poco soleada deberemos cuidar que el bebé tenga un aporte suficiente de vitamina D.

- Vejez: La mayor parte de los ancianos siguen dietas monótonas y de escasa riqueza vitamínica. Puede ser conveniente un aporte suplementario de vitaminas A, B1, C, ácido fólico y D (si además salen poco y no les da mucho el sol).

- Niños: Es importante que no falten las vitaminas A, C, D, B1, B2 y ácido fólico.

Debe tenerse en cuenta que si en nuestra dieta no faltan alimentos integrales y productos frescos y crudos, preferiblemente de cultivo biológico, es realmente difícil que lleguemos a padecer un estado carencial de alguna vitamina.

Tipos de vitaminas



Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.
ID 17828163
Annsunnyday | Dreamstime.com

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos: Vitaminas Liposolubles y Vitaminas Hidrosolubles.

Las vitaminas Liposolubles son aquellas vitaminas solubles en cuerpos lípidos. Entre ellas encontramos:

Vitamina A

Pertenece al grupo de las vitaminas liposolubles -soluble en grasa-, es esencial para el organismo. Esta vitamina está presente en los alimentos de origen animal en forma de vitamina A pre-formada y se la llama retinol mientras que en

los vegetales aparece como provitamina A, también conocidos como carotenos o carotenoides, entre los que se destaca el beta caroteno. Interviene en el crecimiento, hidratación de piel, mucosas pelo, uñas, dientes y huesos y ayuda a tener una buena visión. Es un antioxidante natural.

La vitamina A, se encuentra en el hígado, yema de huevo, lácteos, zanahorias, espinacas, brócoli, lechuga, albaricoques, damasco, durazno, melones y mamón.

Vitamina D

La vitamina D pertenece al grupo de las liposolubles, e interviene en la absorción del calcio y el fósforo en el intestino, y por tanto en el depósito de los mismos en huesos y dientes. Regula el metabolismo del calcio y también en el metabolismo del fósforo. Esta vitamina se encuentra en el hígado, yema de huevo, lácteos, germen de trigo y en la luz solar.

Vitamina E

Llamada también tocoferol, esta vitamina liposoluble esencial para el organismo es un antioxidante que ayuda a proteger los ácidos grasos. Así cuida al organismo de la formación de moléculas tóxicas resultantes del metabolismo normal como de las ingresadas por vías respiratorias o bucales. Evita la destrucción anormal de glóbulos rojos, evita trastornos oculares, anemias y ataques cardíacos. Antioxidante natural.

Estabilización de las membranas celulares. La vitamina E se encuentra en aceites vegetales, yema de huevo, hígado,

panes integrales, legumbres verdes, cacahuate, coco, vegetales de hojas verdes.

Vitamina K

La vitamina K es la última de las vitaminas pertenecientes al grupo de las liposolubles, ayuda al mantenimiento del sistema de coagulación de la sangre. Por tanto permite evitar hemorragias. Su función es la coagulación sanguínea. Se encuentra en las harinas de pescado, hígado de cerdo, coles, espinacas.

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas solubles en líquidos. Entre ellas encontramos:

Vitamina B1

Conocida también como Tiamina, esta vitamina participa en el metabolismo de los hidratos de carbono para la generación de energía, cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso, además de contribuir con el crecimiento y el mantenimiento de la piel. Participa en el funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en el metabolismo de glúcidos y el crecimiento y mantenimiento de la piel. Se encuentra en las carnes, yema de huevo, levaduras, legumbres secas, cereales integrales, frutas secas.

Vitamina B2

Esta vitamina hidrosoluble también conocida como riboflavina, interviene en los procesos enzimáticos relacionados con la respiración celular en oxidaciones tisulares y en la síntesis de ácidos grasos. Es necesaria para la integridad de la piel, las mucosas y por su actividad

oxigenadora de la córnea para la buena visión. Su presencia se hace más necesaria cuantas más calorías incorpore la dieta. Metabolismo de prótidos y glúcidos. Efectúa una actividad oxigenadora y por ello interviene en la respiración celular, la integridad de la piel, mucosas y el sistema ocular por tanto la vista. Su fuente son: las carnes y lácteos, cereales, levaduras y vegetales verdes.

Vitamina B3

Llamada niacina y en algunos países vitamina PP, la vitamina B3 participa en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas, en la circulación sanguínea y en la cadena respiratoria. Interviene en el crecimiento, funcionamiento del sistema nervioso y el buen estado de la piel. Se encarga del metabolismo de prótidos, glúcidos y lípidos. Interviene en la circulación sanguínea, el crecimiento, la cadena respiratoria y el sistema nervioso. Su fuente son las carnes y lácteos, cereales, levaduras y vegetales verdes.

Vitamina B6

Esta vitamina hidrosoluble es también conocida como piridoxina, y desarrolla una función vital en el organismo que es la síntesis de carbohidratos, proteínas, grasas y en la formación de glóbulos rojos, células sanguíneas y hormonas. Al intervenir en la síntesis de proteínas, lo hace en la de aminoácidos, y así participa de la producción de anticuerpos. Ayuda al mantenimiento del equilibrio de sodio y potasio en el organismo

Se encarga del metabolismo de proteínas y aminoácidos, formación de glóbulos rojos, células y hormonas. Ayuda al

equilibrio del sodio y del potasio. Esta vitamina se encuentra en la yema de huevos, las carnes, el hígado, el riñón, los pescados, los lácteos, granos integrales, levaduras y frutas secas.

Vitamina B12

Conocida también como cobalamina, esta es esencial para la síntesis de la hemoglobina y la elaboración de células, como así también para el buen estado del sistema nervioso. Su función es la elaboración de células síntesis de la hemoglobina sistema nervioso. Esta vitamina es sintetizada por el organismo y se encuentra en carnes y lácteos.

Vitamina C

Perteneciente junto con las vitaminas B al grupo de las hidrosolubles, la vitamina C interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos por ser buena para la formación y mantenimiento del colágeno. Protege de la oxidación a la vitamina A y vitamina E, como así también a algunos compuestos del complejo B (tiamina, riboflavina, acido fólico y acido pantoténico). Desarrolla acciones anti-infecciosas y antitóxicas y ayuda a la absorción del hierro no hémico en el organismo. Se encarga de formación y mantenimiento del colágeno antioxidante ayuda a la absorción del hierro no-hémico. Se encuentra en vegetales verdes, frutas cítricas y papas.

1.3 Factores que neutralizan o destruyen las vitaminas

Entre los factores que neutralizan o destruyen ciertas vitaminas están:

- Las bebidas alcohólicas

- Puesto que el alcohol aporta calorías sin apenas contenido vitamínico disminuye el apetito y se producen carencias, especialmente de vitaminas B1, B2,B3, B6, y ácido fólico.

Minerales





Los minerales se pueden dividir en tres grupos: macroelementos (se miden en gramos y son: sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, cloro y azufre), microelementos (se miden en miligramos y son: hierro, flúor, yodo, manganeso, cobalto, cobre y cinc) y oligoelementos (se miden en microgramos y son: silicio, níquel, cromo, litio, molibdeno y selenio).

Los minerales se dividir en tres grupos: macroelementos, microelementos y oligoelementos.

Los macroelementos: también llamados minerales mayores, son necesarios en cantidades mayores de 100 mg. por día. Entre ellos, están:

El Calcio forma parte de los huesos, del tejido conjuntivo y de los músculos. Junto con el potasio y el magnesio, es esencial para una buena circulación de la sangre. El 99 % de este mineral en el cuerpo forma parte del esqueleto óseo, reemplazándose un 20 % cada año.

Alimentos que los contienen: lácteos, frutos secos, semillas de sésamo, verduras. Su aporte mínimo recomendado es 800 - 1200 mg/día.

- El fosforo: constituyente de la estructura de los huesos y, en asociación con ciertos lípidos, da lugar a los fosfolípidos, que son componentes indispensables de las membranas celulares y del tejido nervioso. La concentración en sangre de fósforo está en íntima relación con la de calcio. Normalmente tenemos un exceso de fósforo, ya que se usa como aditivo alimentario -emulgente-.

Alimentos que lo contienen: frutos secos, el queso, la soja, yema de huevo, etc. Su aporte mínimo recomendado es 800 - 1200 mg/día.

- El Sodio: regula el reparto de agua en el organismo e interviene en la transmisión del impulso nervioso a los músculos. Su exceso provoca aumento de la presión arterial -hipertensión-, irritabilidad, retención de líquidos y sobrecarga de trabajo para los riñones, que deberán eliminarlo por la orina.

Alimentos que la contienen sal principalmente, pero está presente en todos los alimentos. Estos alimentos son las frutas en general, seguidas de las verduras. Su aporte mínimo recomendado es 0,2 - 0,5 gr/día.

- El potasio: actúa de regulador en el balance de agua en el organismo y participa en la contracción del músculo cardiaco. Alimentos que lo contienen; en fruta y verdura fresca, las legumbres y los frutos secos. Su aporte mínimo recomendado es 500 mg/día.

- El magnesio: es imprescindible para la correcta asimilación del calcio y de la vitamina C. Equilibra el sistema nervioso central -ligera acción sedante-, es importante para la correcta transmisión de los impulsos nerviosos y aumenta la secreción de bilis -favorece una buena digestión de las grasas y la eliminación de residuos tóxicos-.

Alimentos que la cotienen: cacao, soja, frutos secos, avena, maíz y algunas verduras. Su aporte mínimo recomendado es 300 - 400 mg/día

- El cloro: favorece el equilibrio ácido-base en el organismo y ayuda al hígado en su función de eliminación de tóxicos.

Alimentos que lo contienen: sal común, algas, aceitunas, agua del grifo, etc. No hay un aporte mínimo especificado.

- El azufre está presente en todas las células, piel, uñas, cabellos y cartílagos. Entra en la composición de diversas hormonas (insulina) y vitaminas, neutraliza los tóxicos y ayuda al hígado en la secreción de bilis.

Alimentos que lo contienen: legumbres, col, cebolla, ajo, espárragos, puerro, pescado y yema de huevo. No hay un aporte mínimo especificado.

Los microelementos: llamados minerales pequeños, son necesarios en cantidades muy pequeñas. Los más importantes para tener en cuenta son:

El hierro: componente inorgánico de la alimentación que desempeña un papel importante en el organismo. Este mineral es necesario para la producción de hemoglobina y de glóbulos rojos y forma parte de algunas enzimas que intervienen en el metabolismo celular.

Los alimentos más ricos en hierro son: la carne, el hígado, los mejillones, los huevos, las legumbres, los frutos secos y los cereales.

El déficit de Hierro provoca la anemia ferropénica, una mala síntesis de las proteínas. La Cantidad Diaria Recomendada (C.D.R.) es de 10 a 15 miligramos

El flúor: es un elemento que forma parte de la estructura de los huesos y de los dientes. En los dientes, aumenta la resistencia del esmalte a los ácidos que producen las bacterias de la placa bacteriana, protegiéndoles de la caries. Alimentos que lo contienen: agua, en el té y pescado.

La Cantidad Diaria Recomendada (C.D.R.) es de 1 a 2 miligramos.

El yodo: es un mineral imprescindible para la producción de hormonas tiroideas. También interviene en el crecimiento

mental y físico, en el funcionamiento de los tejidos nerviosos y musculares y en el metabolismo de otros nutrientes.

Alimentos que lo contienen: pescados y mariscos, sal marina, algas y vegetales cultivados en tierras que sean ricas en yodo

El manganeso: mineral que se encuentra en el organismo participando en la asimilación de las vitaminas C, B1 y H. Está relacionado con la formación de los huesos, con el desarrollo de los tejidos y con la coagulación de la sangre. Alimentos que lo contienen: pescado, cereales integrales, legumbres, yema de huevo y verduras de hojas verdes.

. La Cantidad Diaria Recomendada -C.D.R.- es de 2-9 miligramos.

El cobre: un mineral presente en el organismo en el plasma, unido a la globulina Ceruloplasmina. El cobre es necesario para convertir el hierro almacenado en el organismo en hemoglobina y para asimilar correctamente el hierro de los alimentos.

Alimentos que lo contienen: cacao, cereales integrales, legumbres, frutos secos, carnes, frutas, en los vegetales y en la pimienta.

El zinc es un mineral presente en el organismo formando parte del hueso y de numerosas enzimas, entre ellas, la anhidarasa carbónica, la carboxipeptidasa y las deshidrogenasas. Interviene en procesos metabólicos como la producción de linfocitos, la síntesis de proteínas y la formación de insulina.

Alimentos que lo contienen: crustáceos, levadura de cerveza, germen de trigo, carnes, huevos, quesos y legumbres secas.

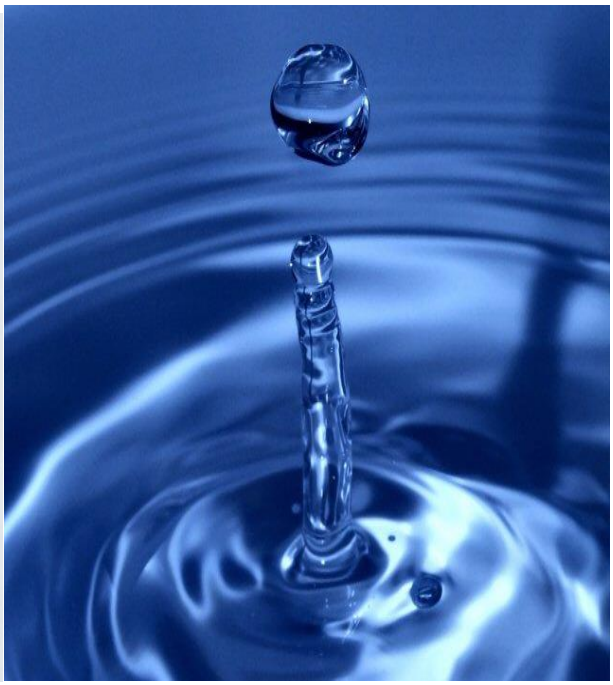
Recomendaciones generales



Como en el caso de las vitaminas, una buena manera de aportar al organismo los elementos minerales que necesita es consumir diariamente frutas y ensaladas de fruta. Es recomendable tomar zumo de frutas o verduras en ayunas para mayor asimilación de nutrientes.

El Agua





El agua es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua.

El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de este agua se encuentra en el interior de las células -agua intracelular-. El resto -agua extracelular- es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

En el agua de nuestro cuerpo tienen lugar las reacciones que nos permiten estar vivos. Esto se debe a que las enzimas necesitan de un medio acuoso para que su estructura tridimensional adopte una forma activa. Las enzimas son agentes proteicos que intervienen en la transformación de las sustancias que se utilizan para la obtención de energía y síntesis de materia propia.

El agua es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos. Y el agua es también la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos de desecho del metabolismo celular.

Por último, gracias a la elevada capacidad de evaporación del agua, podemos regular nuestra temperatura, sudando o perdiéndola por las mucosas, cuando la temperatura exterior es muy elevada. En las reacciones de combustión de los nutrientes que tiene lugar en el interior de las células para obtener energía se producen pequeñas cantidades de agua. Esta formación de agua es mayor al oxidar las grasas - 1 gr. de agua por cada gr. de grasa -, que los almidones -0,6 gr. por gr., de almidón-.

El agua producida en la respiración celular se llama agua metabólica, y es fundamental para los animales adaptados a condiciones desérticas. Si los camellos pueden aguantar meses sin beber es porque utilizan el agua producida al quemar la grasa acumulada en sus jorobas. En los seres humanos, la producción de agua metabólica con una dieta normal no pasa de los 0,3 litros al día.

Diariamente se debe consumir una cantidad suficiente de agua para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación y, para los de eliminación de residuos del metabolismo celular. Se requiere unos tres litros de agua al día como mínimo.

El agua se debe comsumir en los intervalos entre comidas, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida.

LA NUTRICION



VALOR CALORICO DE LOS ALIMENTOS

Entre los conceptos generales del valor energético de los alimentos encontramos que:

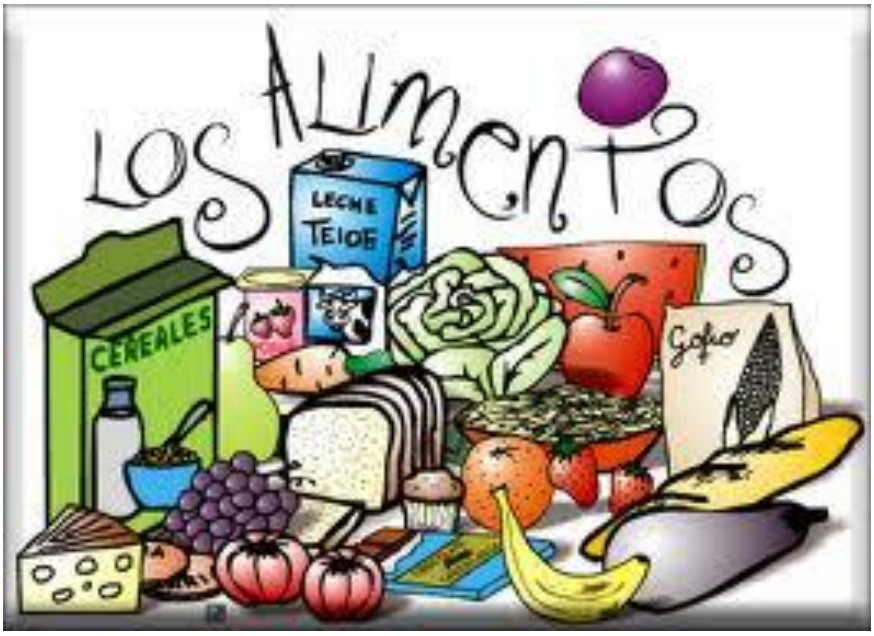
- La combustión de los glúcidos, lípidos y proteínas, en presencia de oxígeno, provoca la liberación de energía, entonces el valor energético de un alimento es la cantidad de energía que éste produce.

- Esta producción de energía se mide y expresan en “calorías o Kilocalorías”.

- Las calorías que contienen los alimentos, le aportan al cuerpo humano la energía y el combustible que necesita para llevar a cabo todas sus funciones y a la vez, conservar su temperatura.

Es importante tener en cuenta que una caloría es una medida de calor y físicamente consiste en la cantidad de calor necesario para elevar en un grado centígrado la temperatura del agua. Mientras una kilocaloría -Kcal- es la cantidad de calor necesaria para elevar en un grado centígrado un Kilo de agua y es igual a 4.184 Kjoules que es la medida internacional para medir la energía. Una kilocaloría, equivale a 1000 calorías. Asimismo, un Kilo es una medida de peso, equivalente a 1000. Cuando se dice que un alimento tiene 100 calorías, quiere decir que tiene 100 calorías por cada 100 gramos de peso.

Composición calórica de los alimentos



Un alimento está compuesto de uno ó varios nutrientes como pueden ser proteínas, grasa, glúcidos, fibra, vitaminas, minerales u oligoelementos. Te invito a que repases los apuntes que hiciste sobre los macro y micronutrientes que componen los alimentos durante el estudio del módulo 1 “Composición de los alimentos”

Todos los alimentos tienen un valor energético diferente de acuerdo a su composición nutricional. Cada grupo de nutrientes energéticos tienen un valor energético diferente. Para facilitar los cálculos del este valor energético, se toman valores estándar para cada grupo.

Analiza la siguiente tabla para saber la cantidad de calorías que produce cada nutriente:

Proteínas, Glúcidos, Lípidos-

Un gramo de proteína produce “cuatro calorías”.

Un gramo de glúcidos produce “cuatro calorías”.

Un gramo de lípidos produce “nueve calorías”.

Puede observarse que los alimentos ricos en grasa, tienen un mayor contenido energético que los formados por proteínas o glúcidos. Toda la energía que acumulamos en el organismo como reserva a largo plazo se acumula en el cuerpo en forma de grasa.

Es necesario tener presente que la función de todos los nutrientes no es producir energía, sino que se usan para reconstruir estructuras o facilitar las reacciones químicas

como son las vitaminas, minerales, oligoelementos y la fibra, las cuales NO aportan calorías. 3. Tablas de composición de alimentos

Para saber el total de calorías de un alimento, se debe conocer cuántos gramos de cada nutriente energético contiene para multiplicarlo por su valor calórico. Para saber la cantidad de nutrientes de un alimento, se debe consultar en la "Tablas de composición de Alimentos" (pág. web http://alimentoscolombianos.icbf.gov.co/alimentos_colombianos/consulta_alimento.asp).

Necesidades energéticas del ser humano

El consumo diario hace referencia a la cantidad de energía que gasta el organismo diariamente para cumplir con todas sus funciones y actividad. Se conoce como "Gasto calórico Total". Este gasto tiene los siguientes componentes:

a. La Tasa metabólica Basal es la energía requerida por el organismo en reposo absoluto y a una temperatura constante para mantenerse vivir y cumplir con las funciones vitales, entre las que se encuentran:

- Respiración

- El mantenimiento de la presión arterial

- Los latidos del corazón

- Los riñones no dejan de producir orina

La tasa metabólica está relacionada con:

- Edad: Los niños tienen TMB más alta por el crecimiento.

- Estado de salud

- Estado de salud: El stress, la fiebre y los estados de enfermedad aumentan la TMB.

- Peso: A mayor peso representado en masa muscular, mayor es la TMB.

- Estado fisiológico: Algunos estados como el embarazo y la lactancia aumentan la TMB.

- Deporte: Los deportistas tienen mayor masa muscular, por lo que aumenta la TMB.

- Temperatura: Mantener la Temperatura corporal requiere un alto consumo de energía. Una variación extrema, modifica la TMB.

- Talla: Las personas altas tienen TMB mayores que las más bajas.

- Sexo: Los hombres tienen TMB más alta que las mujeres.

Mantenimiento de la Temperatura corporal

Un último factor sería la energía requerida para el mantenimiento de la temperatura corporal. En este concepto se consume la mayor parte de la tasa de metabolismo basal, y cualquier variación de la temperatura externa influye notablemente en nuestras necesidades energéticas. Se calcula que en los trópicos (temperaturas medias mayores de 25º) el metabolismo basal disminuye un 10% aproximadamente y en ambientes cálidos puede bajar el metabolismo basal hasta un 10% respecto a lugares con temperaturas frías.

. Gasto energético Total

Es importante conocer el gasto calórico diario de nuestro cuerpo para así comer conscientemente solo lo que se necesita. Al consumir más cantidad de calorías de las que necesitan, se acumularán en forma de grasa haciendo subir de peso. Para calcular el gasto calórico de una persona se debe tener en cuenta la siguiente fórmula:

Gasto Calórico = Constante X Kcal por actividad física X/Kg. De peso

Teniendo en cuenta que:

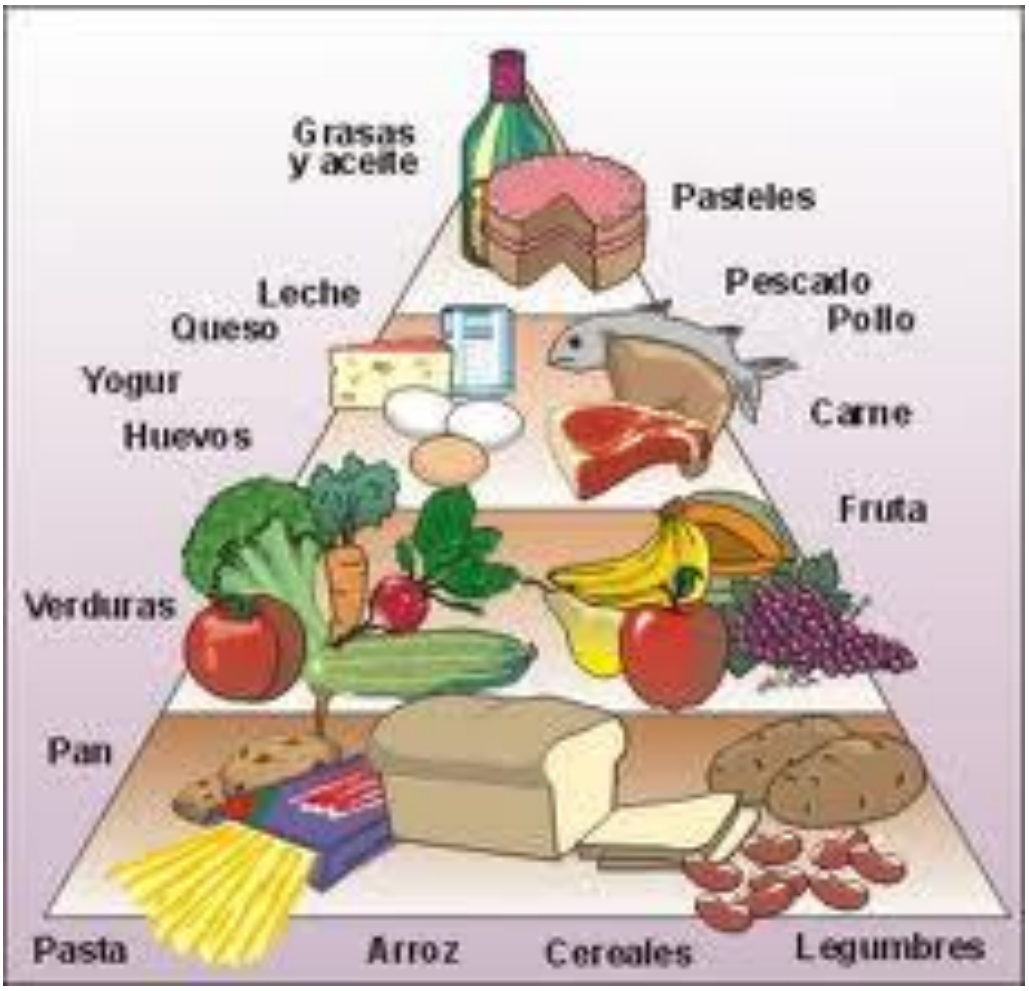
La constante: es un factor fijo que no varía equivalente en mujeres a 0.9 y en hombres a 1.

Kcal por actividad física: son las calorías estimadas de acuerdo al grado de intensidad de la actividad física así:

Actividad física baja: 30-35 Kcal

Actividad física media: 40-50 Kcal

Pirámide de los alimentos



Determinación valor calórico de los alimentos

Ejemplo: como determinar el valor calórico de un alimento.

- Aporte calórico de un alimento
- Proteínas 4 kcal / g
- Carbohidratos 4kcal / g
- Grasas 9 kcal / g
- Ejemplo Juan consume 300g de helado

- Composición; 178 calorías en total
- 2 gramos de proteínas (2 gramos por 4 calorías = 8 calorías procedentes de las proteínas)
- 12 gramos de grasas (12 gramos por 9 calorías = 108 calorías, o el 61%, procedente de la grasa)
- 15,5 gramos de hidratos de carbono (15,5 gramos por 4 calorías = 62 calorías procedentes de los hidratos de carbono)

Referente bibliográfico

LOPEZ DE LEAL. Elizabeth. Principios Generales de Nutrición. Santa Fe de Bogota.D.C.1991.

http://alimentoscolombianos.icbf.gov.co/alimentos_colombianos/consulta_alimento.asp

LIPIDOS O GRASAS: Consultado mayo de 2014. Disponible en internet.

http://www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm

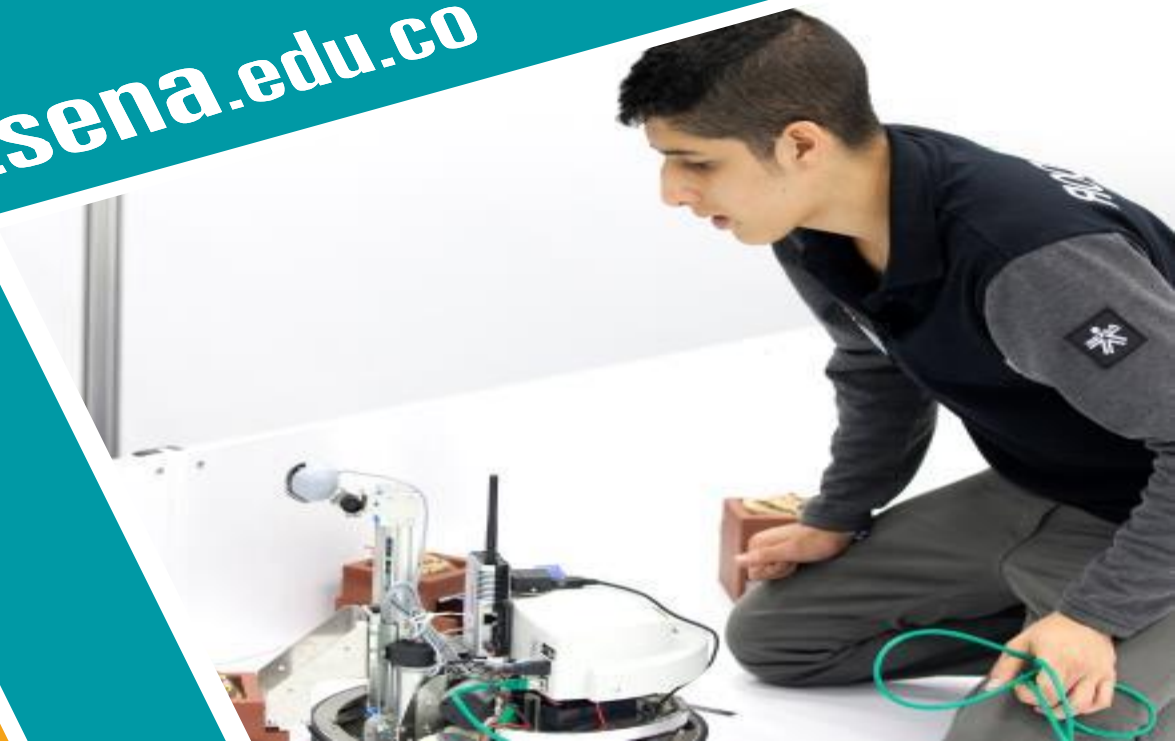
OMS. Nutrición. Consultado junio de 2014, disponible en internet.

www.who.int/topics/nutrition/es

NORMATIVA SANITARIA VIGENTE EN E MANEJO DE ALIMENTOS



www.sena.edu.co



INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ

REFLEXION

- **¿Usted cree que los establecimientos gastronómicos realizan la recepción de materias primas de alimentos conocen su proceso y lo hacen en optimas condiciones?.**





Importancia de la
Recepción de Mercancías y
almacenamiento en el
Manejo Higénico de Alimentos

Hostelería Ecuador
Directorio de Proveedores

INTRODUCCION

La recepción y el mantenimiento de la materia prima son los primeros pasos de los alimentos antes de que se inicie su procesado. Ya sea en la casa, industria, o en restauración colectiva, del cuidado de esta depende la calidad y seguridad del producto final. En la restauración se utiliza variedad de materias primas de diferente origen y con características muy diferentes que exigen un manejo y almacenamiento en condiciones adecuadas de temperaturas según el alimento, para conservarlo se debe vigilar sus condiciones durante su almacenamiento para no tener perdidas por descomposición del producto.



OBJETIVOS

- **Reconocer el procedimiento a seguir para la recepción de materias primas de alimentos en un establecimiento gastronómico de acuerdo con las políticas establecidas.**

RECEPCION, ORGAMIZACION Y CONTROL DE MATERIAS PRIMAS

PROCESO DE RECEPCION Y ALMACENAMIENTO:

La forma como se hace la recepción de los diferentes géneros dependerá de las políticas del establecimiento, a través de las cuales se debe tratar de conservar en buen estado, lo que permitirá mantener las ventajas económicas, nutritivas y de sanidad, obtenidas por el are de compras.

Antes de ingresar los diferentes productos al almacenamiento se debe cumplir con las siguientes pautas a fin de evitar perdidas económicas.

- Controlar la entrada de la mercancía y compararlas con los pedidos hechos viendo que cumplan con las especificaciones establecidas.

- Informar al departamento de compra las diferencias entre lo pedido y lo entregado.

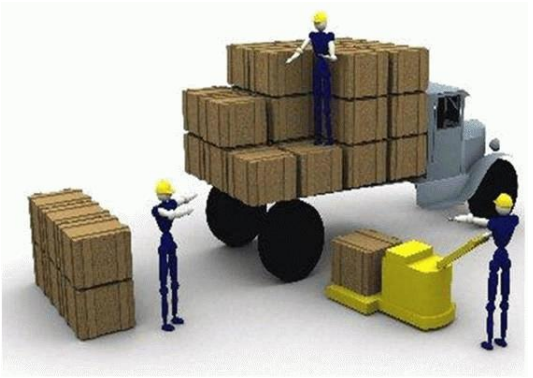
RECEPCION, ORGAMIZACION Y CONTROL DE MATERIAS PRIMAS

- Comunicar al departamento que genero inicialmente el pedido las entregas de los mismos y hacer el control de calidad
- Comprobar y registrar cantidades exactas y tipos de productos en cada recepción.
- Almacenar los productos en los lugares previstos para los diferentes productos según su naturaleza.
- Establecer un documento para cada entrada, salida o retorno del producto en el almacén.
- Verificar higiene y sanidad en el área
- Supervisar todos los procedimientos de recibo y despacho de todos los géneros.



RECEPCION, ORGAMIZACION Y CONTROL DE MATERIAS PRIMAS

Recepción: es el proceso que asegura que los productos que despacharon los proveedores, son realmente os que ordenó el área de compras.



El proceso de recibo consiste en:

Verificar que la calidad, tamaño y cantidad, estén acorde con las especificaciones.
Verificar que el precio de la factura este acorde a lo pactado.
Aceptar o rechazar productos que no cumplan con las especificaciones, cantidad y tamaño.
Registrar de manera exacta las cantidades y los tipos de productos que se reciben diariamente o cada vez que se reciban.
Trasladar rápidamente los productos al sitio de almacenamiento apropiado de acuerdo con sus características.

RECEPCION, ORGAMIZACION Y CONTROL DE MATERIAS PRIMAS

Elementos del proceso de recepción:

Personal competente: asignar a una persona especifica dentro del servicio de alimentación.

Procedimiento de seguridad: el empleado debe conocer las especificaciones de calidad de cada producto, tener la lista de especificaciones para evaluar su calidad, además, procedimientos para llenar y archivar los registros de recibo, etc.

Programación de días y horas de recibo: debe programarse de acuerdo con las necesidades del servicio de alimentación y disponibilidad de horario del personal encargado. Esta política evita confusión por el arribo de muchos productos a la vez y asegura que los productos no lleguen en momentos inoportunos.

RECEPCION, ORGAMIZACION Y CONTROL DE MATERIAS PRIMAS

Procedimiento para la recepción:

Pasos

1. **Alistarse para el recibo:** alistar elementos, equipos e instrumentos de medición para realizar la recepción y poder verificar.
2. **Inspección de mercadería:**

- **Cantidades**. Contar cuidadosamente para verificar que lo que se solicito fue lo recibido**.**
- **Calidad:** Comparar los productos con las especificaciones del producto**.**
- **Peso:** Productos en bloque se debe remover papel y el hielo. Carnes se debe pesar por piezas cada corte tiene un precio diferente.
- **Precio:** Precio concuerde con lo cotizado y con la cantidad recibida.

Una vez recibido se debe rotular todas las cajas , latas y empaques. Las frutas frescas pueden empacarse en bolsas y amarrarlas y de manera opcional pueden ser identificarlas con cintas de colores según la fecha de recibo.

Las carnes deben etiquetarse con peso y fecha de recibo.

RECEPCION, ORGAMIZACION Y CONTROL DE MATERIAS PRIMAS

3. Aceptación o rechazo de mercancía: si el producto no cumple con las condiciones de especificación, de peso, cantidad se debe devolver inmediatamente, con una nota de crédito o un memo de corrección de factura que indique la causa de rechazo y en seguida informar a departamento de producción para que si es posible se cambie el menú.

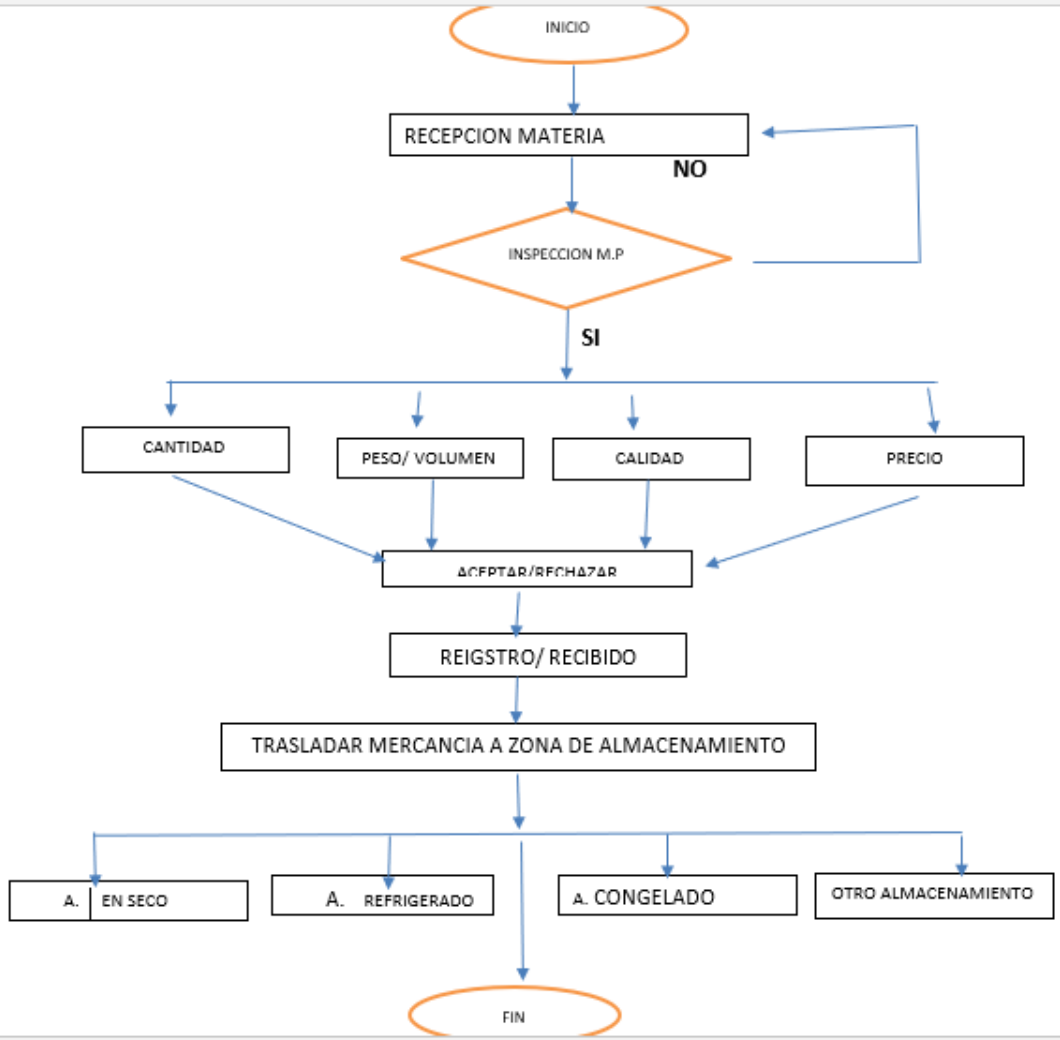


4. Registro de recibo: sirve para varios propósitos.

- Brindar información exacta de todos los productos recibidos, fecha de recibo, proveedores, datos de cantidad, precios y sitios a donde se enviaron y entregaron.

- Contribuye mediante la información suministrada a pagar facturas y a dar datos para controlar costos.

- Trasladar los productos al almacén lo antes posible. Una vez completado el registro de recepción se deben enviar los productos a su sitio de almacenamiento.



Escribe aquí para buscar
ESP 11:34 a. m. 2/02/2021

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

https://es.slideshare.net/ManoloGonzalez4/recepcion-organizacion-y-control-de-materias-primas?next_slideshow=1

El control de las materias primas: onsultado 30/01/2021. Disponible en: https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/el-control-de-las-materias-primas.html



GRACIAS POR SU ATENCION

CARACTERISTICAS SENSORIALES DE LOS ALIMENTOS

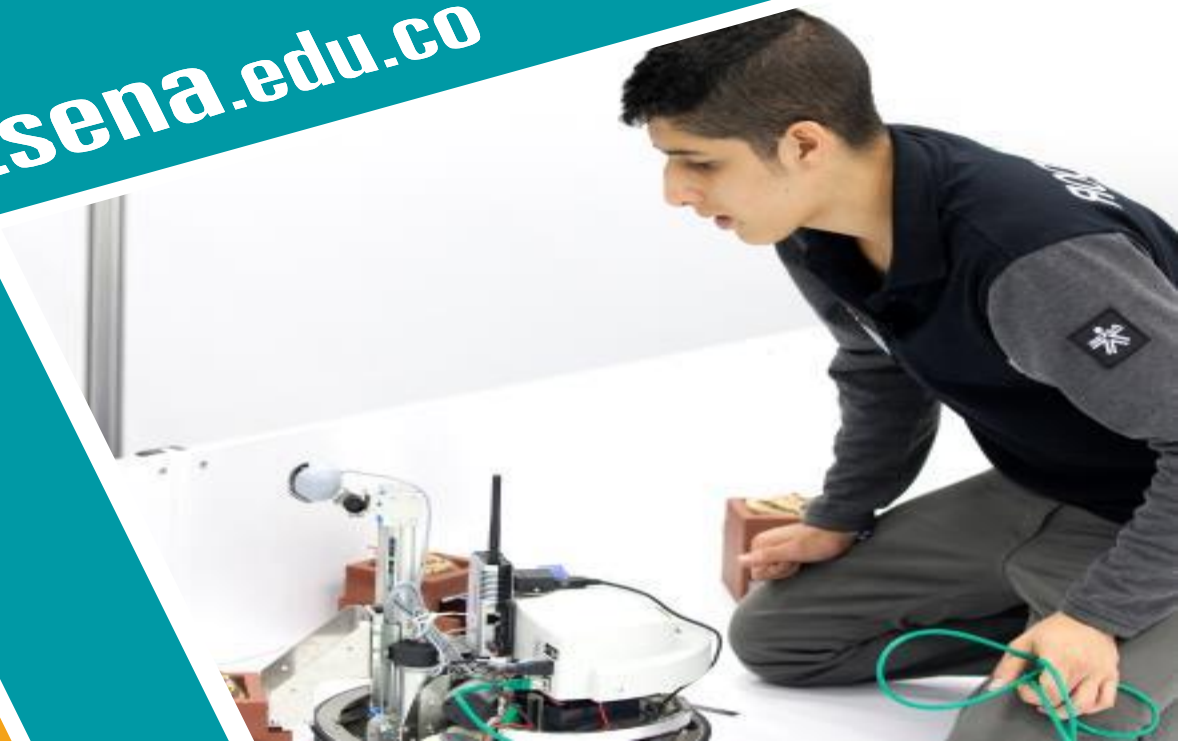
www.sena.edu.co

SENA comunica

SENA



INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ



INTRODUCCION

La evaluación sensorial surge como disciplina para medir la calidad de los alimentos, conocer la opinión y mejorar la aceptación de los productos por parte del consumidor. Además la evaluación sensorial no solamente se tiene en cuenta para el mejoramiento y optimización de los productos alimenticios existentes, sino también para realizar investigaciones en la elaboración e innovación de nuevos productos, en el aseguramiento de la calidad y para su promoción y venta .

De acuerdo con el Instituto de Alimentos de EEUU (IFT), define la evaluación sensorial como “la disciplina científica utilizada para evocar, medir analizar e interpretar las reacciones a aquellas características de alimentos y otras sustancias, que son percibidas por los sentidos de la vista, olfato, gusto, tacto y oído” 1 . El análisis sensorial o evaluación sensorial es el análisis de los alimentos u otros materiales a través de los sentidos.

INTRODUCCION

Percepción sensorial: La percepción se define como: “La capacidad de la mente para atribuir información sensorial a un objeto externo a medida que la produce. La valoración de un producto alimenticio se percibe a través de uno o de dos o más sentidos. La percepción de cualquier estimulo ya sea físico o químico, se debe principalmente a la relación de la información recibida por los sentidos, denominados también como órganos receptores periféricos, los cuales codifican la información y dan respuesta o sensación, de acuerdo a la intensidad, duración y calidad del estimulo, percibiéndose su aceptación o rechazo.

El consumidor final emite un juicio espontaneo hacia lo que percibe de materia prima, o alimento, luego expresa la cualidad y por ultimo la intensidad. Si la sensación percibida es buena de agrado el alimento es aceptado y por el contrario, si la sensación es mala, el producto no será aceptado, provocando una sensación de desagrado. Las diferentes percepciones de un producto alimenticio se presentan en la figura 1.

PROPIERDADES SENSORIALES DE LOS ALIMENTOS

Recibidos | Correo: Am | SENA | WhatsApp | Nueva pestaña | Descarga el | CARACTERI | IMAGEN PF | Microsoft V

mapazolivanoconalep.files.wordpress.com/2013/08/4902evaluacion-sensorial.pdf

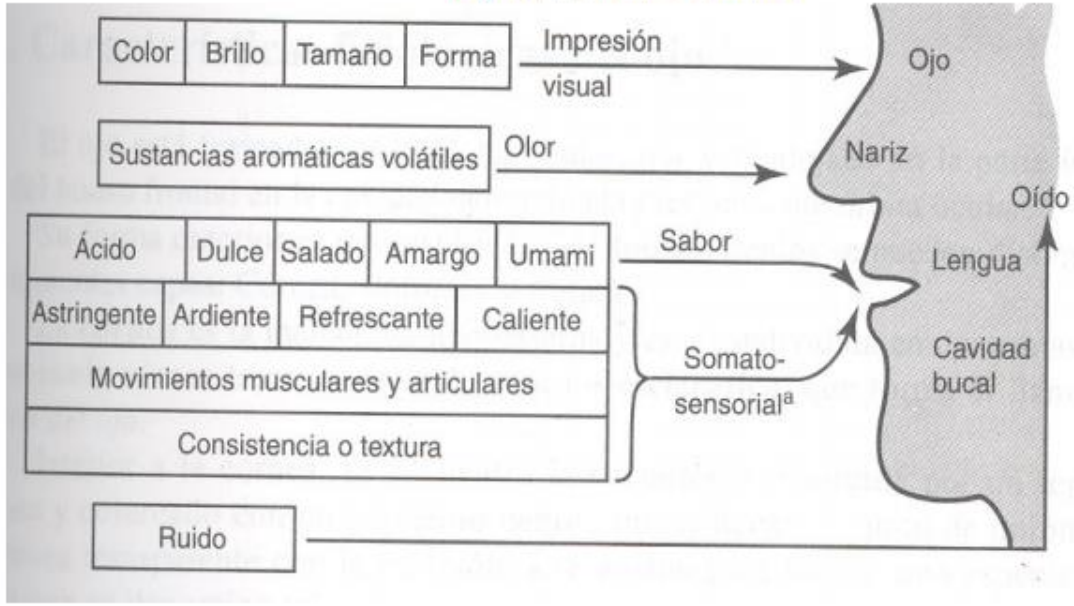
Aplicaciones | Gmail | YouTube | Maps | Correo: Amparo Sa... | Nueva pestaña

Microsoft Word - MEVALUACIONSENSORIAL.doc 13 / 128 125%

12

13

Figura 1. SENSOGRAMA



Tomado de: J. Sancho. Introducción al Análisis Sensorial de los Alimentos. 2002

LOS SENTIDOS

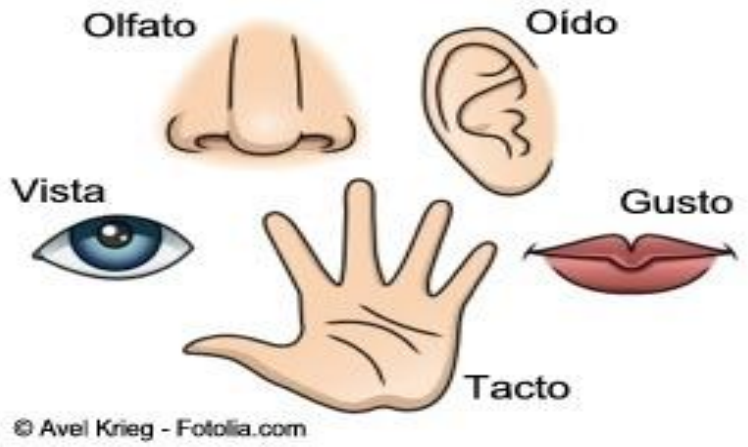
Los sentidos son los medios con los que el ser humano percibe y detecta el mundo que lo rodea, como lo es la vista, el olfato, el guato, el tacto y el oído.

Todos los seres humanos sabemos cuando comer, pero realmente sabemos lo que comemos?, sabemos de donde provienen los alimentos?, que materias primas se emplearon en su elaboración?, si son frescos o no?, como y donde se guardan?, Cual es su vida útil? Para responder a estos interrogantes y otros, en primer lugar se debe poner en funcionamiento los cinco sentidos, ya que son los elementos verificadores y evaluadores de los productos alimenticios.

LOS SENTIDOS

Los sentidos son los medios con los que el ser humano percibe y detecta el mundo que lo rodea, como lo es la vista, el olfato, el guato, el tacto y el oído.

Todos los seres humanos sabemos cuando comer, pero realmente sabemos lo que comemos?, sabemos de donde provienen los alimentos?, que materias primas se emplearon en su elaboración?, si son frescos o no?, como y donde se guardan?, Cual es su vida útil? Para responder a estos interrogantes y otros, en primer lugar se debe poner en funcionamiento los cinco sentidos, ya que son los elementos verificadores y evaluadores de los productos alimenticios.



Los cinco sentidos se clasifican en:

QUIMICOS: Olfato
Gusto
Físicos: Vista
Tacto
Oido

LA VISTA

A través de este sentido se percibe las propiedades sensoriales externas de los productos alimenticios como lo es principalmente el color, aunque también se perciben otros atributos como la apariencia, la forma, la superficie, el tamaño, el brillo, la uniformidad y la consistencia visual (textura) Como ya se dijo con el sentido de la vista se perciben los colores los cuales se relacionan por lo general con varios sabores, no importa que sean agradables o no, esto se debe a la experiencia que tenga cada individuo.



EL OLFATO

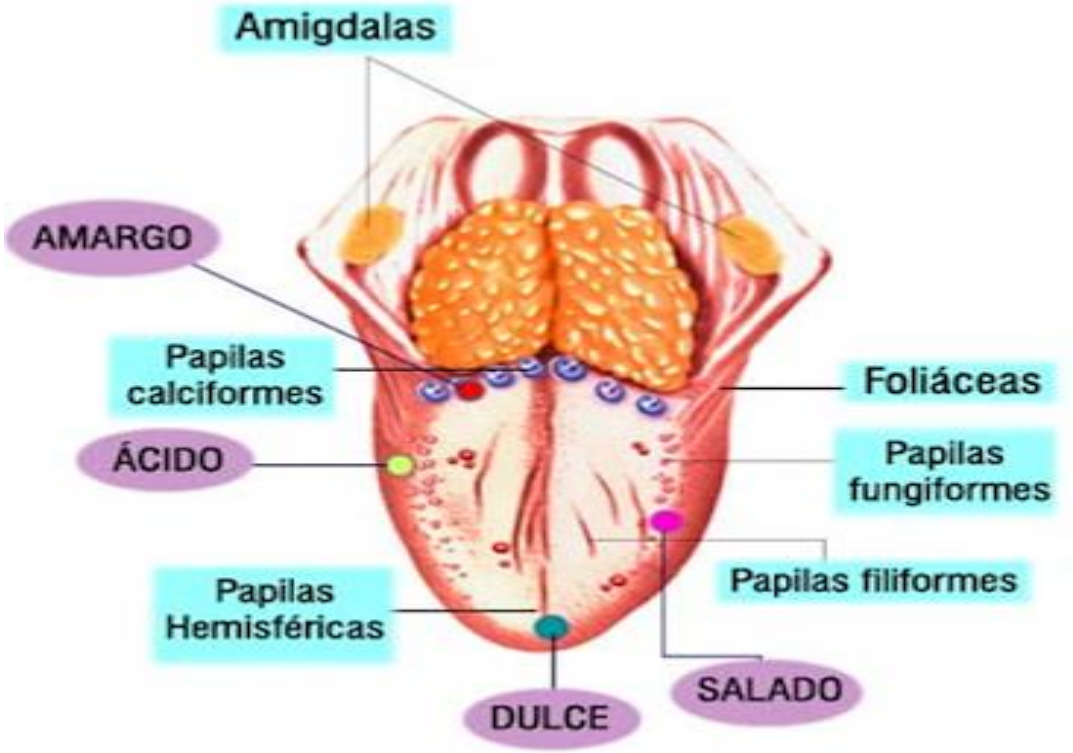
Los atributos que se perciben con el sentido del olfato son el olor y el aroma, el primer atributo tiene que ver con el producido por los alimentos por la volatilización de sustancias que se esparcen por el aire llegando hasta la nariz y el segundo consiste en la percepción de sustancias aromáticas de un alimento después de colocarlo en la boca. Al igual que el sentido de la vista las sensaciones percibidas pueden ser agradables o desagradables de acuerdo a las experiencias del individuo.



EL GUSTO

El órgano del sentido del gusto es la lengua.

El sentido del gusto hace referencia a los sabores en los alimentos. Este atributo hace referencia a la combinación de tres propiedades: olor, aroma y gusto



EL TACTO

La sensibilidad sensorial del tacto se percibe en la piel y en la lengua. A través de este sentido se detecta en un alimento: la textura, el tamaño, la forma, la viscosidad, la adhesividad, la untuosidad, la dureza, etc.

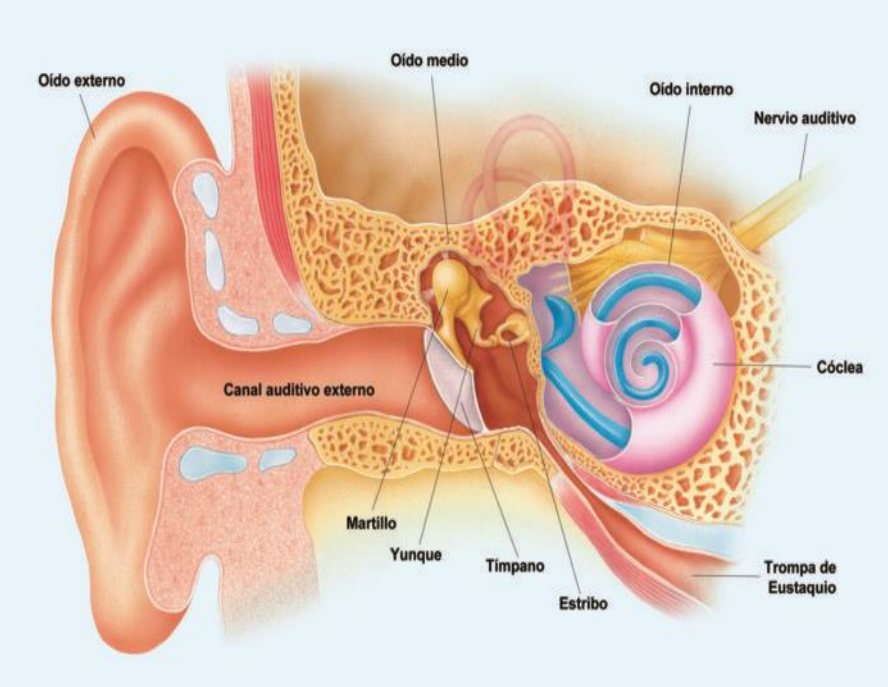
Los atributos mecánicos, tienen que ver con el comportamiento mecánico del alimento frente a la deformación y se clasifican en primarios y secundarios.

Los atributos geométricos, son aquellos que están relacionados con la forma, y/o orientación de las partículas del alimento, como la fibrosidad, la granulosidad, la cristalinidad, la porosidad, la esponjosita, etc. Los atributos de composición tienen que ver con la presencia aparente de un componente en el alimento como la humedad, la granulosidad, la harinosidad, entre otras.



EL OIDO

El oído externo, el oído medio y el oído interno. Su tarea principal es, por tanto, detectar, transmitir y convertir los sonidos en impulsos eléctricos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Caracteristicas sensoriales de los alimentos. Consultado n: Disponible en.https://mapazolivanoconalep.files.wordpress.com/2013/08/4902evaluacion-sensorial.pdf





GRACIAS

FORMATO RECEPION DEMATERIAS PRIMAS

SEDE: Palo verde sede norte AÑO: 2021 RESPONSABLE: Ana López

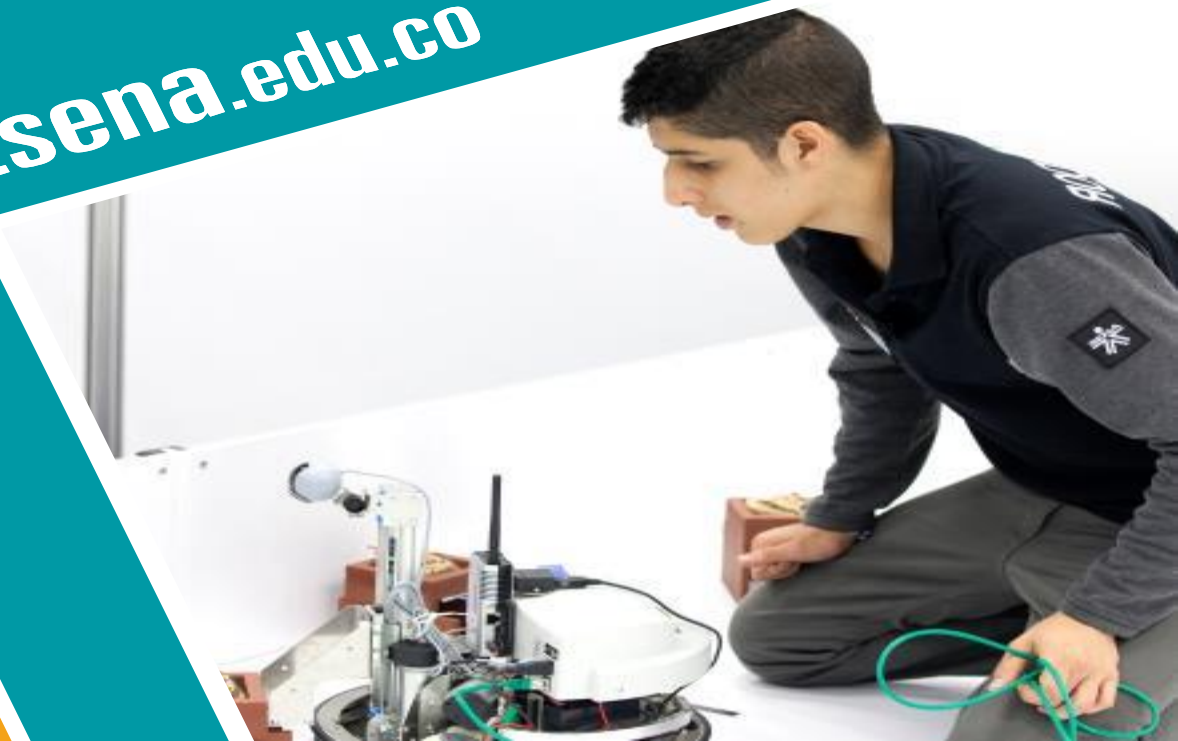
FECHA	HORA	PRODUCTO	CANTIDAD	No de lote	FECHA DE VENCIMIENTO	PROVEEDOR	INSPECCION						ESTADO DEL EMPAQUE		T°C	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
DIA/MES							OLOR		COLOR		TEXTURA						
							B	M	B	M	B	M	B	M			
02-02-2021	8 am	piñas	50		10-02-2021	Pepito Pérez	x		x		x					Ana Lopez	A granel
02-02-2021	8 :20	Leche pasteurizada	100	Lote 2	05-02-2021	Olímpica	x		x				x			Ana Lopez	

LIMPIEZA Y DESINFECCION AREAS DE PRODUCCION DE ALIMENTOS



SENA comunica

www.sena.edu.co



INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ

LIMPIEZA

•DEFINICIÓN: es eliminar partículas de una superficies por medios físicos o químicos.

•Objetivo: controlar la generación de partículas provenientes del medio interno o externo.

•La limpieza previene el crecimiento

•Microbiano

•Detergente es una ecuación tensoactiva

• y antipática que tiene la propiedad química

• de disolver la suciedad o las impurezas

•de un objeto sin corroerlo.

•HUMEDAD+CALOR+SUCIEDAD=

• CRECIMIENTO MICROBIANO





PROLIFERACION DE PARTICULAS

- PERSONAL: cabello, escamas.
- PROCESOS: polvo, motores de ajuste
- MAQUINARIA: Corrosión, deterioro físico
- INSTALACIONES: pintura, techo,
- pisos paredes
- SISTEMAS DE APOYO: agua, aire







PREVENCION DE LA CONTAMINACION

Por aire: Filtración de aire, recipientes cerrados, procesos aislados.

•Por agua: agua purificada

•Por instalaciones: Superficies

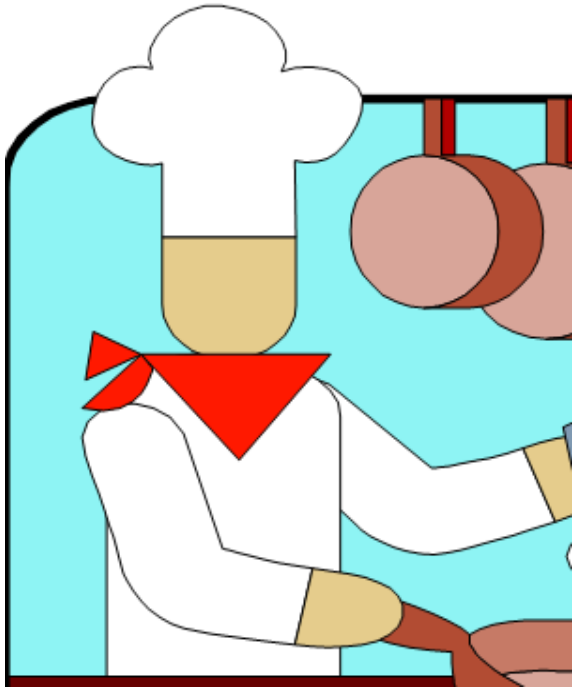
• lisas

•Equipos y utensilios: Limpieza y desinfección

•Por Personal; Uso de elementos de protección

•Por Flujos. Procesos y procedimientos

• definidos



PROCEDIMIENTOS DE LIMPIEZA

- 1. LIMPIEZA EN SECO REMOCION DE SOLIDOS
- 2. PRELAVADO PARA REMOVER
- EL GRUESO DE LAS PARTICULAS
- 3. APLICACIÓN DEL AGENTE QUIMICO
- LIMPIADOR DILUIDO
- 4. RESTREGADO E INSPECCION
- VISUAL
- 5. ENJUAGUE
- 6. APLICACION DEL DESINFECTANTE
- 7. ENJUAGUE FINAL.





DETERGENTES USADOS EN LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS

BASICOS: son los detergentes que tienen un ph entre 9.5 a 12 son alcalinos entre ellos estan los fosfatos ejemplo el tropolifosfato de sodio($Na_5P_3O_{10}$) carbonatos de sodio (Na_2CO_3), NaOH producto para la neutralización del alquil aril benceno sulfónico, que es el ingrediente activo.



DETERGENTES USADOS EN LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS

NEUTROS:
Es un producto formulado para el lavado de áreas en general, con un alto poder de detergencia, por su elevada concentración y de fácil enjuague.

CARACTERÍSTICAS: El detergente neutro permite la limpieza de todo tipo de superficies lavables, eliminando las suciedad y lo gérmenes por arrastre, quitando los malos olores.

Es un producto Biodegradable, libre de fosfatos.

APLICACIÓN: Superficies lisas con escasa suciedad (pH7), en vajillas, utensilios, mesones-



Copyright Proeco Químicas

DETERGENTES USADOS EN LA INDUSTRIA DE ALIMENTOS

ACIDOS: Es un producto con alto poder detergente, líquido color ambar formulado a base de tensoactivos biodegradables que al ponerse en contacto con los carbonatos libres y los álcalis del concreto, los disuelve dejando la superficie limpia.

Puede ser usado en la industria de los alimentos en limpieza de equipos y maquinas envasadoras.
Elimina grasas, carbonatos, sales, aceites.
Los as usados cítrico, fosfórico**.**



MATERIALES AUTILIZAR

Solventes acuosos: agentes de limpieza y desinfección
Sistemas de apoyo: vapor, aire comprimido
Herramientas. cepillos, escobas, abrasivos,
Equipos: Bombas aspersores







DESIFECCION

DEFINICION: es el proceso de destrucción de los agentes infecciosos.

Agente desinfectante: Cualquier sustancia química o algún agente físico utilizado para eliminar o inhibir el crecimiento de diversos microorganismos



CARACTERISTICAS AGENTE DESINFECTANTE

Amplio espectro bactericida.
Biodegradable.
Fácil manejo.
No corrosivo.
Estable al almacenamiento.
Acción rápida.
No tóxico.
Que no se inactive con materia orgánica.



ROTACION DE AGENTES DESINFECTANTES

Rotar agentes desinfectantes con distinto grupo químico y modo de acción.
El mas adecuado para cada área

DEFINIR INTERVALOS DE ROTACIÓN





Vigilancia de solución preparada
Prevención de la creación de resistencia bacteriana

AGENTES DESINFECTANTES

IODOFOROS:

Son metales de iodo con agentes de superficie que actual como vehículos solubilizantes, presentando acción bactericida, fungicida, viricida y detergente. Utilizado en industria cárnica y láctea.

MODO DE ACCIÓN: producen oxidación de proteínas y muerte celular.
DOSIS: 25 ppm- 75 ppm de yodo libre
VENTAJAS: amplio espectro y actividad contra hongos
Requiere poco tiempo de contacto
Poco problema de resistencia microbiana
DESVENTAJAS: Colorea superficies
Espectro menos reducido que los clorados



PRODUCTOS CLORADOS

HIPOCLORITO DE SODIO: Producto universal activo contra los microorganismos que utilizado en las concentraciones requeridas y el tiempo requerido es excelente para combatir, bacterias, hongos, virus y hasta algunos parásitos.



USOS: Potabilización de agua
Desinfectante universal industria de alimentos

ALCOHOLES

MODO DE ACCIÓN: Lesionan la membrana celular y desnaturalizan las proteínas celulares

USO:

Etanol: 70%

Isopropanol: 71 al 90%



VENTAJAS

Bajo costo

Fácil de manejo

No requiere enjuague

Desventajas: Pobre actividad bacteriana

AMONIO CUATERNARIO

La familia de amonio cuaternario representan la familia de compuestos antimicrobianos considerados como agentes activos catiónicos potentes en cuanto a s actividad fungicida, bactericida y viricida. Los compuestos de amonio cuaternario, a veces conocidos como "quats", nece-sitan un tiempo de exposición relativamente largo para eliminar un número significativo de microorganismos.



FORMULA CALCULO SOLUCIONES DE HIPOCLORITO

1 = C2V2

oncentración inicial de hipoclorito
olumen de hipoclorito a concentración C1
oncentración final de hipoclorito
olumen de hipoclorito a concentración C2

plo: Preparar una solución de 10 Litros (10.000 ml) de hipoclorito de sodio de 200 ppm de concentración, na solución de hipoclorito de sodio del 3,5% (35.000 ppm).

C2V2 /C1

$$\frac{200 \text{ ppm} \times 10.000 \text{ ml}}{35.000 \text{ ppm}} = 57 \text{ ml}$$

ben adicionar 57 ml de solución de hipoclorito al 3,5% a 10 litros de agua para preparar una solución de 200 de hipoclorito.

FORMULA CALCULO SOLUCIONES DE HIPOCLORITO

mula 2

t x(ppm/C %X10

olumen en cc o ml
itros de agua a utilizar
: ppm partes por millón
oncentración del químico a utilizar
una constante

nplo: Preparar una solución de 10 Litros (10.000 ml) de hipoclorito de sodio de 200 ppm
oncentración, con una solución de hipoclorito de sodio del 3,5% (35.000 ppm).

0 ltsx 200 ppm/ 3.5% x 10= 57 ml

TABLA DE USO DE HIPLOCLORITO

PRODUCTO	PPM	LITRO DE AGUA	CONCETRA 3,5 HIPOCRORITO	CONCETRA 5 HIPOCRORITO EN ML	CONCETRA 13 HIPOCRORITO	TIEMPO DE CONTACTO
Frutas consumo con cascara	50	1	1.4 ML	0.9	0.4 ML	10 MINUTOS
Frutas consumo sin cascara utilizar	90	1	2.5	1.7	0.7	10 MINUTOS
Verduras	80	1	2.2	1.5	0.6	15 MINUTOS
Mesones	120	1	3.4	2.3	0.9	10 MINUTOS
Pisos	220	1	6.2	4.2	1.7	10 MINUTOS
Paredes	100	1	2.8	1.9	0.76	10 MINUTOS
Equipos y utensilios	180	1	5.1	3.4	1.4	10 MINUTOS
Manos	40	1	1.1	0.7	0.3	10 MINUTOS
Ropa	30	1	0.85	0.6	0.2	10 MINUTOS
Baños	400	1	11.5	7.6	3	10 MINUTOS
Superficies muy contaminadas	5000	1	143	95	38	10 MINUTOS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

El uso de las sales de amonio cuaternario en la industria alimentaria. Orihuel, E. Alimentación equipos y tecnología. Octubre 1991. 2. Sanitation. Cleaning and

Disinfection in the Food Industry. Stanga, M.. WILEY-VCH. 2010. 3. Cleaning-in-Place: Dairy, Food and Beverage Operations. 3ª edición. Editado por Tamine, A. Y., Blackwell Publinshing. 2008.

Desinfectantes utilizados en la industria alimentaria: Recuperado en 2020. Disponible en https://www.betelgeux.es/images/files/Documentos/Articulo_boletin_Desinfectantes_y_Modo_de_accion_en_IIAA.pdf.

LIMPIEZA + DESINFECCION= SANITIZACION

Gracias por su atención.



ESPECIFICACIONES ESTÁNDAR DE COMPRA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

PROGRAMA TECNICO EN COCINA VERSIÓN 103

RED DE CONOCIMIENTO EN HOTELERÍA Y TURÍSMO

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

Bogotá

2018

ESPECIFICACIONES ESTÁNDAR DE COMPRA

En especial las carnes deben estar sujetas a **análisis muestral microbiológico y fisicoquímico**, que analiza si su composición es apta para el consumo humano. Estos tres esquemas, al ser aplicados garantizan que el producto que llega a la mesa está en óptimas condiciones tanto en calidad como en consumo.

Por lo tanto, los requisitos generales están condicionados a un sistema de clasificación (gubernamental), especificaciones estándar de compra y un análisis microbiológico y fisicoquímico de consumo como metodologías básicas para asegurar la calidad y consumo.

1. Sistema de Clasificación

En general, en todos los países, se han establecido estándares para asignar grados o niveles de calidad a los diferentes tipos de carne, lo anterior genera una certificación de categorización en donde se tienen en cuenta la edad, el peso, el sexo, el grado de engrasamiento y la conformación del animal.

En el caso colombiano, el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos (ICTA), el Sena, la Federación Nacional de Fondos Ganaderos y el Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA), desarrollaron el **SISTEMA ICTA DE CLASIFICACION DE CANALES Y CORTES carne de res,** (tomado de la cartilla guía, Julio 5 de 1995), con el cual se estipulan las características propias del ganado de primera, segunda, tercera y hasta quinta clase, para exigir la diferencia de calidades que condicionan el precio.

- **Especificaciones Carne de Res**

La carne de res debe estar con un mínimo de 48 horas de sacrificio para su procesamiento. Tener un aspecto fresco, limpio, rosado claro y sin olor alguno. Se debe tener conocimiento del lugar de procedencia de la carne o hato, certificado sanitario y planta de sacrificio.

Dentro del sistema ICTA, la clasificación está determinada por estrellas, catalogándolas de cinco a una estrella, siendo las cinco estrellas la de mejor calidad.

CARNES DE 1a.	CARNES DE 2a.	CARNES DE 3a.
5 estrellas	4 estrellas	3 estrellas
♦ Es todo aquel corte o pieza que se haga de novillos o toretes entre dos y 2 y medio años de edad . ♦ Cantidad de grasa mínima ♦ Peso promedio de canal es de 230 Kilos	♦ Es todo aquel corte o pieza que se haga en novillos o toretes de tres años de edad. ♦ En este caso, la cantidad de grasa asciende con respecto a la anterior. ♦ Peso promedio de canal es de 210 kilos .	♦ La conforman novillos, toros y vacas entre tres y cuatro años de edad . ♦ Cantidad de grasa media ♦ Peso promedio de canal es de 200 kilos

A continuación se establecen unas diferencias más específicas entre los diferentes tipos basándose en los factores de calidad como son:

a) Edad

b) Peso

c) Sexo

En términos generales, se puede considerar que entre más joven sea el animal, sea de sexo masculino, tenga mayor peso y mayor conformación, más estrellas tendrá dentro de la clasificación dada por el ICTA, y por lo tanto, mayor calidad y precio.

a) Edad

Con respecto a la edad del animal, ésta se define como la medida de tiempo transcurrido desde el nacimiento del animal hasta el momento en que se realiza la evaluación de la canal.

La edad en el momento del sacrificio es el factor más importante para poder determinar la calidad de la carne, ya que mientras más joven sea el animal más tierna y jugosa es su carne, a su vez, que entre mayor edad tenga mayor es su dureza.

Para determinar la edad del bovino la canal, se cuenta con algunos indicadores como son:

- Cambios en la dentición y en la osificación de los huesos de la canal.
- Cambios en la composición de la canal como son, la proporción entre la carne, grasa, hueso y tejidos conectivos. Entre más edad tenga, más se notará la disminución en la proporción del tejido muscular y óseo, debido al incremento de la adiposidad.
- Cambios en la proporción de las masas musculares. A medida que el animal envejece, se aumenta el volumen en el cuarto anterior.
- Cambios en el color de la grasa. Cuando el animal es joven, la grasa se ve blanca, a mayor edad, ésta se vuelve amarilla.
- Cambios en la apariencia general.

b) Peso

Para determinar el peso de una canal, no se tienen en cuenta los siguientes componentes:

- Riñón

- Ubre

- Viriles

- Grasa interna

La canal puede ser pesada fría o caliente, pero en realidad el peso más adecuado es cuando está fría. Hay que tener en cuenta que el peso de la canal constituye un factor de la mayor importancia dentro del proceso de la comercialización de la carne, ya que es el que finalmente establece el valor de un animal productor de carne.

c) Sexo

Aquí se tiene en cuenta la presencia en la canal de los órganos reproductivos del macho y de la hembra. En esta categorización se lleva implícita una condición de edad y una diferencia en el peso por la siguiente razón: las hembras tienen menor peso en la canal que el macho y suelen sacrificarse a mayores edades.

La identificación de la condición sexual en la canal bovina se realiza identificando algunos rasgos pertenecientes a cada sexo, como son:

- Presencia de pene y testículos

- Vestigio del músculo retractor del pene

- Glándula mamaria

- Presencia de musculatura entre el borde superior de la sínfisis pública y el perfil de la pierna.

Para las canales de 5 y 4 estrellas, únicamente se utilizan machos, de las 3 estrellas en adelante se hace uso tanto de macho como de hembra.

Para que este sistema de clasificación y calidad de carnes funcione, los sellos de calidad deben provenir de los mismos frigoríficos o centros de distribución de productos cárnicos, en donde exista el control del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, para que el empaque llegue al consumidor con su respectiva certificación, como está implantado en otros países del mismo.

Sistemas de calidad en Otros Países

Lo anterior es lo que corresponde a la clasificación a nivel Colombia, gracias a las entidades anteriormente mencionadas. A medida que se va desarrollando más la comercialización de este producto, se ve la necesidad de ir creando nuevos estándares para su clasificación. En E.E.U.U., el Departamento de Agricultura, conocido como USDA (United States Department Agriculture - 1996), ha establecido

estándares para asignar los grados de calidad a la carne de res de matanza y a las canales de res, con el fin de facilitar el mercadeo y comercialización masivo de carne de res, mediante la separación de una gran variedad de poblaciones de ganado vivo y de canales de res, en grupos más uniformes en calidad y composición.

Esta certificación de categorización es conocida como “grading” o “grados”. Los estándares del USDA separan dos designaciones de grados diferentes: Grados de Calidad y Grados de Rendimiento.

Los primeros son utilizados para reflejar las diferencias en la calidad esperada en la carne de degustación (blandeza, jugosidad y sabor) entre res de matanza y las canales de res. Existen ocho diferentes Grados de Calidad para la carne de res:

USDA Prime

USDA Choice

USDA Select

USDA Commercial

USDA Utility

USDA Cutter

USDA Standard

USDA Canner

Este Grado de Calidad es determinado mediante la evaluación de los indicadores de madurez fisiológica y del marmoleado de las carnes.

En el caso de los Grados de Rendimiento, consideran que son la cortabilidad de la canal de la res, la cual está definida por el rendimiento combinado de los cortes al menudeo, deshuesados de la pierna, lomo, y costillar. Estos Grados de Rendimiento de la canal de res los determinan mediante la evaluación de los siguientes factores:

- Cantidad de grasa cobertura del músculo principal del ojo del costillar (ribeye)

- Area del “ribeye”

- Porcentaje de grasa estimada del riñón, la pelvis y el corazón

- Peso en caliente de la canal

En este país se desarrolla una inspección gubernamental y federal de la carne. Poseen diversas reglas para darle seguridad al consumo. Dentro de éstas se encuentran la HACCP, (ver explicación en las Especificaciones de Sanidad) que es la Regla de Reducción del Agente Patógeno y corresponde al “Análisis de Peligro de Puntos Críticos de Control”. A su vez la PACCP, que es un modelo para reducir la incidencia de los problemas de la palatibilidad de la carne de res.

- **Especificaciones Pescados y Mariscos**

Estos productos son un poco más complejos de comprar, ya que por lo general vienen congelados y por esto dificulta la seguridad de saber en qué estado se encuentran. Sólo se podrá saber cuando se descongelen.

A nivel Colombia, la NTC 1443 de **Normas ICONTEC**, hace referencia a los pescados. Esta tiene por objeto establecer los requisitos de pescado fresco, refrigerado, congelado y supercongelado y las condiciones necesarias para su conservación y transporte.

La definición de esta norma es como sigue:

- Pescado fresco: pescado eviscerado que no ha sido sometido a ninguna operación de conservación, excepto mediante enfriamientos por hielo.

- Pescado refrigerado: el que entero, descabezado o en filetes que inmediatamente después de su acondicionamiento, se enfría y se mantiene a temperaturas entre 1ºC y 2ºC

- Pescado congelado: el que entero, descabezado o en filetes que inmediatamente después de su acondicionamiento, se enfría y se mantiene a temperaturas entre - 10ºC y - 18ºC

- Pescado supercongelado: el que entero, descabezado o en filetes que inmediatamente después de su acondicionamiento, se enfría y se mantiene a temperaturas inferiores a -18ºC.

- Acondicionamiento: son los procesos a que se somete el producto antes de ser conservado, tales como evisceración, descabezado, lavado y empacado.

Para la presente norma, el pescado se clasifica de la siguiente forma:

- Pescado entero: aquel al que se le han retirado las vísceras y las agallas.

- Pescado descabezado: el eviscerado al que se le han retirado cabeza y agallas.
- Filete: lonja de carne de pescado libre de espinas.

Dentro de las condiciones generales que se deben tener en cuenta para la utilización de un pescado para el consumo humano, es la de la apariencia, que se basa en características específicas como son:

- Pescado fresco y refrigerado: ojos transparentes, piel y escamas brillantes, cubiertos por una mucosa también transparente, ausencia de olor a amoniaco, carne consistente y elástica estrecha, adherida a las espinas; de ella deberá desaparecer rápidamente la señal que se produzca al comprimirla con el dedo.

- Pescado congelado y supercongelado: antes y después de la congelación no deberá presentar desecación y decoloración o manchas, tiene las mismas características del pescado fresco, pero no deberá gotear excesivamente.

La conservación de estos pescados debe hacerse de la siguiente manera:

- Pescado fresco: conservarse estibado con hielo, puede adicionarse sal. El hielo es triturado o en escamas en una proporción de 2 a 1, es decir, 2 kg de pescado por 1 kg de hielo.

- Pescado refrigerado: estibado en cámaras frigoríficas a temperatura máxima de 2ºC, humedad del 85% al 90% y su tiempo máximo de almacenamiento es de cinco días.

- Pescado congelado: estibado a -18ºC con una humedad relativa del 85% - 90%. Su tiempo máximo de almacenamiento es de 8 meses solamente. Durante el almacenamiento y mínimo una vez por mes, se debe sumergir de forma rápida en agua helada con el objeto de que al congelarse ésta, rápidamente el pescado se cubra con una película de hielo que evite los procesos de oxidación y deshidratación. Lo anterior no se hace con el pescado empacado. En las cámaras de almacenamiento debe circular una corriente de aire.

- Pescado supercongelado: estibado a temperatura inferior a -18ºC; humedad relativa de 85% a 90%. Su tiempo máximo de almacenamiento debe ser dos años, incluyendo el de su elaboración.

Por lo tanto, para el reconocimiento visual, olfativo y de tacto de los pescados se pueden dar las siguientes recomendaciones: los filetes deben tener un buen aspecto, color, olor y textura firme; cuando traen cabeza, los ojos deben estar de colores vivos y no pálidos o secos. Se pueden reconocer cuando tienen el mínimo tiempo de congelación o el máximo de la misma, por ejemplo un filete de más de tres meses de congelación, tiende a volverse blanco pálido y su carnosidad porosa. La piel se decolora y no brilla. En el caso de la trucha, no tiene baba y pierde todo el brillo. Otra característica es que toma olor como a amoniaco y el filete al asarlo o pocharlo toma este sabor.

Respecto a los mariscos, los camarones vienen crudos o precocidos. En el caso del camarón tití precocido, su carne es rosado claro transparente y su carne es muy tierna, cuando no sobrepasa al mes de precocido, después de este tiempo ya empiezan a perder color y textura. Lo correspondiente al camarón tigre precocido, el color es rosado-amarillo; después de un mes éste tiende a volverse blanco amarillento y su carne se vuelve cauchosa.

Los crustáceos cuando llegan congelados y crudos, deben tener un color verdoso - amarillento. Esto varía de acuerdo a la procedencia, sea Atlántico o Pacífico, o cuando son de cultivo.

Lo que corresponde a los crustáceos, cuando éstos no están en óptimas condiciones, se vuelven babosos y enverdecen, además toman un olor fuerte y putrefacto.

- **Especificaciones pollo**

Es necesario remitirse a la NTC 3644 de **Normas ICONTEC**, la cual tiene por objeto establecer los requisitos que debe cumplir y los métodos de ensayo a los cuales debe someterse el pollo beneficiado para consumo humano.

Se considera pollo beneficiado el cuerpo del pollo después de someterlo al proceso de faena, el cual incluye insensibilización, desangramiento, escaldadura, desplume y evisceración.

Este pollo se clasifica de acuerdo con el estado en que se encuentre en:

- Pollo en canal grado A: carne abundante, magra, bien revestida, sin restos de plumas o plumones sin huesos rotos, ni quemaduras por frío.

- Pollo en canal grado B: carne abundante, magra, bien revestida, sin restos de plumas o plumones, puede presentar traumarismos leves (hematomas o fracturas), que no impliquen el decomiso de alguna de sus partes.

El pollo debe presentar un olor característico que no evidencie la presencia de productos químicos (cloro), medicamentos, detergentes, rancidez o descomposición.

De acuerdo con la Norma establecida, se permiten las siguientes vísceras y apéndices comestibles: corazón, hígado, molleja, dos riñones, pescuezo, cabeza y dos patas.

Las condiciones de almacenamiento se basan en las siguientes temperaturas:

Pollo refrigerado: - 2ºC a 4ºC

Pollo congelado: - 18ºC o inferior

La temperatura de transporte para el pollo refrigerado, no debe ser mayor de 4ºC y para el congelado -18ºC o inferior, con una absorción de agua máxima del 13 %.

- **Especificaciones Frutas y Verduras**

Son las regulaciones que determinan la calidad del consumo en cuanto a textura, tamaño y color. Las normas estudiadas y establecidas por Icontec, que consignan esta información son las siguientes:

NORMA TECNICA COLOMBIANA	PRODUCTO	NORMA TECNICA DE CALIDAD	PRODUCTO
NTC 729-1	Frutas frescas. Piña Especificaciones	NTC 341	Industria alimentaria Papa para consumo
NTC 832	Fruta fresca. Melón	NTC 484	Soya para consumo
NTC 882	Fruta fresca. Fresa	NTC 940	Champiñones
NTC 883	Fruta fresca. Uva de mesa	NTC 1064	Hortalizas frescas. Lechuga
NTC 1190	Plátano. Clasificación	NTC 1103 - 1	Tomates de mesa
NTC 1248-1	Fruta fresca. Aguacate	NTC 1220	Hortalizas frescas. Berenjena
NTC 1262	Curuba	NTC 1221	Cebolla cabezona
NTC 1263	Guayaba	NTC 1222	Cebolla larga
NTC 1264	Limón criollo	NTC 1224	Remolacha
NTC 1265	Lulo	NTC 1225	Repollo
NTC 1266-1	Fruta fresca. Mango	NTC 1226	Zanahoria
NTC 1267	Maracuya	NTC 1250	Alverja verde
NTC 1268-1	Naranja	NTC 1251	Arracacha consumo
NTC 1269	Ñame	NTC 1253	Habichuela
NTC 1270	Industria Alimentaria Papaya	NTC 1255	Yuca para consumo
NTC 1271	Patilla	NTC 1373	Espinacas
NTC 1272	Fruta fresca. Toronja	NTC 1374	Coliflor
NTC 1330	Fruta fresca. Mandarina	NTC 2716	Yuca seca para consumo humano
NTC 3554	Fruta fresca. Pitahaya amarilla	NTC 3626	Hortalizas frescas. Espárragos

NTC 4085	Fruta fresca. Tangelo	NTC 3627	Alcachofa
NTC 4086	Fruta fresca Naranja Valencia	NTC 3634	Hortalizas frescas. Pimentón
NTC 4087	Fruta fresca Lima tahití		
NTC 4100	Fruta fresca. Higo		
NTC 4101	Fruta fresca. Granadilla		
NTC 4105	Fruta fresca. Tomate de árbol		
NTC 4106	Fruta fresca. Mora de Castilla		

2. Especificaciones estándar de compra

Determina el conjunto de requisitos para la adquisición de la materia prima y condicionar a los proveedores para que cumplan las especificaciones. Para el caso de las carnes es necesario conocer los cortes y porcionamiento que proceden de una pieza para especificarla correctamente.

- **ESPECIFICACIONES GENERALES EN CUANTO A PORCIONAMIENTO**

Se refiere a los posibles productos que pueden ser utilizados en una carta en cuanto a cortes, gramajes y formas de preparación de carnes. Se hace referencia a la pieza, con sus respectivos cortes y pesos.

Piezas y cortes más usuales en carnes de res y ternera

- Lomo de res o lomo biche

Filet mignon

Tournedos o Medallones

Paillard

Estos se obtienen de la parte posterior y más delgada del lomo

Peso de materia prima mínimo platos carta : 250 gms

Peso consumo : 200 gms

Chateaubriand

Este corte se toma de la parte central o más gruesa del lomo

Peso de materia prima mínimo platos carta : 350 gms

Peso consumo : 280 gms

Baby Beef

Procede de la cabeza del lomo y la punta inferior del lomo

Peso materia prima para platos carta : 250 gms

Peso consumo : 200 gms

Stroganoff

Sale del recorte o puntas del lomo limpio o pedazos que no dan el peso para cartas o buffets

Peso aproximado por porción para platos carta : 220 gms

Peso consumo : 180 gms

- Chatas o lomo ancho

Churrasco

Entrecote o Sirloin

Peso aproximado para platos carta : 350 gms

Peso consumo : 280 gms

Roast beef

Peso aproximado para platos carta : Tajadas finas de 100 a 120 gms

Peso consumo : Tajadas finas de 40 a 60 gms

Provienen de la parte posterior de la chata y tiene una capa de grasa más compacta que la parte inferior

- T-bone steak

Este corte procede de la parte intermedia o sea de la primera a la séptima vértebra lumbar de la res, haciendo un corte lateral y transversal con el lomo y la chata. Este corte siempre se hace con sierrasinfin y la pieza de carne congelada para darle una buena presentación.

Peso aproximado para platos carta : 350 gms

Peso consumo : 280 gms

- Prime ribs

Proviene de la primera a la última costilla, sin el lomo, cortando de ocho a diez cms de largo del hueso de las costillas. Estos cortes son especiales para asados a la parrilla.

Peso aproximado para platos carta : 400 gms

Peso consumo : 320 gms

- Lengua de res

Esta es muy utilizada en platos fríos y calientes, en salsas de alcaparras , pomodoro , italiana, provenzal o en escaveche .

Peso aproximado por porción para platos carta : 350 gms

Peso consumo : 250 gms

- Punta de Anca

Corte que proviene de la bota atravezada , ubicada debajo de la cadera

Peso aproximado para platos carta : 350 gms

Peso consumo : 280 gms

- Ternera

Muy apetecida por su sabor, baja en grasa. Se utiliza especialmente para asados, estofados, y blanquetas.

Lomo

Nuez de ternera

Pernil

Chuleta

Ejemplo : Osobuco milanesa, escalopes, cordon bleu, nuez de ternera al estragón

Peso aproximado por porción para platos carta : 250 gms

Peso consumo : 200 gms

Piezas y cortes mas usuales en carne de cerdo

- Lomo de cerdo

Pieza : se utiliza para carnes frías ahumadas, lomo relleno y para montajes de buffets

Medallón : usado para platos carta.

Peso aproximado por porción para platos carta : 350 gms

Peso consumo : 280 gms

- Chuletas

Se utiliza para buffets y platos a la carta. Especialmente con salsas frías o calientes a base de frutas frescas o en almibar.

Peso aproximado para platos carta : 350 gms (2 unidades)

Peso consumo : 280 gms

- Pernil de cerdo

Sólo se utiliza como pieza. Especial para hornear, glacear, jamones y embutidos, farsas y rellenos. Se porciona una vez preparada en 250 gms por porción

- Costilla de cerdo

Especial para parrilladas o platos BBQ

Peso aproximado por porción : 400 gms

Peso consumo : 320 gms

Piezas y cortes más usuales en aves y caza

- Pato

Recomendado en preparaciones al horno en pieza y flambeado en porciones

Peso consumo : 300 gms

- Pavo

Horneado en pieza, glaceado con salsas para rellenos. También se prepara deshuesado, ahumado para la preparación de jamones. Especiales para buffets fríos.

Peso por porción para platos carta : 250 gms

Peso consumo : 175 gms

- Pollo

Suprema: pechuga deshuesada y sin piel de 350 gms, utilizada para platos especiales.

Medio Pollo: está conformada por la pechuga y el pernil deshuesados en corte longitudinal y con un peso de 350 gms.

Cuartos de pollo: pechugas o perniles de 225 gms deshuesados con corte longitudinal y transversal.

Tiene la facilidad de utilizarse en múltiples preparaciones tanto frías como calientes, jamones apanados, galantinas, ahumados, hamburguesas y mezclas con otras carnes. Es el ave de mayor consumo por la facilidad de sus preparaciones y gran consumo a nivel mundial.

Piezas y cortes mas usuales en pescados y mariscos

- Pargo

Su corte tradicional es el filete, el cual es un corte longitudinal a la mitad del pescado, retirándole las espinas y la columna vertebral. Posee un color de piel rojo grisáceo que se distingue de los demás pescados en que al quitarle la piel sus vetas son un poco más anchas y de un color café más intenso. El filete de este pescado es ancho en forma triangular. Es uno de los más consumidos por su sabor y gran variedad de preparaciones, tales como grillé, gratinados, apanados, galantinas, ceviches, pochados, horneados, etc. También por su asimilación a una gran variedad de salsas frías y calientes.

Peso por porción platos carta: 250 gms.

- Róbalo

El filete es un corte longitudinal a la mitad del pescado, retirándole las espinas y la columna vertebral. Se distingue por su color de piel plateado grisáceo y su línea transversal negra. También se puede reconocer cuando está sin la piel por su forma alargada de forma rectangular homogénea, sus vetas son angostas y de color café pálido y carne blanca. Por su sabor y textura es también muy apetecido ya que se presta para hacer gran variedad de preparaciones tanto grillé, pochados, frito y apanado.

Peso por porción platos carta: 250 gms

- Salmón fresco

Filete : es un corte longitudinal a la mitad del pescado, retirándole las espinas y la columna vertebral.

Darme: este corte se hace transversal con hueso y piel.

Apreciado por su sabor suave y color zanahoria agradable. Este varía de acuerdo al país de procedencia; el noruego es un poco más rosado que el americano o el chileno Este pescado se ofrece en gran variedad de preparaciones tanto frías como calientes y especialmente ahumado; a su vez horneado, pochado, asado, galantinas, patés. Las salsas para este tipo de pescado son en base de vinos blancos secos, crema de leche, jugo de limón, quesos tipo crema, estragón y finas hierbas.

Peso por porción platos carta: 250 gms filetes limpios de piel y espinas.

- Trucha

Existen varias clases de trucha en el mercado, pueden ser de cultivo o de río. Las primeras tienen peso uniforme, ya que las de río son de diversos tamaños. Sus preparaciones son similares a las del salmón (inclusive sus salsas), ya que son de la misma familia. El color (zanahoria) y textura de la carne en una buena trucha es similar; puede también tener un color rosado pálido o blanca. Los cortes pueden ser en filete o en corte mariposa, el cual se caracteriza por ser longitudinal abierto por el abdomen, retirando del pie de la cabeza la espina dorsal hasta la punta de la cola.

Peso por porción platos carta: 280 gms sin cabeza, corte mariposa

- Cola de langosta cruda

Medallones: se retira la concha, luego se corta en forma de medallón.

Asada a la parrilla: este corte se hace longitudinal por la mitad.

El gramaje depende mucho del tamaño de la langosta.

- Langostinos

Varían su color dependiendo del lugar de procedencia. En el caso de los del pacífico, éstos poseen una cáscara color verde oscuro y los del atlántico son de un color rosado pálido, igual forma los de cultivo. Se clasifican por tamaños, siendo el U10 el de mayor utilización en una carta. Sus preparaciones son fáciles y muy variadas, entre las cuales encontramos coctel, ceviche, thermidor, parrilla, flambeados, apanados o rellenos.

Peso por porción platos carta: 200 gms que corresponden a 4 unidades.

- Camarones

Producto de gran demanda. Hay dos tipos de camarón: el tigre, especial para pasabocas y paellas y el tití para ceviches, cremas, arroces y preparaciones de origen chino. Se diferencian el tigre del tití por el color de la cáscara; el primero tiene cáscara gruesa, de color verdoso y blanco en forma de pintas, el segundo tiene cáscara similar a la de los langostinos y es más pequeño que el anterior . También se consiguen crudos o precocidos.

El camarón tigre tiene un tamaño de más de cinco cms de longitud y el tití hasta cinco cms.

- Mejillones

Muy apetecidos por los europeos. Las preparaciones más aceptadas son frescos con jugo de limón y ají. Calientes se ofrecen gratinados para entradas o primer plato. Estos por lo general se sirven en su concha, habiéndolos desprendido de la misma. Para entradas se pueden servir 4 unidades, para plato fuerte se acostumbran 8 unidades.

- Calamar

Existe el calamar rosado el cual es especial para rellenar y hacer anillos, debido a su tamaño que puede ser de 6 cms, sin cabeza. Este es más pequeño, de mayor sabor y su medida puede ser de 5 cms. - 8 cms. Este es utilizado para prepararlos en su tinta al ajillo o en arroces.

MANEJO Y DISPOSICION DE RESIDUOS SOLIDOS

www.sena.edu.co

SENA comunica

SENA

INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ



MANEJO Y DISPOSICION DE RESIDUOS SOLIDOS

BASURA:

Es todo aquello que creemos que después de usarlo no sirve.

Para ayudar a la preservación del planeta, se debe empezar desde ya a cambiar los hábitos de consumo que generan basuras.

Tu ¿ Que estas dispuesto a hacer por tu planeta?



¿COMO MANEJAR LOS RESIDUOS SOLIDOS?

1. Reducir la producción de desechos disminuyendo la utilización de productos que generen desperdicios innecesarios. Ejemplo: bolsas, icopor, plástico.
2. Reutilizar algunos productos o materiales varias veces para no aumentar su volumen. Bolsas, telas, botellas..
3. Recolecte y deposite los residuos en recipientes que permanezcan bien tapados, ubicados lejos de áreas de preparación de alimentos.
4. Separe los residuos en recipientes los biodegra dables que se descomponen como: cascaras de alimentos y sobras de alimentos.
   Los no biodegradables como plástico, vidrio, botellas, latas.



¿CÓMO MANEJAR LOS RESIDUOS SÓLIDOS?

- 5.Clasifique los desechos de acuerdo al material
- que están fabricados así:
- Papel y cartón: recipiente color gris, deben
- almacenarse secos y limpios
- Aluminio: en latas aplastadas
- Plástico: recipiente azul. Debe estar limpio y seco.
- Materia orgánica: verde
- Vidrio: recipiente blanco.
- Material contaminado con fluidos en
- recipiente de color rojo.
- Desperdicios de alimentos:
- Crudos: compostables, color naranja
- Cocidos: color crema



GESTION DE RESIDUOS

5. CONCERTACIÓN DE LA GESTIÓN DE RESIDUOS

Gestión interna de residuos sólidos

Generación

Separación en la fuente

Almacenamiento

Transporte interno

Almacenamiento en el PRF

Presentación de residuos para eliminación

Controlar / registrar Movimiento de residuos

Eventualidades

Residuos reciclables y especiales



Frecuencia: 1 vez por semana (jueves:

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¿Y tu que estas haciendo para cuidar tu planeta?



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NORMA TÉCNICA NTS-USNA SECTORIAL COLOMBIANA 007 **. Recuperado en: 2020. Disponible en** https://fontur.com.co/aym_document/aym_normatividad/2005/NTS_USNA007.pdf

Norma técnica colombiana gtc 024. Recuperado en: 2020. Disponible en http://www.bogotaturismo.gov.co/sites/intranet.bogotaturismo.gov.co/files/GTC%2024%20DE%202009.pdf





GRACIAS POR SU ATENCION

GESTIÓN DE CONTROL DE PLAGAS



www.sena.edu.co

SENA comunica



INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ

TIPOS DE PLAGAS

ROEDORES (Ratas y ratones)

INSECTOS

RASTREROS (cucarachas, hormigas)

VOLADORES (moscas)





MEDIDAS PREVENTIVAS PARA CONTROL DE PLAGAS

•USAR correctas medidas higiénicas y la adecuación de las instalaciones son factores fundamentales para evitar plagas en las cocinas.

•Lo que de debe hacer es:

•Reconocimiento de las plagas

•Avistamiento de las plagas o signos de infestación

•Evaluar

•Condiciones de las instalaciones

•Hermeticidad de las instalaciones

•Estado higiénico del interior de la instalación

•Una vez realizado el diagnostico se debe:

•Aplicar medidas preventivas Para evitar que ingresen

•Aplicar medidas curativas especificas para cada plaga.



MO PREVENIR QUE LAS PLAGAS ENTREN AL ABLECIMIENTO?

proveedores confiables para la adquisición de m.p.
ue mallas o angeos en la ventanas, conductos de ventilación y sifones,
grietas y huecos en los tubos
os espacios alrededor de los equipos
nga las basuras tapadas
que las plagas encuentren comida,
guarida para esconderse
nga el orden y la higiene en el sitio
bajo.
ene adecuadamente los alimentos



MEDIDAS CURATIVAS ROEDORES

CEBOS: Venenos tipo cumarinas (guarfarina)
Secan al roedor, impidiendo la descomposición
Preferiblemente uso áreas externas
GOMAS: Atrapan alrededor sin matarlo
Inspección diaria
Uso en áreas internas



IDENTIFICAR TRAMPAS

Elaborar plano de ubicación de trampas
Inspeccionar trampas periódicamente
Ubicar las trampas en áreas externas y en zonas de acceso a la zona de producción, área de disposición de desechos.

MEDIDAS CURATIVAS RASTREROS

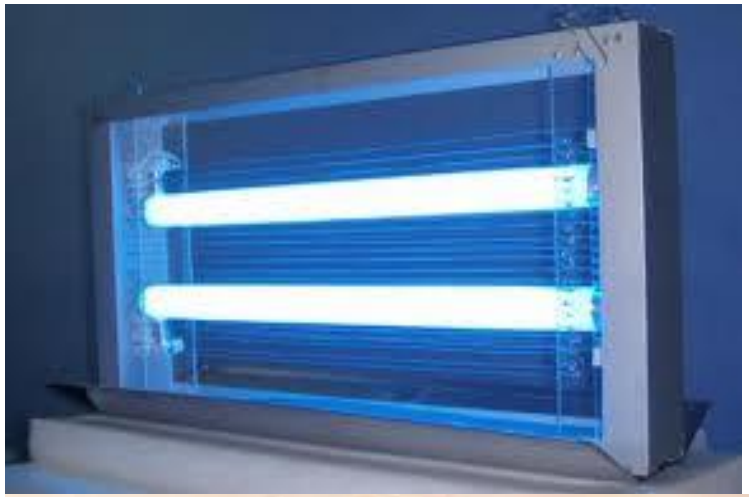
Evacuación permanente de desechos en fabricación
Superficies lisas sin grietas
Limpieza de paredes y pisos
Control proliferación de telarañas en almacenamiento
Fumigaciones periódica con insecticidas
tipo piretrinas / piretriodes



MEDIDAS CURATIVAS VOLADORES

Protección puertas y ventanas con mallas
Uso de insectocutores en los accesos

Control y evacuación de basuras y desechos biológicos
Fumigaciones periódicas.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NORMA TÉCNICA NTS-USNA SECTORIAL COLOMBIANA 007 **. Recuperado en: 2020. Disponible en** https://fontur.com.co/aym_document/aym_normatividad/2005/NTS_USNA007.pdf

Resolucion 2674 de 2013. Recuperado en: 2020. Disponible en http://www.Invima.gov.co





GRACIAS POR SU ATENCION

METODOS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

www.sena.edu.co

SENA comunica

SENA



INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ

CONSERVACION DE ALIMENTOS

Conservar los alimentos consiste en bloquear la acción de los agentes (microorganismos o enzimas) que pueden alterar sus características originarias (aspecto, olor y sabor).Estos agentes pueden ser ajenos a los alimentos (microorganismos del entorno como bacterias, mohos y levaduras) o estar en su interior, como las enzimas naturales presentes en ellos



CONSERVACION DE ALIMENTOS A TRAVES DE LOS TIEMPOS

Desde hace más de diez mil años existen métodos de conservación que se han ido perfeccionando como la salazón, curado, ahumado, escabechado, deshidratación, refrigeración y la aplicación del calor mediante el cocinado de los alimentos





CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS EN LA ACTUALIDAD

El gran desarrollo de la industria conservera, la posibilidad de pasteurizar, liofilizar o ultra congelar ha supuesto un notable avance en lo que se refiere a la conservación.

Por otra parte los métodos de conservación hoy cumplen doble función, mantener el alimento en buenas condiciones y aportar unos sabores muy apreciables.



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Mediante la aplicación de calor se tienen:

Blanqueado: vegetales

Pasteurización: <100°C.

Esterilización: >100° a 120C. X 15 min.

Uperización o U.H.T.: larga vida corto tiempo.
150°C x 2 segundos.

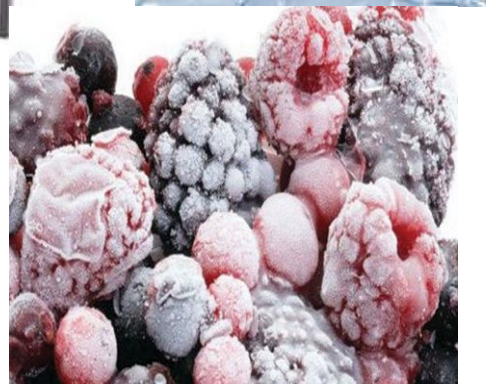


Técnicas de Conservación de alimentos

Mediante frio:







Refrigeración: 0 a 15°C

Congelación: de 0°C a -18C

Ultra congelación. > de -18°C.

TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Por deshidratación
Entre ellos están:

Secado:

Concentración :

Liofilización:.







TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Por empaque al vacío:



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Mediante aditivos:





De origen natural (vinagre, aceite, azúcar, sal, alcohol) o bien de origen industrial debidamente autorizados.

Los aditivos alimentarios se diferencian de otros componentes de los alimentos en que se añaden voluntariamente, no pretenden enriquecer el alimento en nutrientes y, solamente, se utilizan para mejorar alguno de los aspectos del alimento, como son el tiempo de conservación, la mejora del sabor, del color, de la textura etc.

TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Mediante aditivos:

Escabechado

Salado

Azucarado

Marinado

Curado, entre otros











TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Por irradiación:

La irradiación es un método de conservación que consiste en someter a los alimentos a la acción de radiación ionizante o electromagnética (rayos electromagnéticos) o partículas de alta energía durante un cierto lapso de tiempo. Con este fin, se aplican rayos llamados Gamma, o rayos X (los mismos que se usan en radiología). También, se hacen tratamientos con luz ultravioleta (luz UV), que eliminan microorganismos patógenos.



TECNICAS DE CONSERVACION DE ALIMENTOS

Los **métodos de conservación química:**
Están basados en la adición de sustancias que actúan modificando químicamente el producto, por ejemplo disminuyendo el pH. Entre ellos estan:

Salado: completar….

Ahumado: completar….

Azucarado:completar….

Curado o nitrado:completar….



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

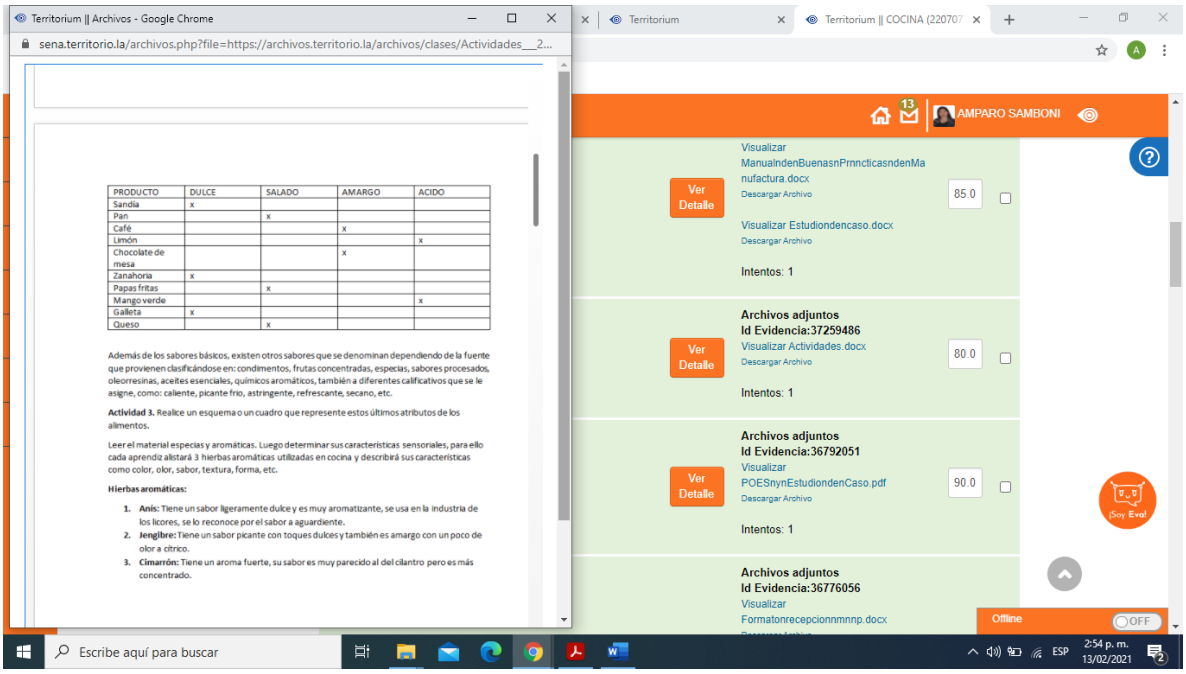
Métodos de conservación de alimentos. Recuperado en: 2017
https://es.scribd.com/doc/.../**METODOS-DE-CONSERVACION-DE-ALIMENTOS**

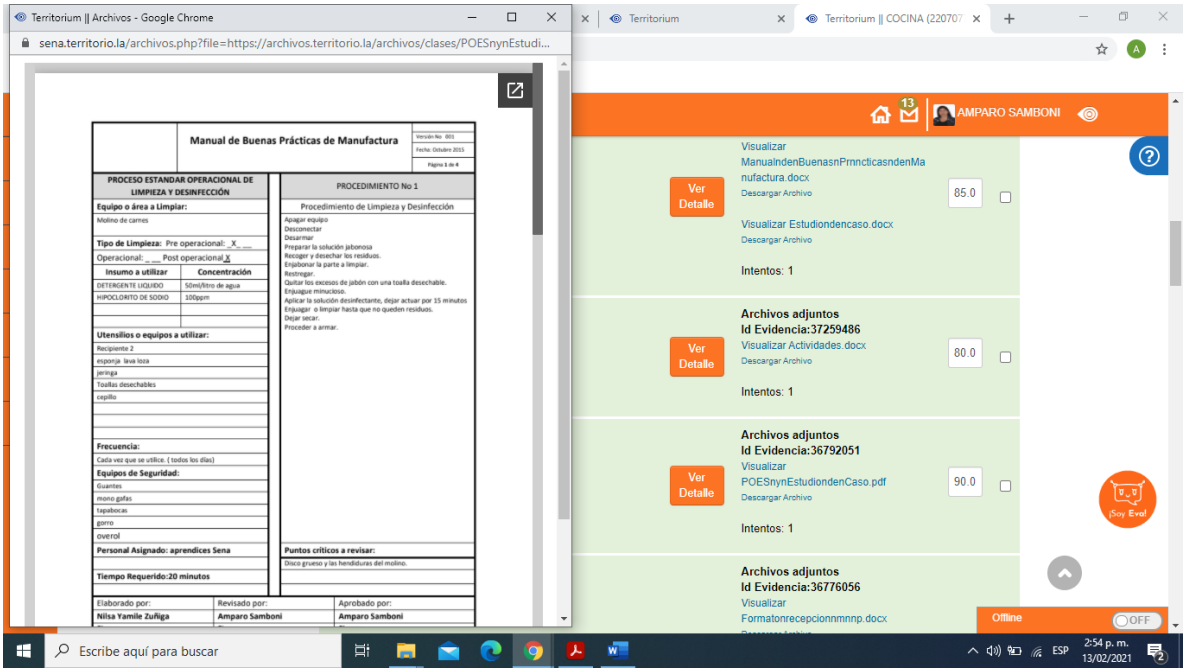


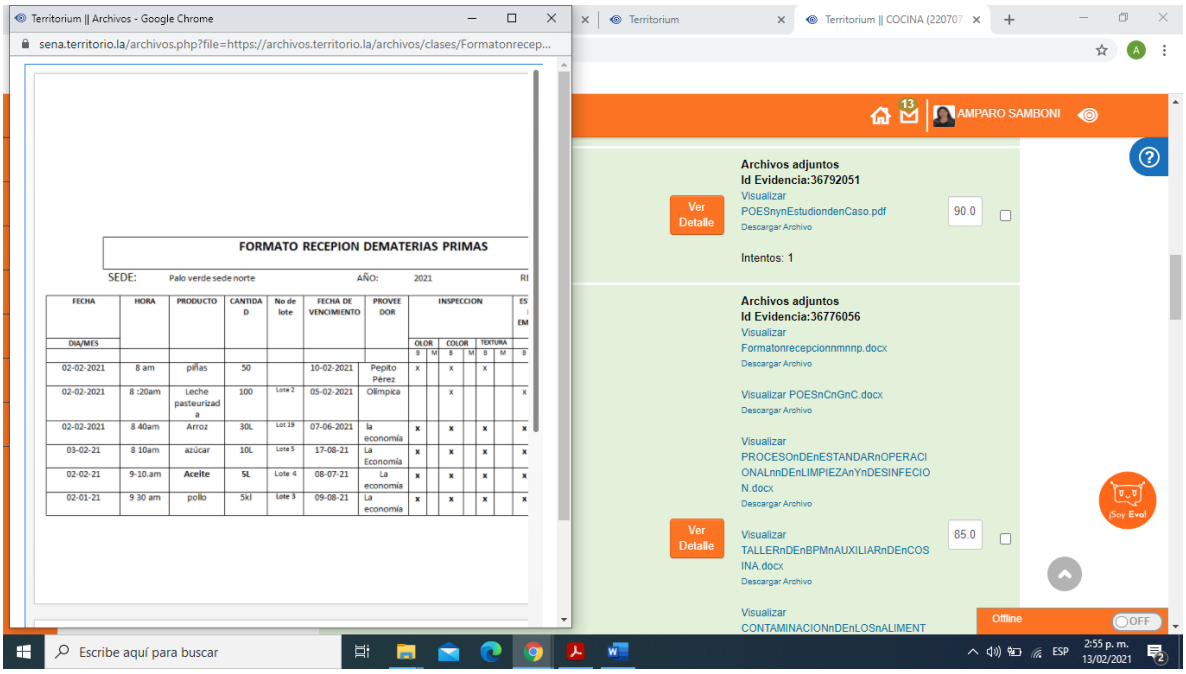


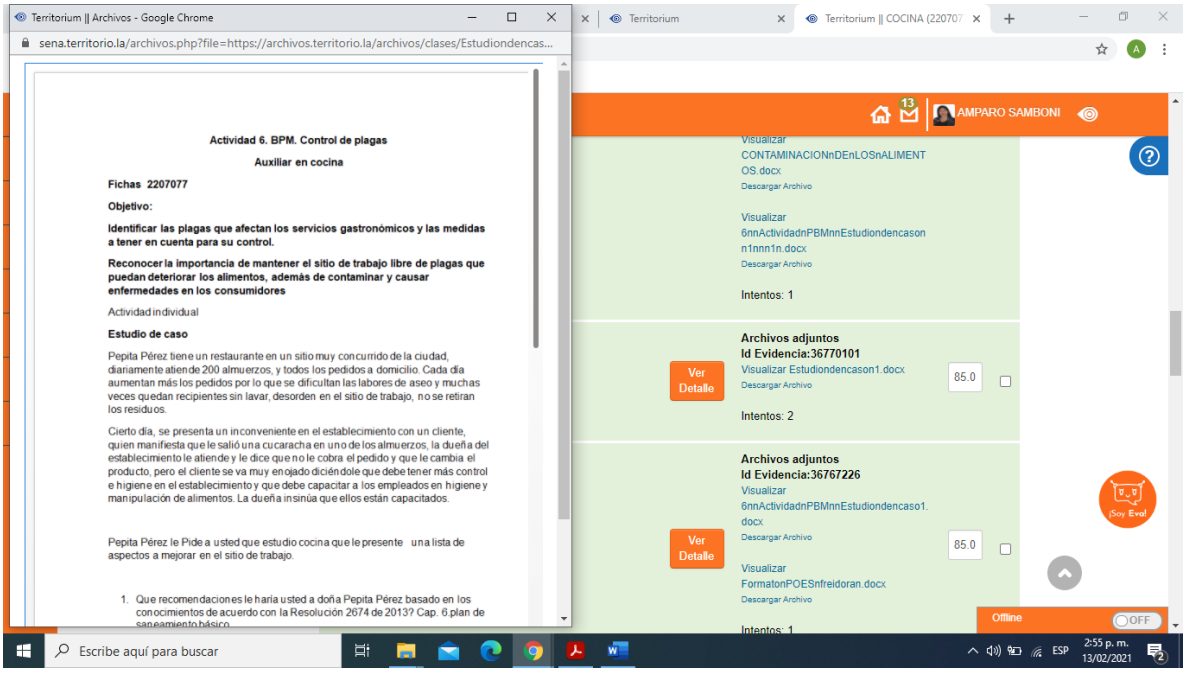
GRACIAS POR SU ATENCION

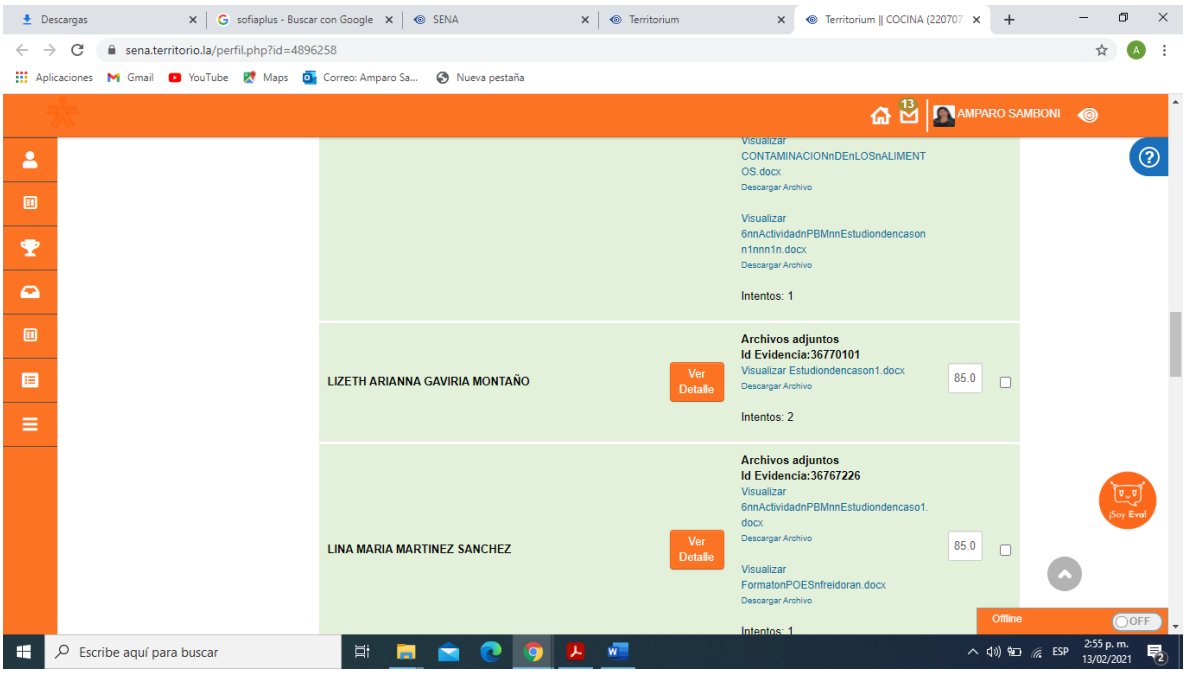
Evidencias territorium f: 2207077

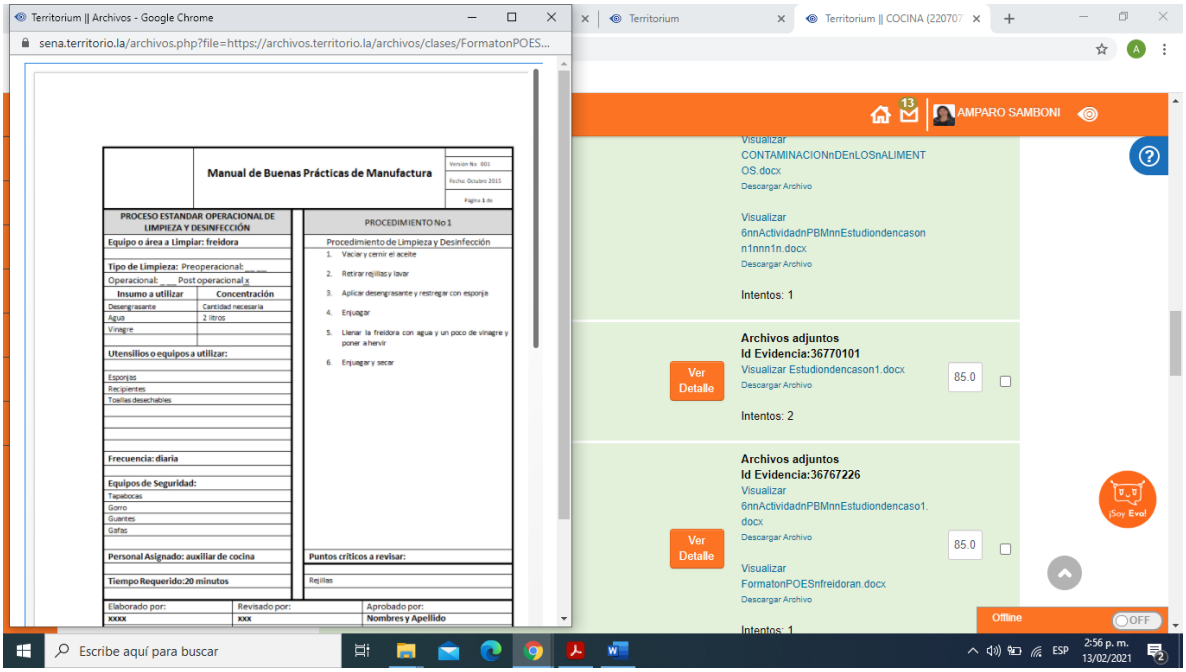




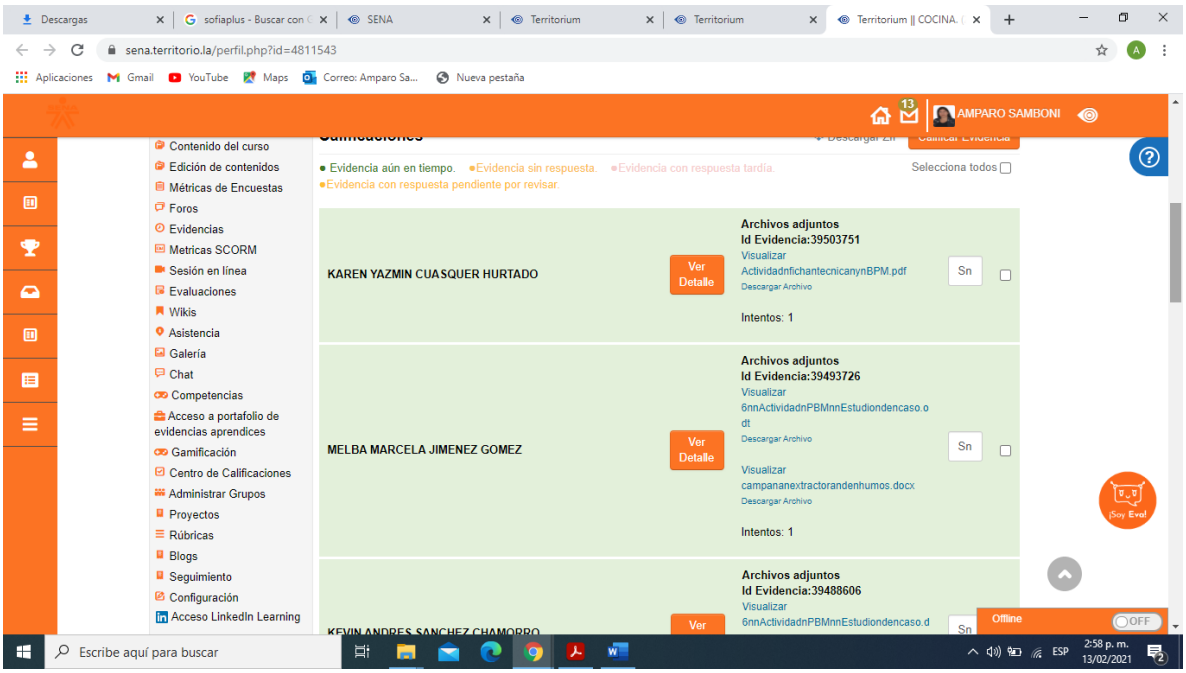

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/Formatonrecep...
FORMATO RECEPION DEMATERIAS PRIMAS
SEDE: Palo verde sede norte
AÑO: 2021
Territorium
Territorium || COCINA (220707
AMPARO SAMBONI
Archivos adjuntos
Id Evidencia:36792051
Visualizar
POESnynEstudiondenCaso.pdf
Descargar Archivo
Ver Detalle
90.0
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:36776056
Visualizar
Formatonrecepcionnmnnp.docx
Descargar Archivo
Visualizar POESnCnGnC.docx
Descargar Archivo
Visualizar
PROCESOnDEnESTANDARnOPERACIONALnnDEnLIMPIEZAnYnDESINFECION.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
85.0
Visualizar
TALLERnDEnBPMnAUXILIARnDEnCOSINA.docx
Descargar Archivo
Visualizar
CONTAMINACIONnDEnLOSnALIMENT
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
2:55 p. m.
13/02/2021

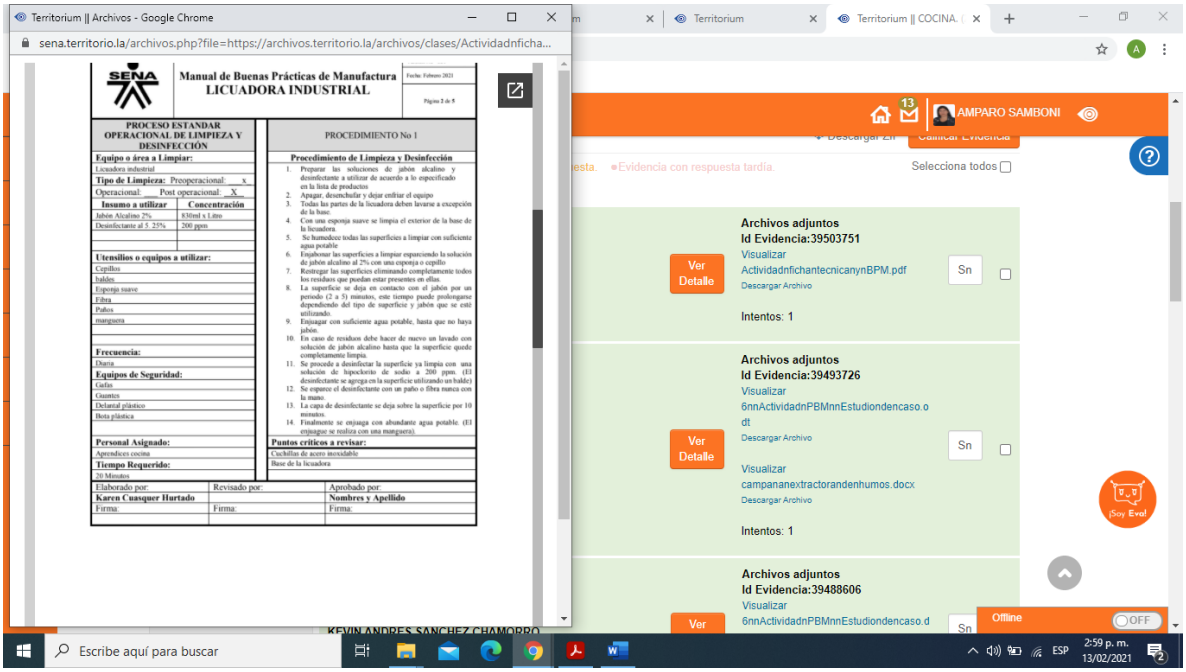

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/Estudiondencas...
Actividad 6. BPM. Control de plagas
Auxiliar en cocina
Fichas 2207077
Objetivo:
Identificar las plagas que afectan los servicios gastronómicos y las medidas a tener en cuenta para su control.
Reconocer la importancia de mantener el sitio de trabajo libre de plagas que puedan deteriorar los alimentos, además de contaminar y causar enfermedades en los consumidores
Actividad individual
Estudio de caso
Pepita Pérez tiene un restaurante en un sitio muy concurrido de la ciudad, diariamente atiende 200 almuerzos, y todos los pedidos a domicilio. Cada día aumentan más los pedidos por lo que se dificultan las labores de aseo y muchas veces quedan recipientes sin lavar, desorden en el sitio de trabajo, no se retiran los residuos.
Cierto día, se presenta un inconveniente en el establecimiento con un cliente, quien manifiesta que le salió una cucaracha en uno de los almuerzos, la dueña del establecimiento le atiende y le dice que no le cobra el pedido y que le cambia el producto, pero el cliente se va muy enojado diciéndole que debe tener más control e higiene en el establecimiento y que debe capacitar a los empleados en higiene y manipulación de alimentos. La dueña insinúa que ellos están capacitados.
Pepita Pérez le Pide a usted que estudio cocina que le presente una lista de aspectos a mejorar en el sitio de trabajo.
1. Que recomendaciones le haría usted a doña Pepita Pérez basado en los conocimientos de acuerdo con la Resolución 2674 de 2013? Cap. 6.plan de
Territorium
Territorium || COCINA (220707
AMPARO SAMBONI
Visualizar
CONTAMINACIONnDEnLOSnALIMENTOS.docx
Descargar Archivo
Visualizar
6nnActividadnPBMnnEstudiondencasonn1nnn1n.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:36770101
Visualizar Estudiondencason1.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
85.0
Intentos: 2
Archivos adjuntos
Id Evidencia:36767226
Visualizar
6nnActividadnPBMnnEstudiondencaso1.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
85.0
Visualizar
FormatonPOESnfreidoran.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
2:55 p. m.
13/02/2021

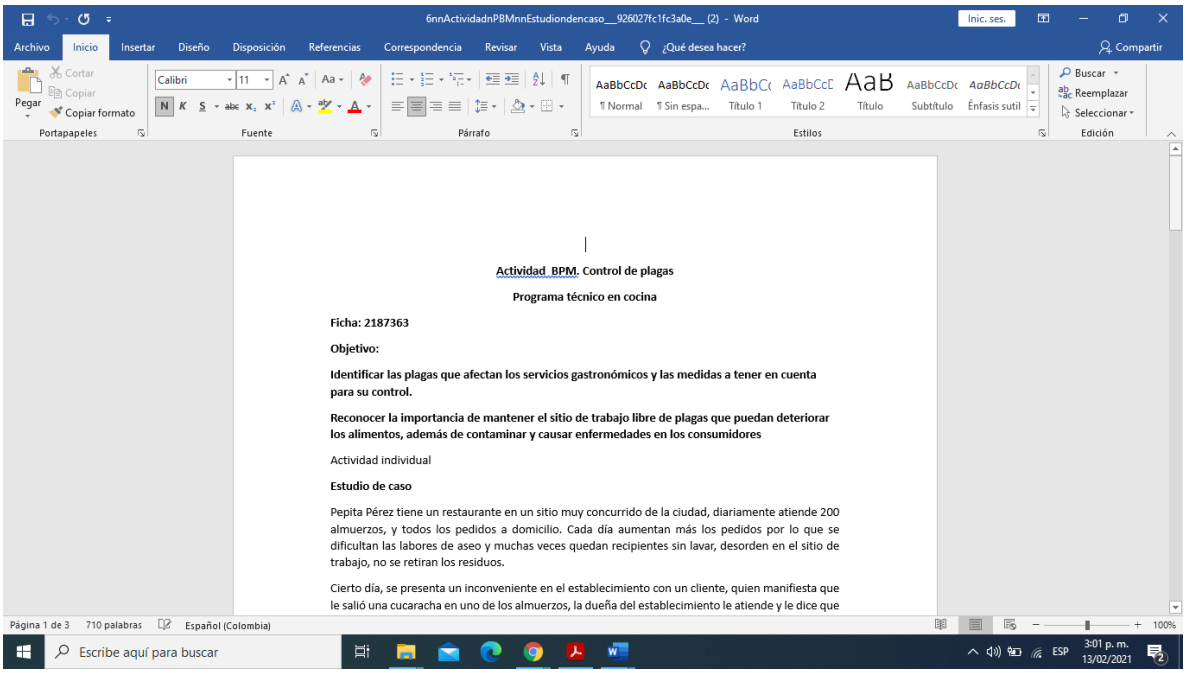




Evidencias aprendices ficha 2187363


Descargas
sofiaplus - Buscar con
SENA
Territorium
Territorium
Territorium || COCINA.
sena.territorio.la/perfil.php?id=4811543
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
AMPARO SAMBONI
Contenido del curso
Edición de contenidos
Métricas de Encuestas
Foros
Evidencias
Metricas SCORM
Sesión en línea
Evaluaciones
Wikis
Asistencia
Galería
Chat
Competencias
Acceso a portafolio de evidencias aprendices
Gamificación
Centro de Calificaciones
Administrar Grupos
Proyectos
Rúbricas
Blogs
Seguimiento
Configuración
Acceso LinkedIn Learning
Evidencia aún en tiempo.
Evidencia sin respuesta.
Evidencia con respuesta tardía.
Evidencia con respuesta pendiente por revisar.
Selecciona todos
KAREN YAZMIN CUASQUER HURTADO
Ver Detalle
Archivos adjuntos
Id Evidencia:39503751
Visualizar
ActividadnfichantecnicanynBPM.pdf
Descargar Archivo
Intentos: 1
MELBA MARCELA JIMENEZ GOMEZ
Archivos adjuntos
Id Evidencia:39493726
Visualizar
6nnActividadnPBMnnEstudiondencaso.odt
Descargar Archivo
Visualizar
campananextractorandenhumos.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:39488606
Visualizar
6nnActividadnPBMnnEstudiondencaso.d
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
2:58 p. m.
13/02/2021


Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/Actividadnficha...
Manual de Buenas Prácticas de Manufactura
LICUADORA INDUSTRIAL
PROCESO ESTANDAR OPERACIONAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
PROCEDIMIENTO No 1
Procedimiento de Limpieza y Desinfección
Equipo o área a Limpiar:
Licuadora industrial
Tipo de Limpieza: Preoperacional: x
Operacional: Post operacional: X
Insumo a utilizar
Concentración
Jabón Alcalino 2%
830ml x Litro
Desinfectante al 5 .25%
200 ppm
Utensilios o equipos a utilizar:
Cepillos
baldes
Esponja suave
Fibra
Paños
manguera
Frecuencia:
Diaria
Equipos de Seguridad:
Gafas
Guantes
Delantal plástico
Bota plástica
Personal Asignado:
Aprendices cocina
Tiempo Requerido:
20 Minutos
Puntos críticos a revisar:
Cuchillas de acero inoxidable
Base de la licuadora
Elaborado por:
Karen Cuasquer Hurtado
Revisado por:
Aprobado por:
Nombres y Apellido
Firma:
Escribe aquí para buscar
ESP
2:59 p. m.
13/02/2021



6nnActividadnPBMnnEstudiondencaso__926027fc1fc3a0e__ (2) - Word

Inic. ses.

Archivo Inicio Insertar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer? Compartir

Pegar Cortar Copiar Copiar formato Portapapeles

Calibri 11 Fuente

Párrafo

¶ Normal ¶ Sin espa... Título 1 Título 2 Título Subtítulo Énfasis sutil Estilos

Buscar Reemplazar Seleccionar Edición

Actividad BPM. Control de plagas

Programa técnico en cocina

Ficha: 2187363

Objetivo:

Identificar las plagas que afectan los servicios gastronómicos y las medidas a tener en cuenta para su control.

Reconocer la importancia de mantener el sitio de trabajo libre de plagas que puedan deteriorar los alimentos, además de contaminar y causar enfermedades en los consumidores

Actividad individual

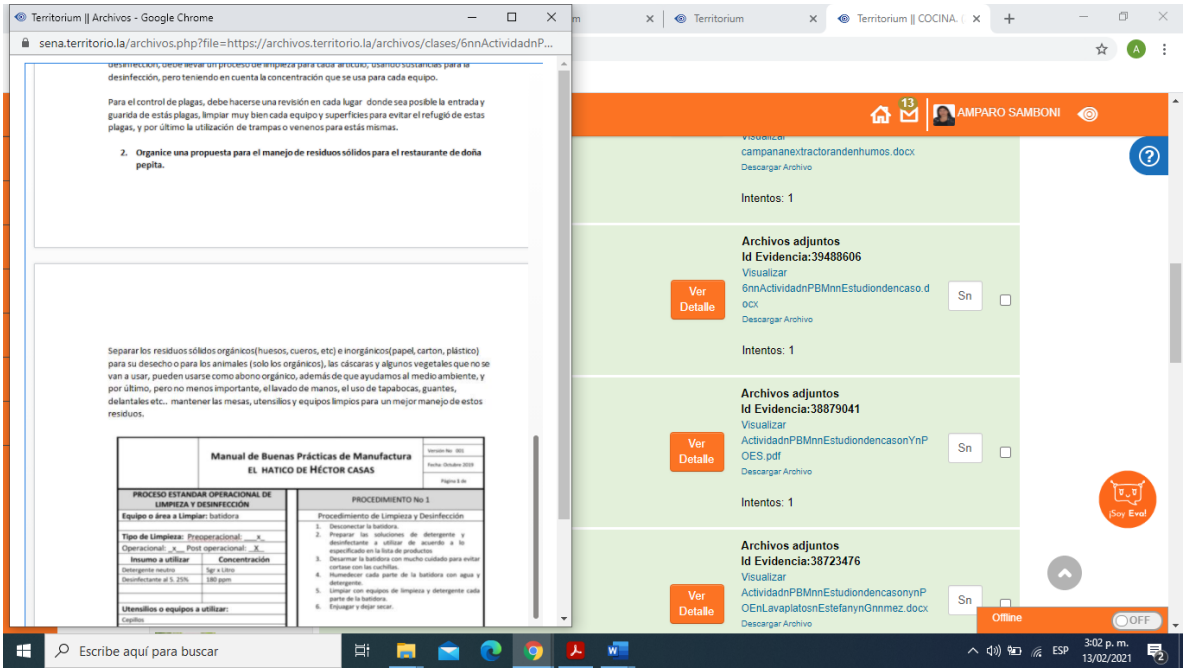
Estudio de caso

Pepita Pérez tiene un restaurante en un sitio muy concurrido de la ciudad, diariamente atiende 200 almuerzos, y todos los pedidos a domicilio. Cada día aumentan más los pedidos por lo que se dificultan las labores de aseo y muchas veces quedan recipientes sin lavar, desorden en el sitio de trabajo, no se retiran los residuos.

Cierto día, se presenta un inconveniente en el establecimiento con un cliente, quien manifiesta que le salió una cucaracha en uno de los almuerzos, la dueña del establecimiento le atiende y le dice que

Página 1 de 3 710 palabras Español (Colombia) 100%

Escribe aquí para buscar ESP 3:01 p. m. 13/02/2021



Territorium || Archivos - Google Chrome

sena.territorio.la/archivos/clases/6nnActividadnP...

desinfección, debe llevar un proceso de limpieza para cada artículo, usando sustancias para la desinfección, pero teniendo en cuenta la concentración que se usa para cada equipo.

Para el control de plagas, debe hacerse una revisión en cada lugar donde sea posible la entrada y guarida de estás plagas, limpiar muy bien cada equipo y superficies para evitar el refugió de estas plagas, y por último la utilización de trampas o venenos para estás mismas.

2. **Organice una propuesta para el manejo de residuos sólidos para el restaurante de doña pepita.**

Separar los residuos sólidos orgánicos(huesos, cueros, etc) e inorgánicos(papel, carton, plástico) para su desecho o para los animales (solo los orgánicos), las cáscaras y algunos vegetales que no se van a usar, pueden usarse como abono orgánico, además de que ayudamos al medio ambiente, y por último, pero no menos importante, el lavado de manos, el uso de tapabocas, guantes, delantales etc.. mantener las mesas, utensilios y equipos limpios para un mejor manejo de estos residuos.

Manual de Buenas Prácticas de Manufactura
EL HATICO DE HÉCTOR CASAS

PROCESO ESTANDAR OPERACIONAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN	PROCEDIMIENTO No 1
Equipo o área a Limpiar: batidora	Procedimiento de Limpieza y Desinfección
Tipo de Limpieza: Preoperacional: __x__ Operacional: _x__ Post operacional: _X_	1. Desconectar la batidora. 2. Preparar las soluciones de detergente y desinfectante a utilizar de acuerdo a lo especificado en la lista de productos 3. Desarmar la batidora con mucho cuidado para evitar cortase con las cuchillas. 4. Humedecer cada parte de la batidora con agua y detergente. 5. Limpiar con equipos de limpieza y detergente cada parte de la batidora. 6. Enjuagar y dejar secar.
Insumo a utilizar / **Concentración**	
Detergente neutro / Sgr x Litro	
Desinfectante al 5. 25% / 180 ppm	
Utensilios o equipos a utilizar:	
Capillos	

Territorium Territorium || COCINA.

AMPARO SAMBONI

campananextractorandenhumos.docx
Descargar Archivo

Intentos: 1

Ver Detalle

Archivos adjuntos
Id Evidencia:39488606
Visualizar
6nnActividadnPBMnnEstudiondencaso.docx
Descargar Archivo

Sn

Intentos: 1

Ver Detalle

Archivos adjuntos
Id Evidencia:38879041
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonYnPOES.pdf
Descargar Archivo

Sn

Intentos: 1

Ver Detalle

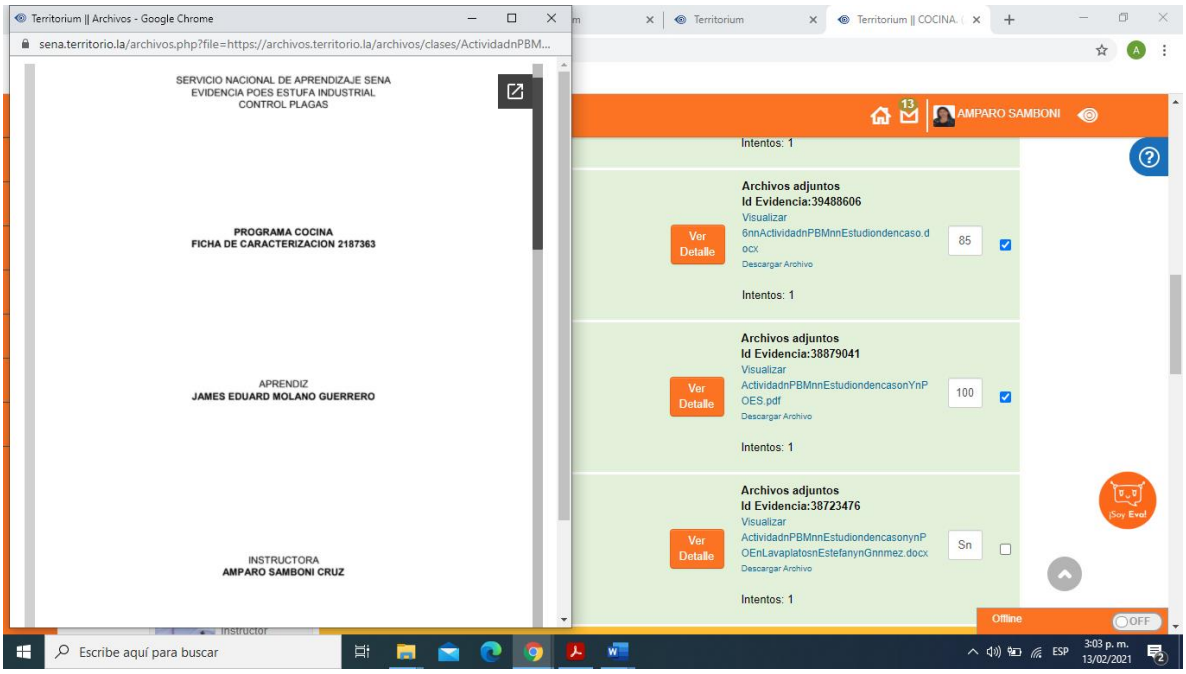
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38723476
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonynPOEnLavaplatosnEstefanynGnnmez.docx
Descargar Archivo

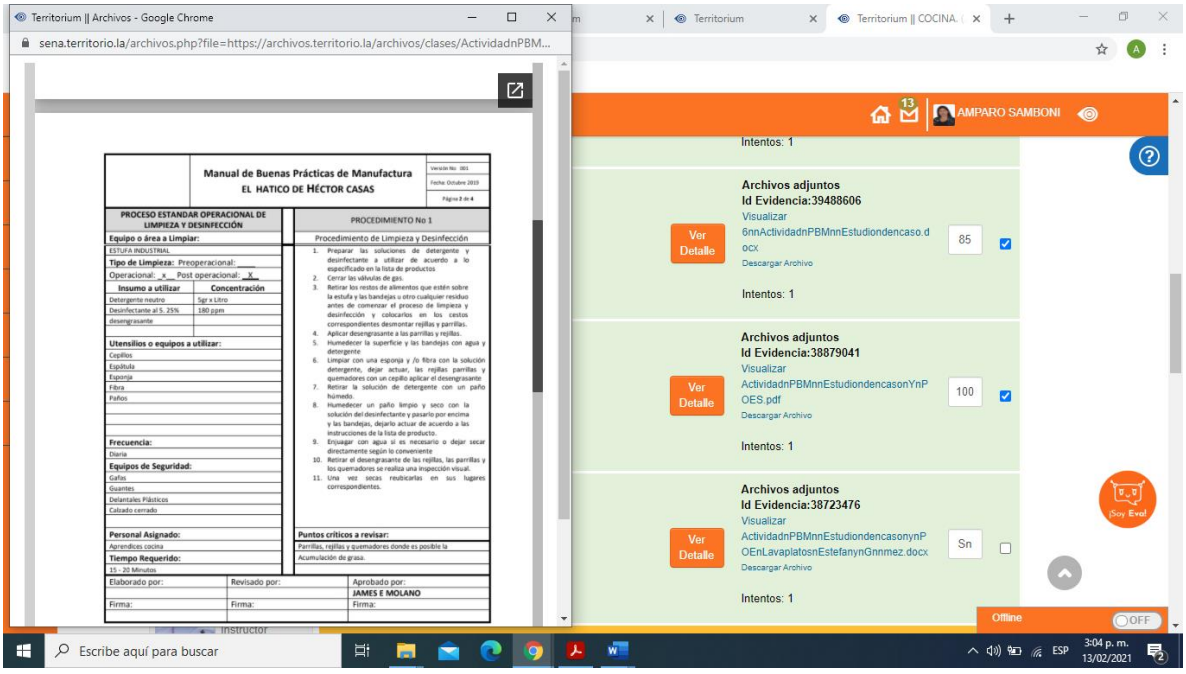
Sn

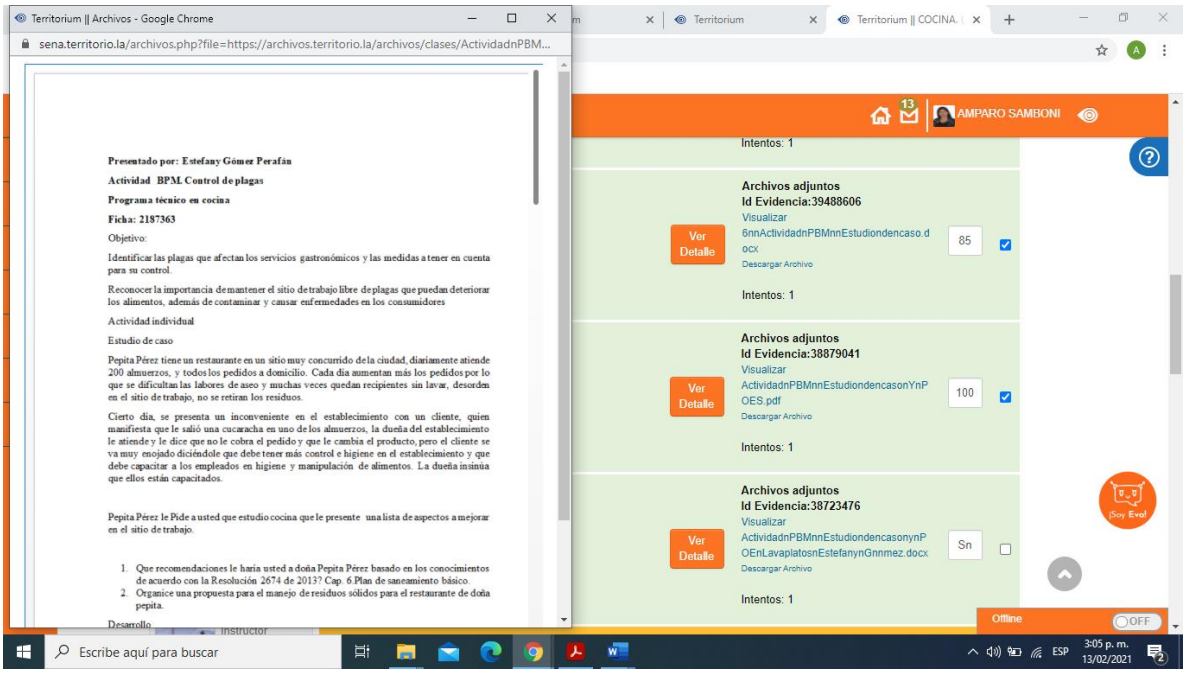
¡Soy Eva!

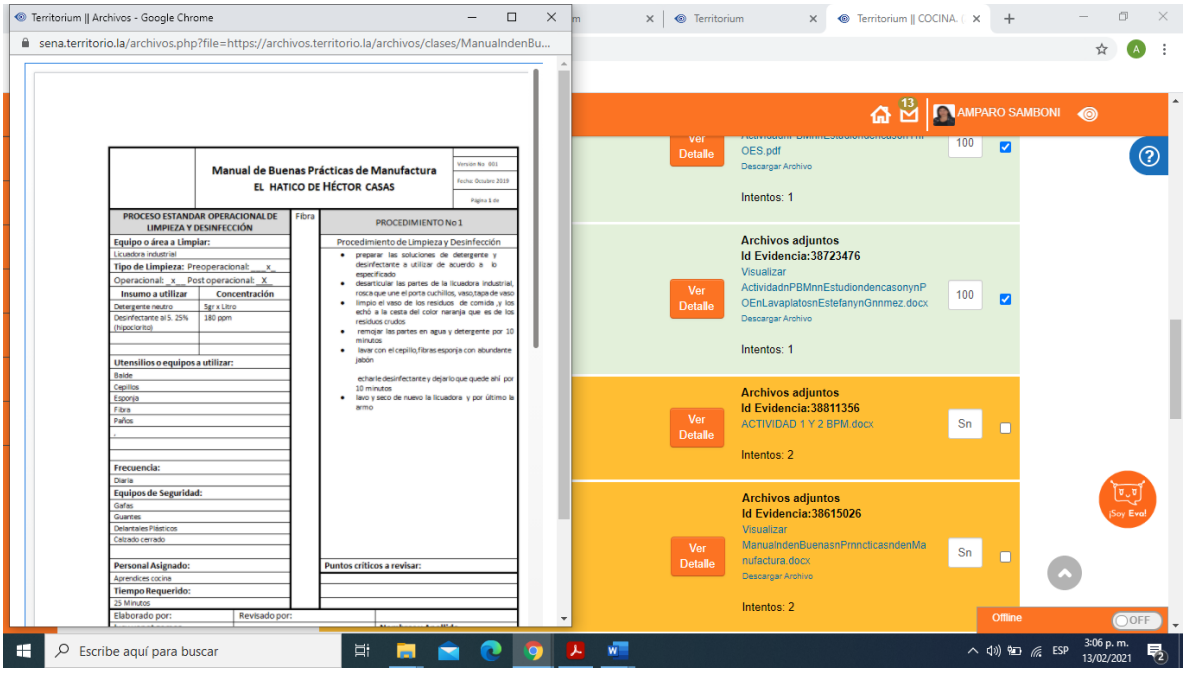
Offline OFF

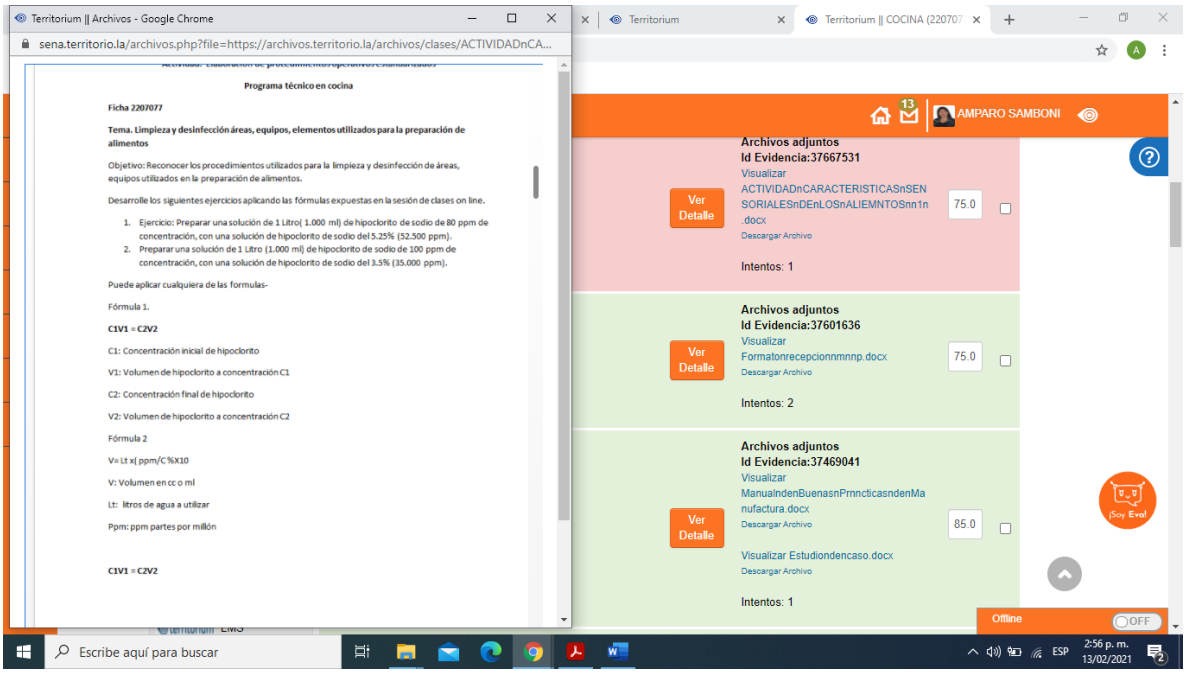
Escribe aquí para buscar ESP 3:02 p. m. 13/02/2021

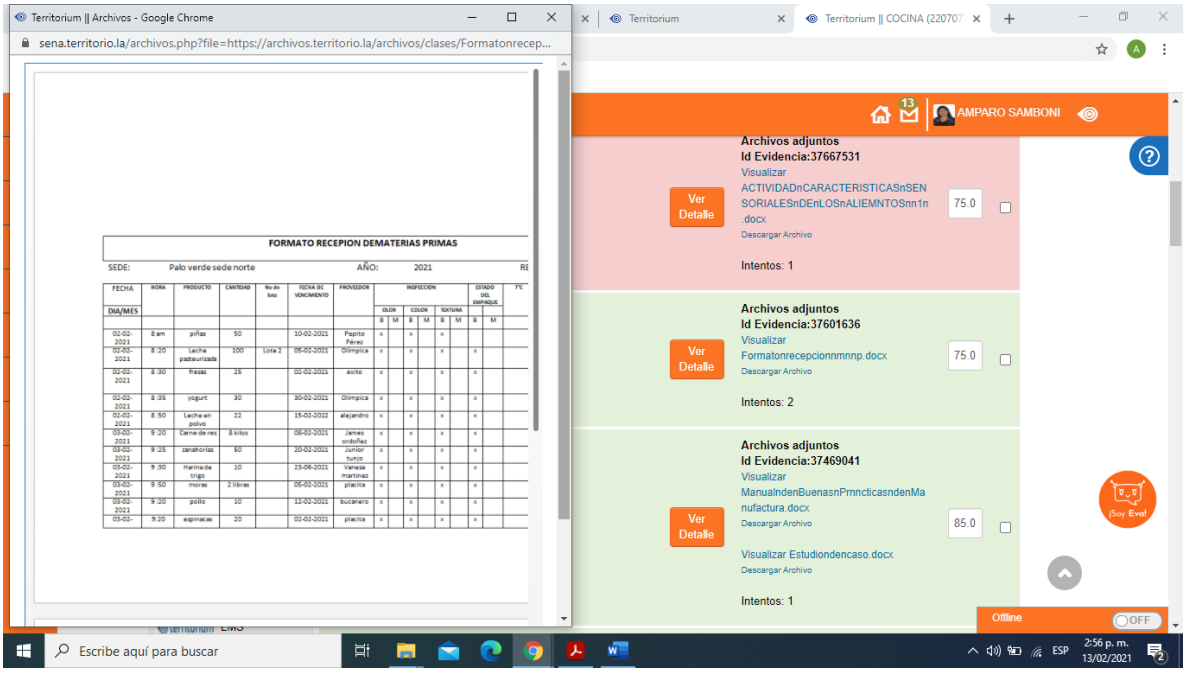

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/ActividadnPBM...
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
EVIDENCIA POES ESTUFA INDUSTRIAL
CONTROL PLAGAS
PROGRAMA COCINA
FICHA DE CARACTERIZACION 2187363
APRENDIZ
JAMES EDUARD MOLANO GUERRERO
INSTRUCTORA
AMPARO SAMBONI CRUZ
Territorium
Territorium || COCINA.
AMPARO SAMBONI
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:39488606
Visualizar
6nnActividadnPBMnnEstudiondencaso.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
85
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38879041
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonYnPOES.pdf
Descargar Archivo
Ver Detalle
100
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38723476
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonynPOEnLavaplatosnEstefanynGnnmez.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
Sn
Intentos: 1
¡Soy Eva!
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
3:03 p. m.
13/02/2021

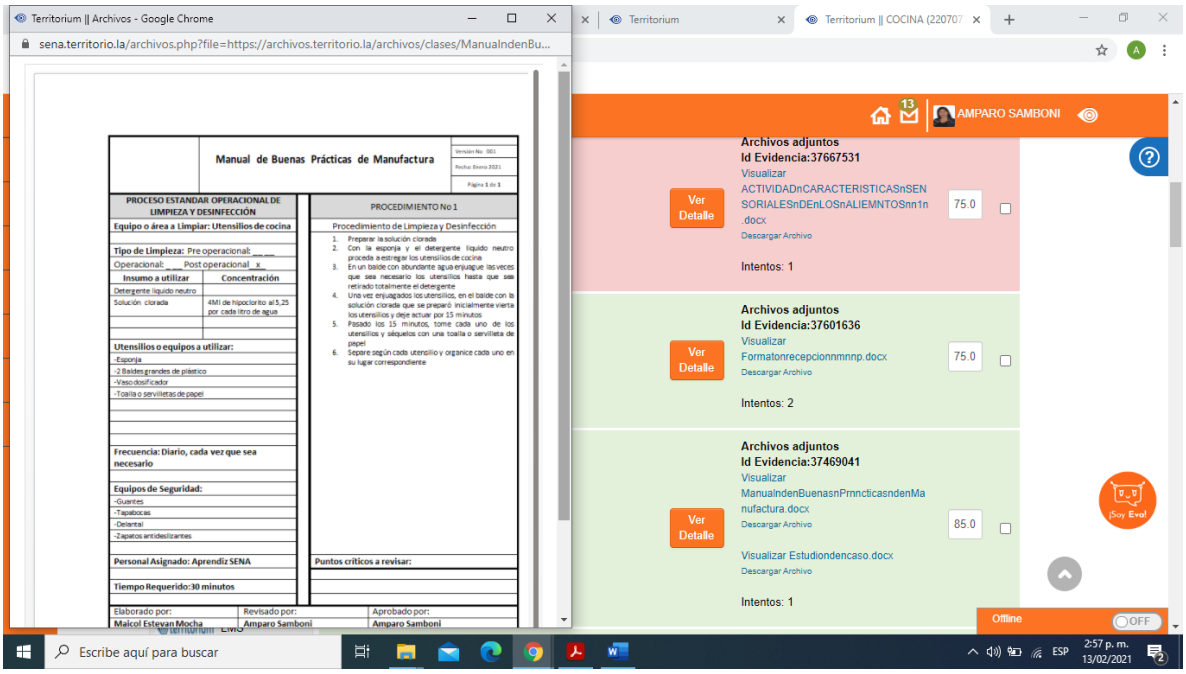

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/ActividadnPBM...
Manual de Buenas Prácticas de Manufactura
EL HATICO DE HÉCTOR CASAS
PROCESO ESTANDAR OPERACIONAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
PROCEDIMIENTO No 1
Procedimiento de Limpieza y Desinfección
Equipo o área a Limpiar:
ESTUFA INDUSTRIAL
Tipo de Limpieza: Preoperacional: ___
Operacional: x Post operacional: x
Insumo a utilizar
Concentración
Detergente neutro
5gr x Litro
Desinfectante al 5. 25%
180 ppm
desengrasante
Utensilios o equipos a utilizar:
Cepillos
Espátula
Esponja
Fibra
Paños
Frecuencia:
Diaria
Equipos de Seguridad:
Gafas
Guantes
Delantales Plásticos
Calzado cerrado
Personal Asignado:
Aprendices cocina
Tiempo Requerido:
15 - 20 Minutos
1. Preparar las soluciones de detergente y desinfectante a utilizar de acuerdo a lo especificado en la lista de productos
2. Cerrar las válvulas de gas.
3. Retirar los restos de alimentos que estén sobre la estufa y las bandejas u otro cualquier residuo antes de comenzar el proceso de limpieza y desinfección y colocarlos en los cestos correspondientes desmontar rejillas y parrillas.
4. Aplicar desengrasante a las parrillas y rejillas.
5. Humedecer la superficie y las bandejas con agua y detergente
6. Limpiar con una esponja y /o fibra con la solución detergente, dejar actuar, las rejillas parrillas y quemadores con un cepillo aplicar el desengrasante
7. Retirar la solución de detergente con un paño húmedo.
8. Humedecer un paño limpio y seco con la solución del desinfectante y pasarlo por encima y las bandejas, dejarlo actuar de acuerdo a las instrucciones de la lista de producto.
9. Enjuagar con agua si es necesario o dejar secar directamente según lo conveniente
10. Retirar el desengrasante de las rejillas, las parrillas y los quemadores se realiza una inspección visual.
11. Una vez secas reubicarlas en los lugares correspondientes.
Puntos críticos a revisar:
Parrillas, rejillas y quemadores donde es posible la Acumulación de grasa.
Elaborado por:
Revisado por:
Aprobado por:
JAMES E MOLANO
Firma:
Territorium
Territorium || COCINA.
AMPARO SAMBONI
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:39488606
Visualizar
6nnActividadnPBMnnEstudiondencaso.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
85
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38879041
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonYnPOES.pdf
Descargar Archivo
Ver Detalle
100
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38723476
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonynPOEnLavaplatosnEstefanynGnnmez.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
Sn
Intentos: 1
¡Soy Eva!
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
3:04 p. m.
13/02/2021


Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/ActividadnPBM...
Presentado por: Estefany Gómez Perafán
Actividad BPM. Control de plagas
Programa técnico en cocina
Ficha: 2187363
Objetivo:
Identificar las plagas que afectan los servicios gastronómicos y las medidas a tener en cuenta para su control.
Reconocer la importancia de mantener el sitio de trabajo libre de plagas que puedan deteriorar los alimentos, además de contaminar y causar enfermedades en los consumidores
Actividad individual
Estudio de caso
Pepita Pérez tiene un restaurante en un sitio muy concurrido de la ciudad, diariamente atiende 200 almuerzos, y todos los pedidos a domicilio. Cada día aumentan más los pedidos por lo que se dificultan las labores de aseo y muchas veces quedan recipientes sin lavar, desorden en el sitio de trabajo, no se retiran los residuos.
Cierto día, se presenta un inconveniente en el establecimiento con un cliente, quien manifiesta que le salió una cucaracha en uno de los almuerzos, la dueña del establecimiento le atiende y le dice que no le cobra el pedido y que le cambia el producto, pero el cliente se va muy enojado diciéndole que debe tener más control e higiene en el establecimiento y que debe capacitar a los empleados en higiene y manipulación de alimentos. La dueña insinúa que ellos están capacitados.
Pepita Pérez le Pide a usted que estudio cocina que le presente una lista de aspectos a mejorar en el sitio de trabajo.
1. Que recomendaciones le haría usted a doña Pepita Pérez basado en los conocimientos de acuerdo con la Resolución 2674 de 2013? Cap. 6 Plan de saneamiento básico.
2. Organice una propuesta para el manejo de residuos sólidos para el restaurante de doña pepita.
Desarrollo
Territorium
Territorium || COCINA.
AMPARO SAMBONI
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:39488606
Visualizar
6nnActividadnPBMnnEstudiondencaso.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
85
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38879041
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonYnPOES.pdf
Descargar Archivo
Ver Detalle
100
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38723476
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonynPOEnLavaplatosnEstefanynGnnmez.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
Sn
Intentos: 1
¡Soy Eva!
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
3:05 p. m.
13/02/2021

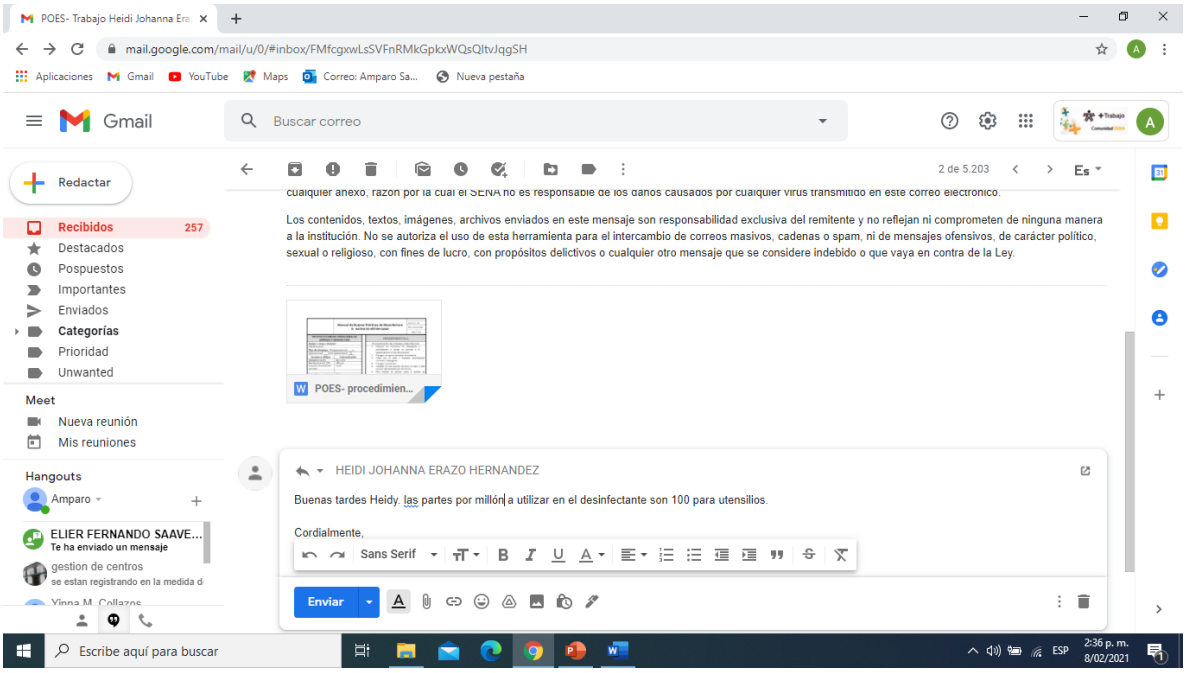

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/ManualndenBu...
Manual de Buenas Prácticas de Manufactura
EL HATICO DE HÉCTOR CASAS
PROCESO ESTANDAR OPERACIONAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
Fibra
PROCEDIMIENTO No 1
Equipo o área a Limpiar:
Licuadora industrial
Tipo de Limpieza: Preoperacional: x
Operacional: x Post operacional: X
Insumo a utilizar
Concentración
Detergente neutro
5gr x Litro
Desinfectante al 5. 25% (Hipoclorito)
180 ppm
Utensilios o equipos a utilizar:
Balde
Cepillos
Esponja
Fibra
Paños
Frecuencia:
Diaria
Equipos de Seguridad:
Gafas
Guantes
Delantales Plásticos
Calzado cerrado
Personal Asignado:
Aprendices cocina
Tiempo Requerido:
25 Minutos
Procedimiento de Limpieza y Desinfección
preparar las soluciones de detergente y desinfectante a utilizar de acuerdo a lo especificado
desarticular las partes de la licuadora industrial, rosca que une el porta cuchillos, vaso,tapa de vaso
limpio el vaso de los residuos de comida ,y los echó a la cesta del color naranja que es de los residuos crudos
remojar las partes en agua y detergente por 10 minutos
lavar con el cepillo,fibras esponja con abundante jabón
echarle desinfectante y dejarlo que quede ahí por 10 minutos
lavo y seco de nuevo la licuadora y por último la armo
Puntos críticos a revisar:
Elaborado por:
Revisado por:
Territorium
Territorium || COCINA.
AMPARO SAMBONI
OES.pdf
Descargar Archivo
Ver Detalle
100
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38723476
Visualizar
ActividadnPBMnnEstudiondencasonynPOEnLavaplatosnEstefanynGnnmez.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
100
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38811356
ACTIVIDAD 1 Y 2 BPM.docx
Ver Detalle
Sn
Intentos: 2
Archivos adjuntos
Id Evidencia:38615026
Visualizar
ManualndenBuenasnPrnncticasndenManufactura.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
Sn
Intentos: 2
¡Soy Eva!
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
3:06 p. m.
13/02/2021

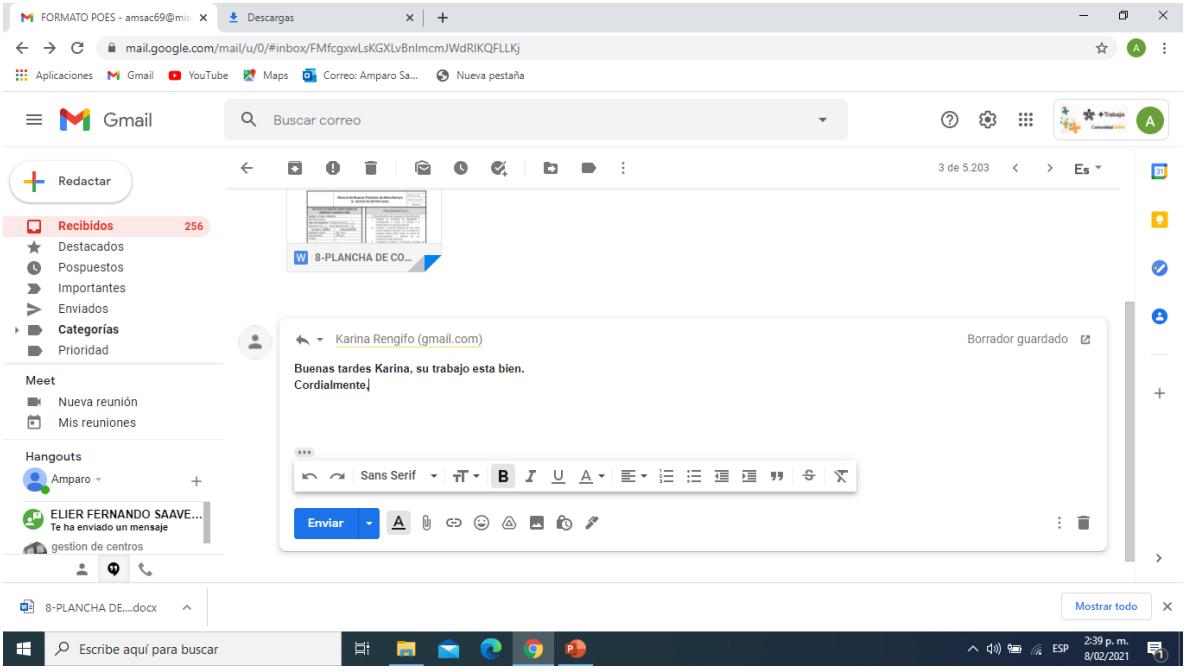

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/ACTIVIDADnCA...
Programa técnico en cocina
Ficha 2207077
Tema. Limpieza y desinfección áreas, equipos, elementos utilizados para la preparación de alimentos
Objetivo: Reconocer los procedimientos utilizados para la limpieza y desinfección de áreas, equipos utilizados en la preparación de alimentos.
Desarrolle los siguientes ejercicios aplicando las fórmulas expuestas en la sesión de clases on line.
1. Ejercicio: Preparar una solución de 1 Litro(1.000 ml) de hipoclorito de sodio de 80 ppm de concentración, con una solución de hipoclorito de sodio del 5.25% (52.500 ppm).
2. Preparar una solución de 1 Litro (1.000 ml) de hipoclorito de sodio de 100 ppm de concentración, con una solución de hipoclorito de sodio del 3.5% (35.000 ppm).
Puede aplicar cualquiera de las formulas-
Fórmula 1.
C1V1 = C2V2
C1: Concentración inicial de hipoclorito
V1: Volumen de hipoclorito a concentración C1
C2: Concentración final de hipoclorito
V2: Volumen de hipoclorito a concentración C2
Fórmula 2
V= Lt x(ppm/C %X10
V: Volumen en cc o ml
Lt: litros de agua a utilizar
Ppm: ppm partes por millón
C1V1 = C2V2
Territorium
Territorium || COCINA (220707
AMPARO SAMBONI
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37667531
Visualizar
ACTIVIDADnCARACTERISTICASnSENSORIALESnDEnLOSnALIEMNTOSnn1n.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Ver Detalle
75.0
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37601636
Visualizar
Formatonrecepcionnmnnp.docx
Descargar Archivo
Intentos: 2
Ver Detalle
75.0
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37469041
Visualizar
ManualndenBuenasnPrnncticasndenManufactura.docx
Descargar Archivo
Visualizar Estudiondencaso.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Ver Detalle
85.0
¡Soy Eva!
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
2:56 p. m.
13/02/2021

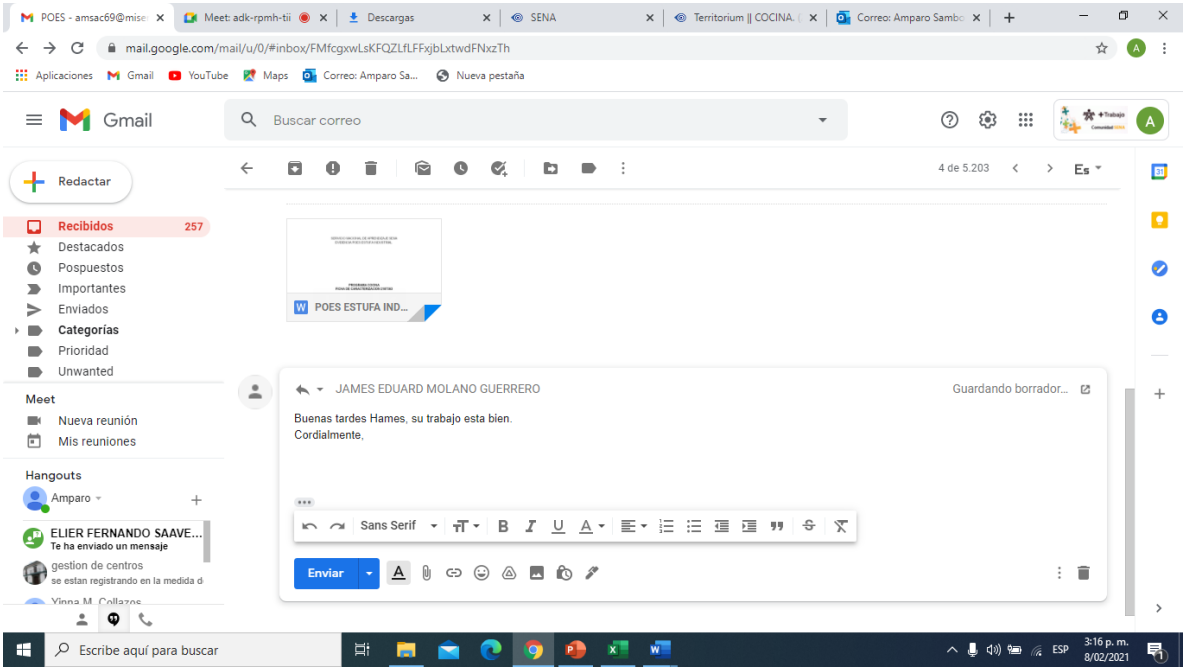

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/Formatonrecep...
FORMATO RECEPION DEMATERIAS PRIMAS
SEDE: Palo verde sede norte
AÑO: 2021
FECHA DIA/MES
HORA
PRODUCTO
CANTIDAD
No de lote
FECHA DE VENCIMIENTO
PROVEEDOR
INSPECCION
COLOR
OLOR
TEXTURA
ESTADO DEL EMPAQUE
T°C
B M
02-02-2021 8 am piñas 50 10-02-2021 Pepito Perez x x x
02-02-2021 8:20 Leche pasteurizada 100 Lote 2 05-02-2021 Olimpica x x x x
02-02-2021 8:30 fresas 25 02-02-2021 exito x x x x
02-02-2021 8:35 yogurt 30 30-02-2021 Olimpica x x x x
02-02-2021 8:50 Leche en polvo 22 15-02-2023 alejandro x x x x
03-02-2021 9:20 Carne de res 8 kilos 08-02-2021 James ordoñez x x x x
03-02-2021 9:25 zanahorias 90 20-02-2021 Junior tunjo x x x x
03-02-2021 9:30 Harina de trigo 10 23-06-2021 Vanesa martinez x x x x
03-02-2021 9:50 moras 2 libras 05-02-2021 placita x x x x
03-02-2021 9:20 pollo 10 12-02-2021 bucanero x x x x
03-02-2021 9:20 espinacas 20 02-02-2021 placita x x x x
Territorium
Territorium || COCINA (220707
AMPARO SAMBONI
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37667531
Visualizar
ACTIVIDADnCARACTERISTICASnSENSORIALESnDEnLOSnALIEMNTOSnn1n.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Ver Detalle
75.0
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37601636
Visualizar
Formatonrecepcionnmnnp.docx
Descargar Archivo
Intentos: 2
Ver Detalle
75.0
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37469041
Visualizar
ManualndenBuenasnPrnncticasndenManufactura.docx
Descargar Archivo
Visualizar Estudiondencaso.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
Ver Detalle
85.0
¡Soy Eva!
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
2:56 p. m.
13/02/2021

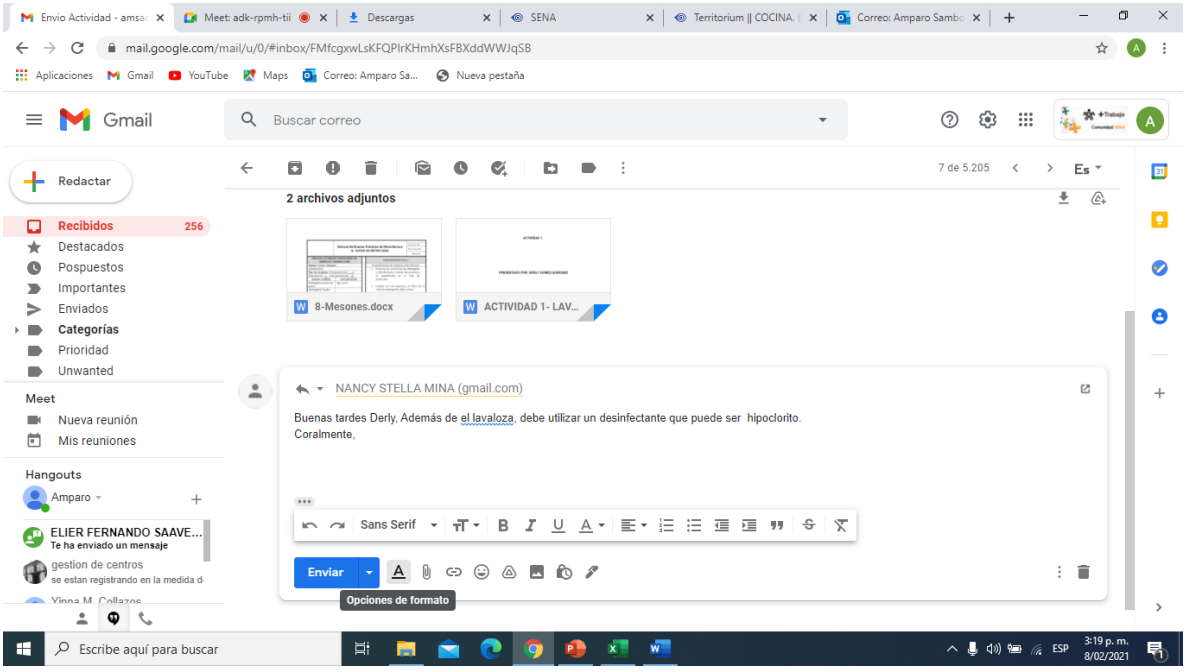

Territorium || Archivos - Google Chrome
sena.territorio.la/archivos.php?file=https://archivos.territorio.la/archivos/clases/ManualndenBu...
Manual de Buenas Prácticas de Manufactura
PROCESO ESTANDAR OPERACIONAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
PROCEDIMIENTO No 1
Equipo o área a Limpiar: Utensilios de cocina
Tipo de Limpieza: Pre operacional: ___ ___
Operacional: ___ Post operacional _x_
Insumo a utilizar
Concentración
Detergente liquido neutro
Solución clorada
4Ml de hipoclorito al 5,25 por cada litro de agua
Utensilios o equipos a utilizar:
-Esponja
-2 Baldes grandes de plástico
-Vaso dosificador
-Toalla o servilletas de papel
Frecuencia: Diario, cada vez que sea necesario
Equipos de Seguridad:
-Guantes
-Tapabocas
-Delantal
-Zapatos antideslizantes
Personal Asignado: Aprendiz SENA
Tiempo Requerido:30 minutos
Procedimiento de Limpieza y Desinfección
1. Preparar la solución clorada
2. Con la esponja y el detergente líquido neutro proceda a estregar los utensilios de cocina
3. En un balde con abundante agua enjuague las veces que sea necesario los utensilios hasta que sea retirado totalmente el detergente
4. Una vez enjuagados los utensilios, en el balde con la solución clorada que se preparó inicialmente vierta los utensilios y deje actuar por 15 minutos
5. Pasado los 15 minutos, tome cada uno de los utensilios y alíquelos con una toalla o servilleta de papel
6. Separe según cada utensilio y organice cada uno en su lugar correspondiente
Puntos críticos a revisar:
Elaborado por:
Maicol Estevan Mocha
Revisado por:
Amparo Samboni
Aprobado por:
Amparo Samboni
Territorium
Territorium
Territorium || COCINA (220707
AMPARO SAMBONI
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37667531
Visualizar ACTIVIDADnCARACTERISTICASnSENSORIALESnDEnLOSnALIEMNTOSnn1n.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
75.0
Intentos: 1
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37601636
Visualizar FormatonrecepcionnmnnP.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
75.0
Intentos: 2
Archivos adjuntos
Id Evidencia:37469041
Visualizar ManualndenBuenasnPrnncticasndenManufactura.docx
Descargar Archivo
Ver Detalle
85.0
Visualizar Estudiondencaso.docx
Descargar Archivo
Intentos: 1
¡Soy Eva!
Offline
OFF
Escribe aquí para buscar
ESP
2:57 p. m.
13/02/2021

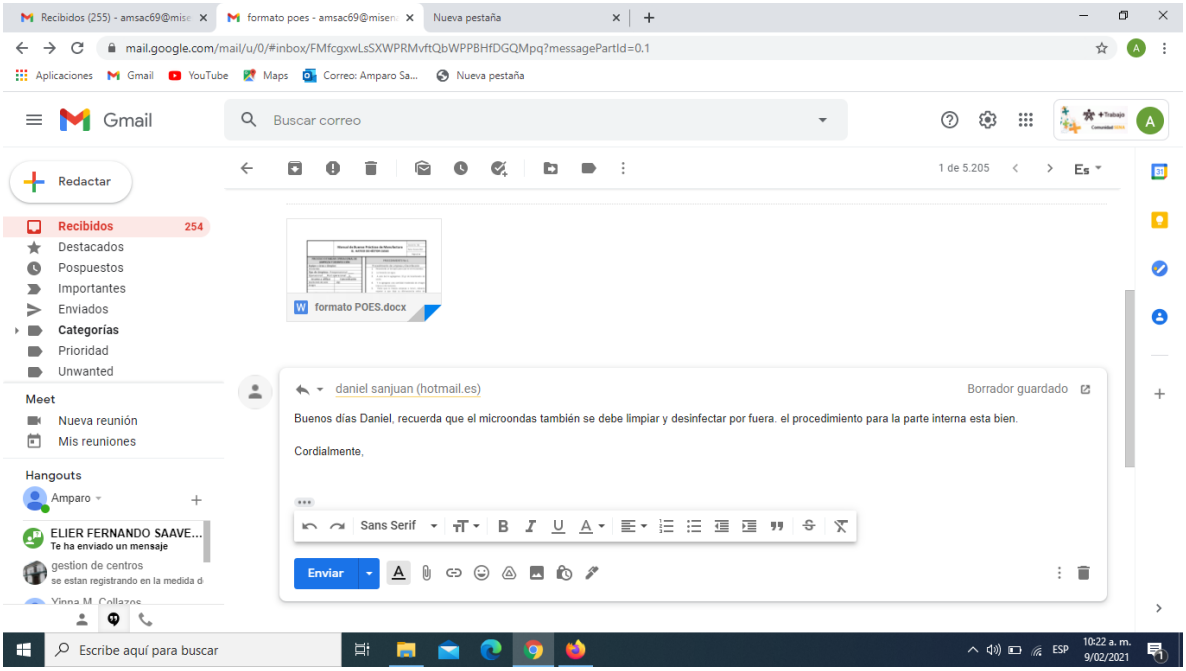
Evidencias revisión trabajos en correo electrónico.

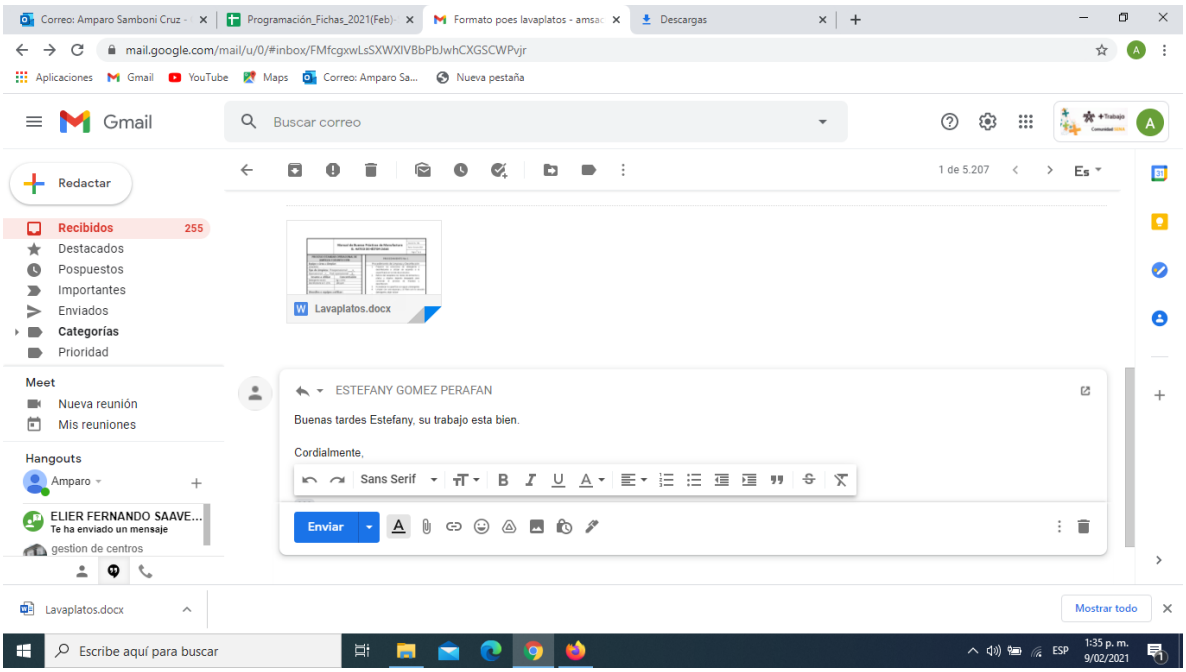


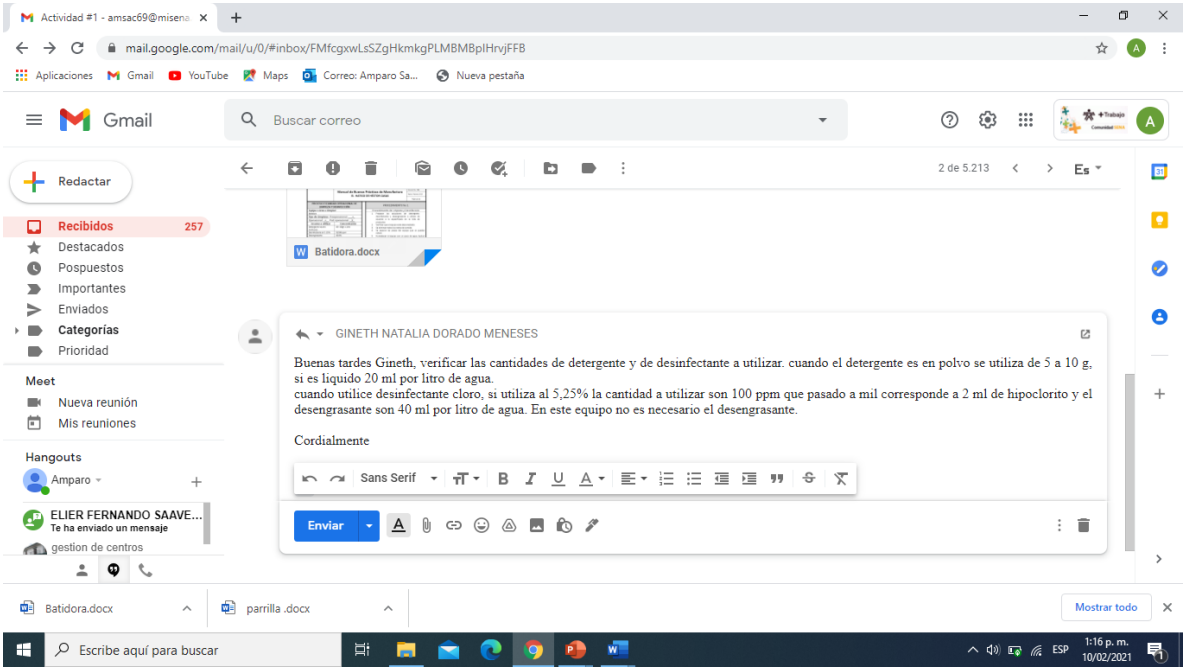


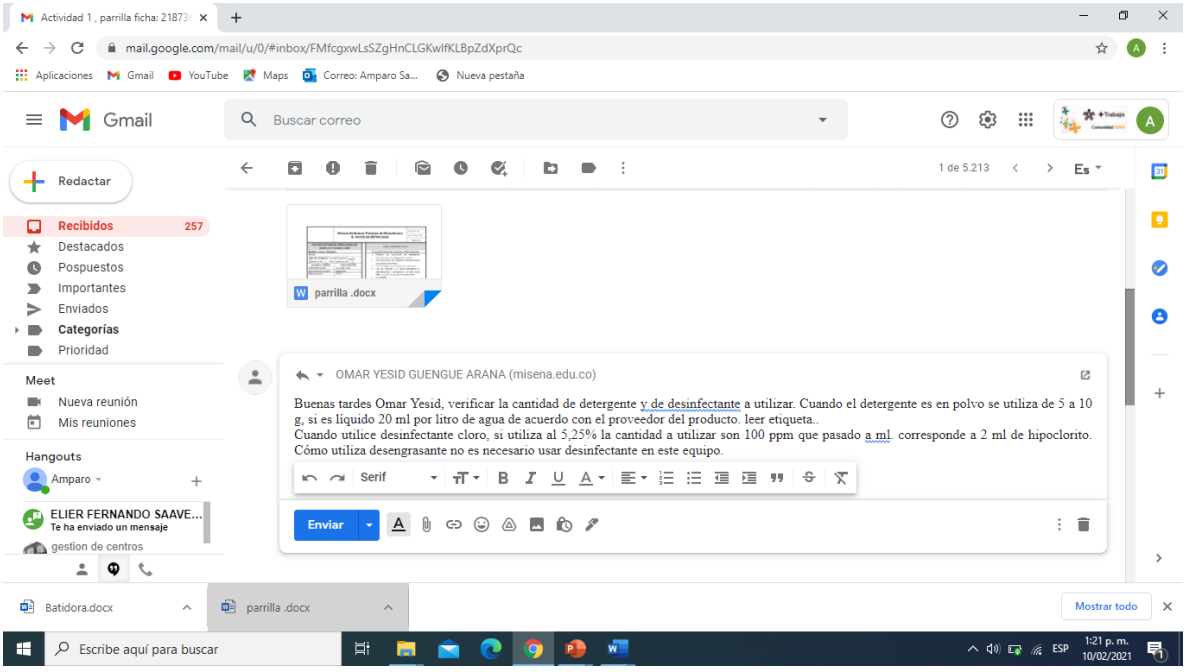

POES - amsac69@mise
Meet: adk-rpmh-tii
Descargas
SENA
Territorium || COCINA
Correo: Amparo Sambo
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLsKFQZLfLFFxjbLxtwdFNxzTh
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Gmail
Buscar correo
Redactar
Recibidos 257
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Unwanted
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
se estan registrando en la medida d
4 de 5.203
POES ESTUFA IND...
JAMES EDUARD MOLANO GUERRERO
Guardando borrador...
Buenas tardes Hames, su trabajo esta bien.
Cordialmente,
Sans Serif
Enviar
Escribe aquí para buscar
ESP
3:16 p. m.
8/02/2021

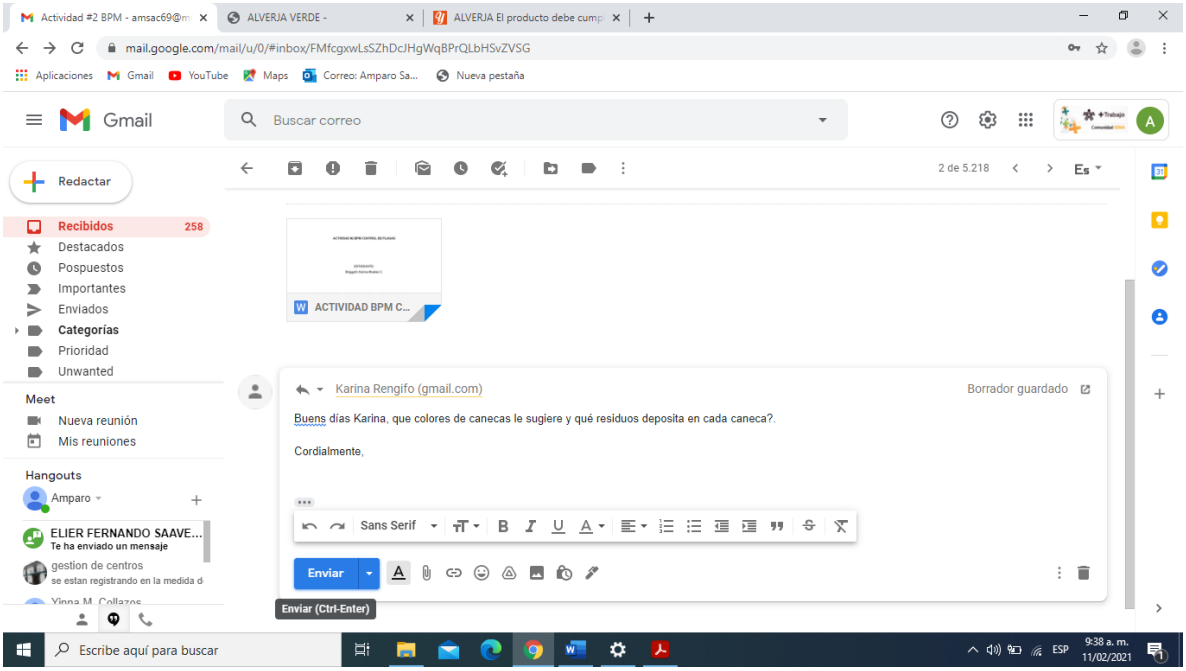

Envio Actividad - amsa
Meet: adk-rpmh-tii
Descargas
SENA
Territorium || COCINA
Correo: Amparo Sambo
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLsKFQPlrKHmhXsFBXddWWJqSB
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Gmail
Buscar correo
Redactar
Recibidos 256
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Unwanted
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
se estan registrando en la medida d
7 de 5.205
2 archivos adjuntos
8-Mesones.docx
ACTIVIDAD 1- LAV...
NANCY STELLA MINA (gmail.com)
Buenas tardes Derly, Además de el lavaloza, debe utilizar un desinfectante que puede ser hipoclorito.
Coralmente,
Sans Serif
Enviar
Opciones de formato
Escribe aquí para buscar
ESP
3:19 p. m.
8/02/2021

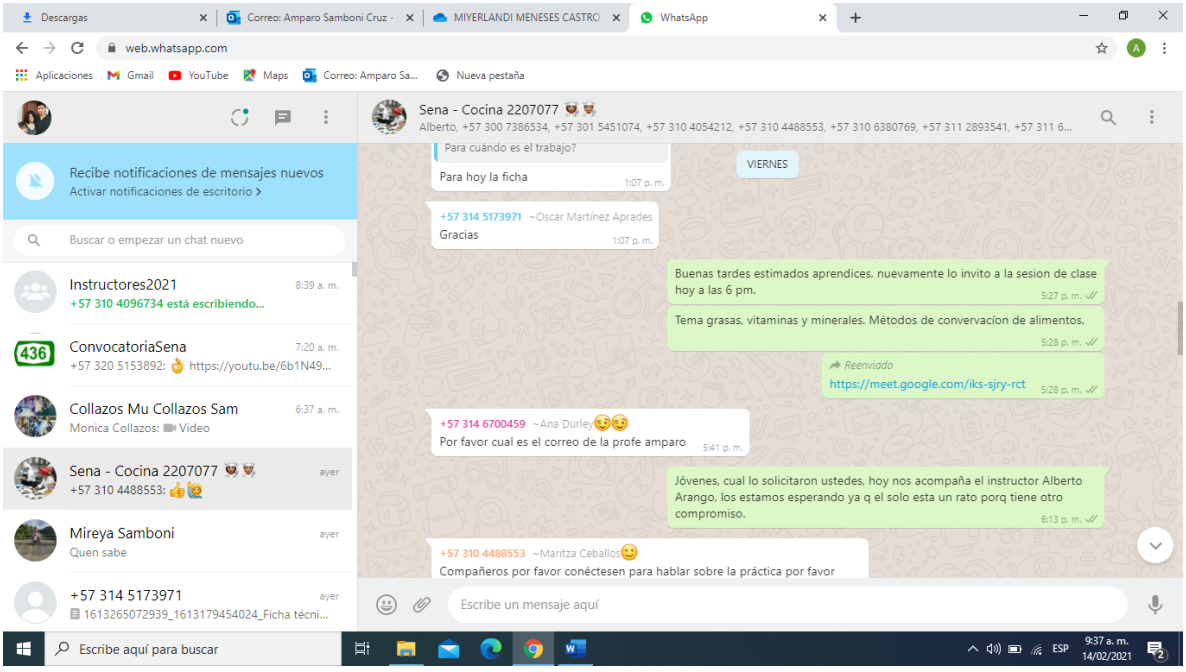

Recibidos (255) - amsac69@mise
formato poes - amsac69@misen
Nueva pestaña
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLsSXWPRMvftQbWPPBHfDGQMpq?messagePartId=0.1
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Gmail
Buscar correo
Redactar
1 de 5.205
Es
Recibidos 254
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Unwanted
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
se estan registrando en la medida d
formato POES.docx
daniel sanjuan (hotmail.es)
Borrador guardado
Buenos días Daniel, recuerda que el microondas también se debe limpiar y desinfectar por fuera. el procedimiento para la parte interna esta bien.
Cordialmente,
Sans Serif
Enviar
Escribe aquí para buscar
ESP
10:22 a. m.
9/02/2021

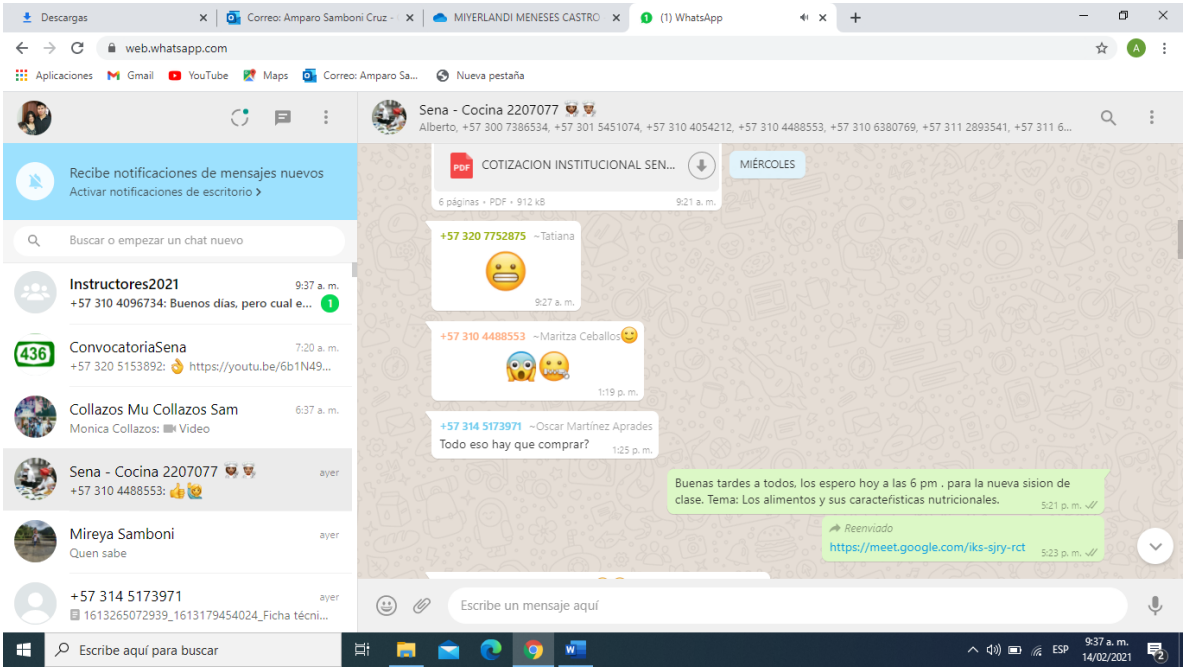

Correo: Amparo Samboni Cruz -
Programación_Fichas_2021(Feb)
Formato poes lavaplatos - amsac
Descargas
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLsSXWXIVBbPbJwhCXGSCWPvjr
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Gmail
Buscar correo
Redactar
1 de 5.207
Es
Recibidos 255
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
Lavaplatos.docx
ESTEFANY GOMEZ PERAFAN
Buenas tardes Estefany, su trabajo esta bien.
Cordialmente,
Sans Serif
Enviar
Lavaplatos.docx
Mostrar todo
Escribe aquí para buscar
ESP
1:35 p. m.
9/02/2021

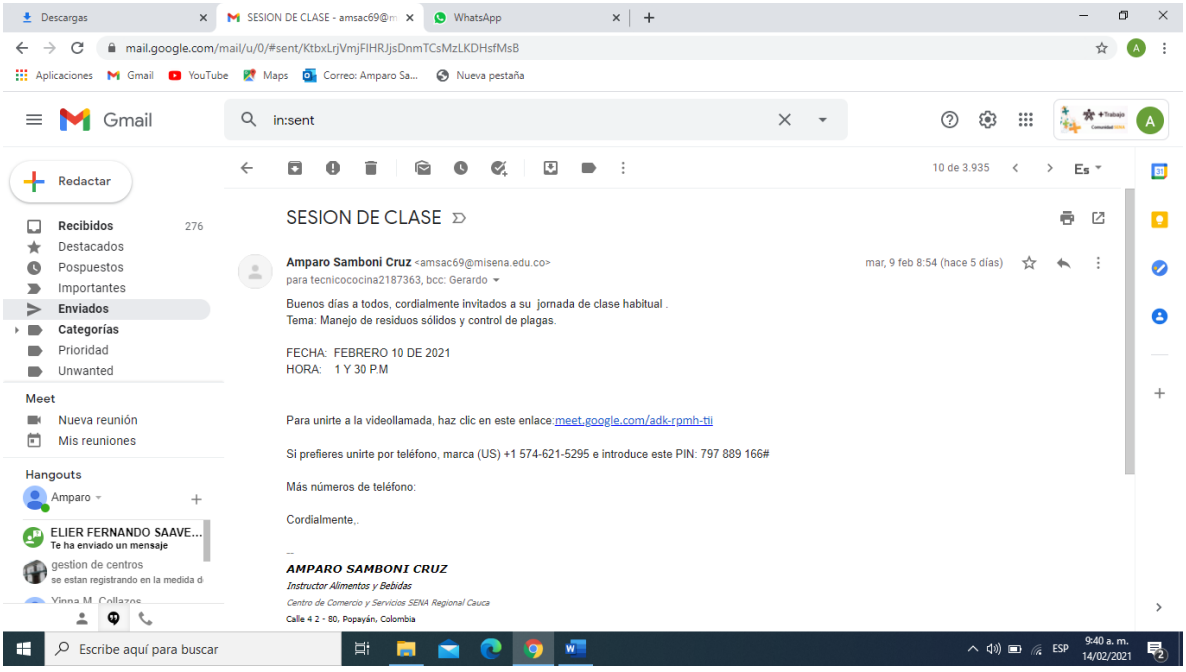

Actividad #1 - amsac69@misena
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLsSZgHkmkgPLMBMBplHrvjFFB
Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña
Gmail
Buscar correo
Redactar
Recibidos 257
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
2 de 5.213
Batidora.docx
GINETH NATALIA DORADO MENESES
Buenas tardes Gineth, verificar las cantidades de detergente y de desinfectante a utilizar. cuando el detergente es en polvo se utiliza de 5 a 10 g, si es liquido 20 ml por litro de agua.
cuando utilice desinfectante cloro, si utiliza al 5,25% la cantidad a utilizar son 100 ppm que pasado a mil corresponde a 2 ml de hipoclorito y el desengrasante son 40 ml por litro de agua. En este equipo no es necesario el desengrasante.
Cordialmente
Sans Serif
Enviar
Batidora.docx
parrilla .docx
Mostrar todo
Escribe aquí para buscar
ESP
1:16 p. m.
10/02/2021

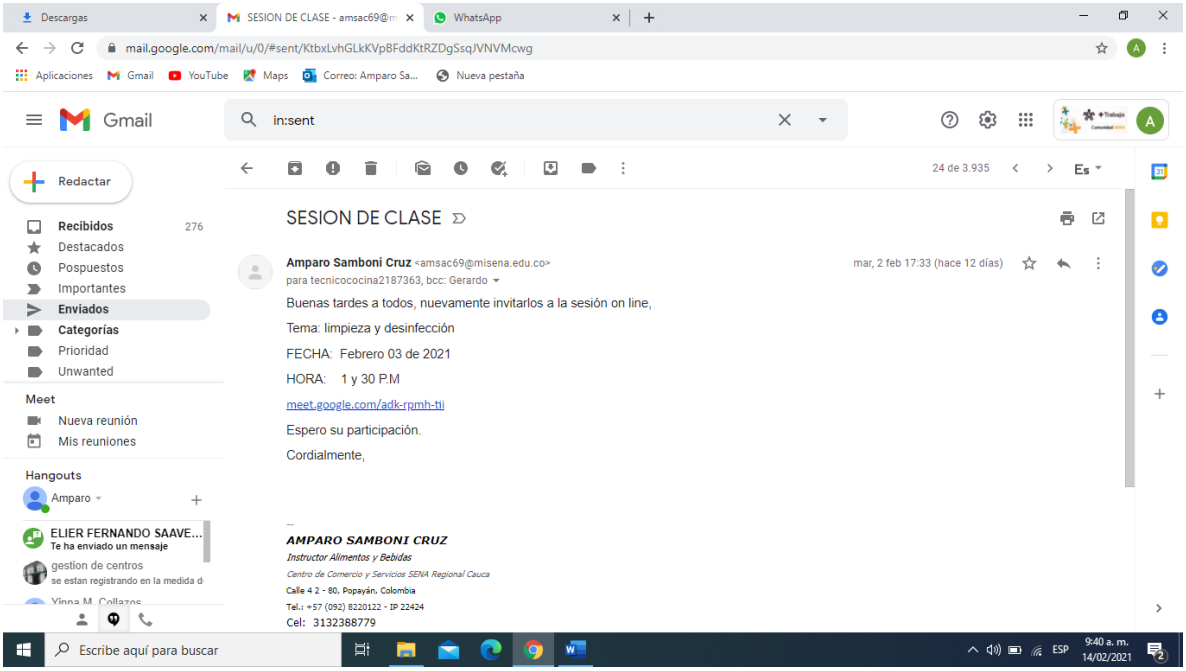

Actividad 1 , parrilla ficha: 21873
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLsSZgHnCLGKwlfKLBpZdXprQc
Aplicaciones Gmail YouTube Maps Correo: Amparo Sa... Nueva pestaña
Gmail
Buscar correo
Redactar
Recibidos 257
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
1 de 5.213
parrilla .docx
OMAR YESID GUENGUE ARANA (misena.edu.co)
Buenas tardes Omar Yesid, verificar la cantidad de detergente y de desinfectante a utilizar. Cuando el detergente es en polvo se utiliza de 5 a 10 g, si es líquido 20 ml por litro de agua de acuerdo con el proveedor del producto. leer etiqueta..
Cuando utilice desinfectante cloro, si utiliza al 5,25% la cantidad a utilizar son 100 ppm que pasado a ml. corresponde a 2 ml de hipoclorito.
Cómo utiliza desengrasante no es necesario usar desinfectante en este equipo.
Serif
Enviar
Batidora.docx
parrilla .docx
Mostrar todo
Escribe aquí para buscar
ESP
1:21 p. m.
10/02/2021


Actividad #2 BPM - amsac69@m
ALVERJA VERDE -
ALVERJA El producto debe cump
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwLsSZhDcJHgWqBPrQLbHSvZVSG
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Gmail
Buscar correo
Redactar
Recibidos 258
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Unwanted
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
se estan registrando en la medida d
2 de 5.218
ACTIVIDAD BPM C...
Karina Rengifo (gmail.com)
Borrador guardado
Buens días Karina, que colores de canecas le sugiere y qué residuos deposita en cada caneca?.
Cordialmente,
Sans Serif
Enviar
Enviar (Ctrl-Enter)
Escribe aquí para buscar
ESP
9:38 a. m.
11/02/2021


Descargas
Correo: Amparo Samboni Cruz
MIYERLANDI MENESES CASTRO
WhatsApp
web.whatsapp.com
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Instructores2021
+57 310 4096734 está escribiendo...
ConvocatoriaSena
+57 320 5153892: https://youtu.be/6b1N49...
Collazos Mu Collazos Sam
Monica Collazos: Video
Sena - Cocina 2207077
+57 310 4488553:
Mireya Samboni
Quen sabe
+57 314 5173971
1613265072939_1613179454024_Ficha técni...
Sena - Cocina 2207077
Alberto, +57 300 7386534, +57 301 5451074, +57 310 4054212, +57 310 4488553, +57 310 6380769, +57 311 2893541, +57 311 6...
Para cuándo es el trabajo?
Para hoy la ficha
VIERNES
+57 314 5173971 ~Oscar Martínez Aprades
Gracias
Buenas tardes estimados aprendices, nuevamente lo invito a la sesion de clase hoy a las 6 pm.
Tema grasas, vitaminas y minerales. Métodos de convervacion de alimentos.
Reenviado
https://meet.google.com/iks-sjry-rct
+57 314 6700459 ~Ana Durley
Por favor cual es el correo de la profe amparo
Jóvenes, cual lo solicitaron ustedes, hoy nos acompaña el instructor Alberto Arango, los estamos esperando ya q el solo esta un rato porq tiene otro compromiso.
+57 310 4488553 ~Maritza Ceballos
Compañeros por favor conéctesen para hablar sobre la práctica por favor
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar
ESP
9:37 a. m.
14/02/2021


Descargas
Correo: Amparo Samboni Cruz -
MIYERLANDI MENESES CASTRO
(1) WhatsApp
web.whatsapp.com
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Recibe notificaciones de mensajes nuevos
Activar notificaciones de escritorio
Buscar o empezar un chat nuevo
Instructores2021 9:37 a. m.
+57 310 4096734: Buenos días, pero cual e...
ConvocatoriaSena 7:20 a. m.
+57 320 5153892: https://youtu.be/6b1N49...
Collazos Mu Collazos Sam 6:37 a. m.
Monica Collazos: Video
Sena - Cocina 2207077 ayer
+57 310 4488553:
Mireya Samboni ayer
Quen sabe
+57 314 5173971 ayer
1613265072939_1613179454024_Ficha técni...
Sena - Cocina 2207077
Alberto, +57 300 7386534, +57 301 5451074, +57 310 4054212, +57 310 4488553, +57 310 6380769, +57 311 2893541, +57 311 6...
COTIZACION INSTITUCIONAL SEN...
6 páginas • PDF • 912 kB 9:21 a. m.
MIÉRCOLES
+57 320 7752875 ~Tatiana
9:27 a. m.
+57 310 4488553 ~Maritza Ceballos
1:19 p. m.
+57 314 5173971 ~Oscar Martínez Aprades
Todo eso hay que comprar? 1:25 p. m.
Buenas tardes a todos, los espero hoy a las 6 pm , para la nueva sision de clase. Tema: Los alimentos y sus caractefisticas nutricionales. 5:21 p. m.
Reenviado
https://meet.google.com/iks-sjry-rct 5:23 p. m.
Escribe un mensaje aquí
Escribe aquí para buscar
ESP
9:37 a. m.
14/02/2021


Descargas
SESION DE CLASE - amsac69@m
WhatsApp
mail.google.com/mail/u/0/#sent/KtbxLrjVmjFlHRJjsDnmTCsMzLKDHsfMsB
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 276
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Unwanted
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
se estan registrando en la medida d
10 de 3.935
SESION DE CLASE
Amparo Samboni Cruz <amsac69@misena.edu.co>
para tecnicococina2187363, bcc: Gerardo
mar, 9 feb 8:54 (hace 5 días)
Buenos días a todos, cordialmente invitados a su jornada de clase habitual .
Tema: Manejo de residuos sólidos y control de plagas.
FECHA: FEBRERO 10 DE 2021
HORA: 1 Y 30 P.M
Para unirte a la videollamada, haz clic en este enlace:meet.google.com/adk-rpmh-til
Si prefieres unirte por teléfono, marca (US) +1 574-621-5295 e introduce este PIN: 797 889 166#
Más números de teléfono:
Cordialmente,.
--
AMPARO SAMBONI CRUZ
Instructor Alimentos y Bebidas
Centro de Comercio y Servicios SENA Regional Cauca
Calle 4 2 - 80, Popayán, Colombia
Escribe aquí para buscar
ESP
9:40 a. m.
14/02/2021


Descargas
SESION DE CLASE - amsac69@m
WhatsApp
mail.google.com/mail/u/0/#sent/KtbxLvhGLkKVpBFddKtRZDgSsqJVNVMcwg
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Correo: Amparo Sa...
Nueva pestaña
Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 276
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Categorías
Prioridad
Unwanted
Meet
Nueva reunión
Mis reuniones
Hangouts
Amparo
ELIER FERNANDO SAAVE...
Te ha enviado un mensaje
gestion de centros
se estan registrando en la medida d
24 de 3.935
Es
SESION DE CLASE
Amparo Samboni Cruz <amsac69@misena.edu.co>
para tecnicococina2187363, bcc: Gerardo
mar, 2 feb 17:33 (hace 12 días)
Buenas tardes a todos, nuevamente invitarlos a la sesión on line,
Tema: limpieza y desinfección
FECHA: Febrero 03 de 2021
HORA: 1 y 30 P.M
meet.google.com/adk-rpmh-tti
Espero su participación.
Cordialmente,
AMPARO SAMBONI CRUZ
Instructor Alimentos y Bebidas
Centro de Comercio y Servicios SENA Regional Cauca
Calle 4 2 - 80, Popayán, Colombia
Tel.: +57 (092) 8220122 - IP 22424
Cel: 3132388779
Escribe aquí para buscar
ESP
9:40 a. m.
14/02/2021