



LICEO FRANCISCO TELLO GONZÁLEZ
Unidad Técnica Pedagógica 2021

Guía de Aprendizaje N° 2		
Asignatura: Oficio: Ayudante de cocina		Nivel: 3°
Docente: Sonia Soto Soto		
Nombre del / la estudiante:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Guía: Conocer e identificar normas de higiene, prevención de riesgos y seguridad en la manipulación de alimentos.		
Instrucciones: Lea comprensivamente los contenidos planteados y luego desarrolle las actividades.		

Como pudimos ver en la guía anterior, se hace referencia a la importancia de la higiene en la manipulación de alimentos. Por lo tanto, es fundamental que la higiene alimentaria, asegure que los alimentos mantengan sus cualidades y sean aptos para el consumo.

Los alimentos y la contaminación alimentaria

Alimento: es una sustancia o mezcla de sustancias destinadas al consumo humano. Los alimentos nos proporcionan energía, hacen posible nuestro crecimiento, y sin ello no podríamos vivir. Se clasifican en:

A.-Percibles:

Son aquellos que se alteran fácilmente al contacto con el medio ambiente. Ej.: carne, helado, leche cruda, quesillo, pasteles.

B.-No Percibles:

Son aquellos que duran más tiempo en contacto con el ambiente. Ej.: azúcar, leche UTH (ultra pasteurización o uperización), conservas, pan de pascua.

Importancia de la higiene en la manipulación de alimentos

Es importante la higiene en la alimentación, debido a la existencia de microorganismos. Los microorganismos son los seres vivos que no pueden ser vistos a simple vista; para ello se requiere de un microscopio. (Virus, bacterias, parásitos, hongos, etc.)

El problema es que algunos microorganismos nos pueden provocar enfermedades (Microorganismos Patógenos). Estas enfermedades pueden causarnos desde un simple dolor de estómago hasta la muerte.

Los microorganismos están en todas partes: en el suelo, en el ambiente, en las aguas no potables, en los utensilios mal lavados, en los animales, en el hombre y, por supuesto en los **Manipuladores de Alimentos**.

Al igual que nosotros necesitan:

- 1.- Alimentos (los mismos).
- 2.- Agua.
- 3.- Calor (zona peligro 5 y 65°C).

A diferencia de nosotros ellos se reproducen rápidamente, si se dan las condiciones óptimas, en 20 minutos pueden dividirse en dos, así, en seis horas, a partir de un microorganismo pueden generarse más de 15 millones.

Además de los microorganismos, los alimentos se pueden contaminar con otros agentes:

Sí, pueden contaminarse con productos químicos como desinfectantes, detergentes, pesticidas, metales pesados, etc. (Contaminación química).

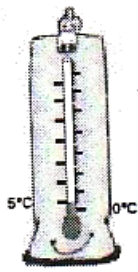
Otro tipo de contaminación causada por seres vivos que en algunos casos se pueden ver a simple vista como moscas, ratones o pájaros y en otros casos no se pueden ver a simple vista. (Virus, bacterias, hongos, etc.). (Contaminación biológica)

También pueden contaminarse por partículas visibles como pelos, fecas de ratón, clavos, trozos de vidrio, trozos de madera y otros. (Contaminación física).



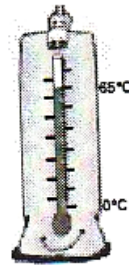
¿Cómo debemos mantener los alimentos perecibles?

Debemos mantenerlos Fríos-Fríos o Calientes-Calientes.



Frío - Frío

Refrigeración 0 a 5°C
Congelación: bajo -18°C

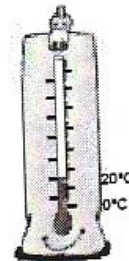


Caliente - Caliente

Línea de Servicio: sobre 65°C

¿Cómo debemos almacenar los alimentos no perecibles?

Debemos almacenarlos en lugares secos, con poca luz con temperatura ambiente que no supere los 20°C.



Al almacenar los productos perecibles; debo preocuparme de otros aspectos, además de la temperatura de refrigeración o congelación.

Si, los alimentos preparados o de consumo directo, deben almacenarse separados de los crudos o materias primas. Por ejemplo, los postres deben estar separados de las carnes crudas. Además, los alimentos en refrigeración o congelación deben protegerse para evitar su contaminación por el ambiente. Puede usarse un film plástico.



Los alimentos se deben mantener a temperaturas fuera de la zona de peligro (frío-frío o caliente-caliente)

Nuevamente por causa de los microorganismos. Ellos se reproducen rápidamente en la "**Zona de peligro**", lo que a su vez hace que los alimentos se alteren, pudiendo provocar una enfermedad por transmisión alimentaria.

El manipulador de alimentos:

Es toda persona que trabaje, aunque sea ocasionalmente, donde se elaboran, preparan, consuman, almacenan, distribuyen o expendan alimentos.

Prepara alimentos sanos y se preocupa de mantener limpio su lugar de trabajo.

Requisitos que debe cumplir un manipulador de alimentos:

- 1.- Usa el pelo limpio y cubierto.
- 2.- Tiene buena salud.
- 3.- No fumar en el trabajo.
- 4.- Usa su uniforme limpio.
- 5.- Mantiene sus manos limpias.
- 6.- No usa reloj, pulseras, anillos, aros, etc. mientras trabaja.

Sus responsabilidades:

- 1.- Cumplir con las normas de higiene personal, del local y buenos hábitos.
- 2.- Usar uniforme completo limpio y en buen estado.
- 3.- Usar mascarilla en áreas de elaboración de alimentos.

No trabajar en el área de cocina y en contacto directo con los alimentos estando con:

- 1.- Infecciones intestinales a la piel.
- 2.- Resfriado o agripado.
- 3.- Infecciones molares.
- 4.- Con heridas, furúnculos o granos.

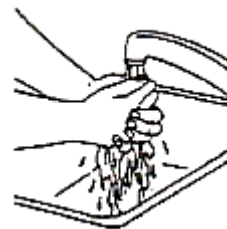
Es importante lavar y desinfectar las manos frecuentemente y en especial antes y durante la manipulación de alimentos.

Importancia del lavado de manos:



Porque ellas son el principal medio de transporte de los microorganismos hacia los alimentos.

- 1.-Al iniciar y finalizar la jornada de trabajo.
- 2.-Al estornudar o toser.
- 3.-Al rascarse o tocarse cualquier parte del cuerpo.
- 4.-Después de fumar.
- 5.-Después de manipular dineros.
- 6.-Después de ir al baño.
- 7.-Al cambiar a manipulación de materias primas a producto terminado.
- 8.-En general, después de cualquier acción que pueda contaminar las manos.



Etapas del lavado de manos:

- 1.- Usar agua, en lo posible caliente (que no quemem).
- 2.- Mojar las manos hasta el codo y jabonar abundantemente.
- 3.- Escobillar las uñas y palmas de las manos.
- 4.- Frotar las manos y entre los dedos abundante espuma, durante 15 segundos como mínimo.
- 5.- Enjuagar con agua corriente hasta retirar todos los restos de jabón.
- 6.- Secar usando toalla desechable desde las manos hacia el codo. Hoy en día se utiliza la máquina de secado

El manipulador de alimentos: En relación a Higiene Personal:

- 1.-Usar el pelo corto, limpio y afeitarse diariamente. (Hombres).
- 2.-Ducharse a diario.
- 3.- Mantener la higiene bucal lavándose los dientes después de cada comida.
- 4.-Mantener las manos limpias y desinfectadas, con las uñas cortas y sin barniz. (Mujeres).
- 5.-No usar durante el trabajo anillos, reloj, pulseras, aros y otros elementos de adorno.
- 6.-No toser, estornudar o escupir sobre los alimentos.
- 7.-No fumar en el lugar de trabajo.



I.-Actividad a realizar: Lea comprensivamente los textos de la guía y responda las siguientes preguntas. (1 punto c/u) Puede responder en su cuaderno. Todas las actividades serán retroalimentadas y evaluadas.

- 1.- ¿Qué es un alimento? .2.- ¿Cómo se clasifican los alimentos de acuerdo a su durabilidad?
- 3.-Porqué es importante la higiene en la manipulación de alimentos? 4.- ¿Qué son los microorganismos? 5.- ¿Dónde encontramos microorganismos? 6.- ¿Qué otros agentes contaminan los alimentos? 7.- ¿Quién es y qué hace el manipulador de alimentos?

Hábitos que deben evitarse. Higiene Personal: 1.-No tocarse el pelo, nariz, bigotes, oídos y otras partes del cuerpo mientras trabaja. Si lo hace lavarse las manos **Inmediatamente.**
2.-No introducir las manos en las preparaciones.

Pregunta del proyecto de comprensión lectora del establecimiento

La higiene en los alimentos:

1.- Lave y desinfecte frutas y verduras. 2.-Limpie y desinfecte los utensilios, equipos y superficies de trabajo. 3.- Guarde los alimentos protegidos y refrigerados para impedir el desarrollo de microorganismos. 4.- Mantenga los alimentos calientes o fríos pero nunca tibios.



Medidas de seguridad en preparación de alimentos: 1.-Cuando cambie de un alimento crudo a uno cocido, desinfecte los utensilios y superficies de trabajo. Se puede producir contaminación cruzada. 2.-No debe guardar alimentos con algún tipo de descomposición. **¡Estos presentan riesgos para la salud!** 3.-Los alimentos descongelados no deben volver a congelarse.

En relación a la Higiene Ambiental:

1.-Mantenga tapados los receptáculos de basura.2.-Informe la existencia de plagas. 3.- Mantenga ordenados, limpios y desinfectados los artículos de aseo.4.- Mantener limpio su lugar de trabajo. 5.-No bote basura en los desagües.6.-Cuide que los servicios higiénicos estén siempre limpios y desinfectados.

Medidas de Seguridad en Preparación de Alimentos y/o Elaboración:

A.-Respete siempre los tiempos y temperaturas de cocción para carnes y verduras

B.- Cocine bien las verduras que crecen a ras y bajo el suelo.



Lee atentamente el texto anterior y responde las siguientes preguntas: (Habilidades; Identificar, Analizar y Reflexionar)

- 1.- ¿Por qué debo lavar y desinfectar las frutas y verduras?
2. ¿Cuál es la importancia de limpiar y desinfectar utensilios, equipos y superficies de trabajo durante la manipulación de alimentos.
3. ¿Cómo crees tú, que se produce la contaminación cruzada?
4. ¿Por qué no debo congelar un alimento que ya ha sido descongelado?
- 5.- ¿Cuál es la importancia de los tiempos y temperaturas de cocción para carnes y verduras?

En conclusión, debemos entender que:

La importancia de la adecuada **manipulación de alimentos y la seguridad alimentaria** es vital en el ámbito de la alimentación. La higiene alimentaria también tiene cabida en este sector, se deben cumplir una serie de protocolos y normas para prevenir **la contaminación de alimentos**.

Frente a alguna pregunta, escribe a la profesora de la asignatura a su correo electrónico: Oficio Ayudante de cocina sonia.soto@liceo-franciscotello.cl en el horario correspondiente a tu clase. Una vez resuelta, la guía debe ser enviada al correo de la docente, también se puede entregar impresa en dependencias del liceo durante las mañanas.

Link para información: Manual para el Manipulador de alimentos: alumno
INACAP: Manual de apoyo: Taller de técnicas básicas de cocina.