



Guía de Aprendizaje N° 3		
Asignatura: Oficio :Ayudante de cocina		Nivel: 3°
Docente: Sonia Soto Soto		
Nombre del / la estudiante:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la Guía: Conocer los aspectos mas relevantes involucrados en la limpieza y sanitización de planta y/o cocina.		
Instrucciones: Lea comprensivamente los contenidos planteados y luego desarrolle las actividades.		

En las guías anteriores, se hace referencia a a la importancia del orden, la limpieza y la higiene al cocinar los alimentos. Para preservar la seguridad de estos y alargar su vida útil, todos los equipos, utensilios y superficies de trabajo que entren en contacto directo o indirecto con ellos, deben estar en buenas condiciones de higiene, que eviten todo tipo de contaminación.

LIMPIEZA Y SANITIZACIÓN DE PLANTA Y/O COCINA

Las instalaciones donde se reciben, preparan y expenden alimentos deben dar seguridad higiénica. Deben estar diseñadas de forma que favorezcan y faciliten tanto la higiene personal como la limpieza y desinfección de locales y equipos. El Plan de Limpieza y desinfección, agrupa el conjunto de operaciones que tienen como fin eliminar la suciedad y mantener controlada bajo mínimos la carga microbiana. La limpieza y desinfección debe actuar sobre las distintas superficies de trabajo: utensilios, equipos, paredes, suelos y techos, etc.

1.-Higiene: es el arte y la ciencia de proteger, fomentar y recuperar la salud, mediante acciones del individuo y su medio ambiente.

2.-Limpieza: Es la eliminación de restos de elementos visibles, es decir, la suciedad que se ve a simple vista. Para la limpieza se utilizan productos químicos llamados **detergentes**.



3.-Sanitización: Es la eliminación de microorganismos a niveles aceptables. Para la sanitización se utilizan productos químicos llamados **sanitizantes**.



Tipos de contaminación de alimentos

1.-Riesgo químico:

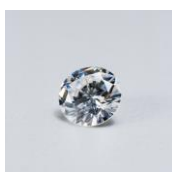
Tipo de contaminación causada por productos de origen químico. Por ejemplo: detergentes, insecticidas, sobredosis de aditivos, metales pesados, medicamentos, pinturas, pesticidas, sanitizantes, etc.



2.-Riesgo físico:

Tipo de contaminación causada por elementos ajenos al alimento, que se pueden ver a simple vista.

Por ejemplo: Trozos de vidrio, cartón, astillas, joyas, excretas de roedores, cabellos, piedrecillas, fragmentos de metales, plásticos, hilos, etc.



3.-Riesgo biológico:

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.

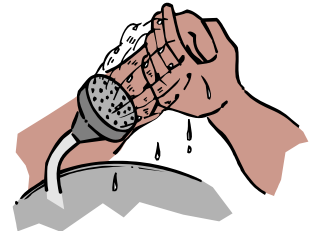


Por ejemplo: bacterias, hongos, parásitos o virus, también se le llama riesgo microbiológico, porque estos seres sólo se les puede ver al microscopio.



Etapas de un correcto lavado de manos

- Arremánguese hasta el codo.
- Moje completamente sus manos y el antebrazo.
- Aplique jabón antiséptico, distribuyéndolo por toda la superficie de manos y antebrazo.
- Escobille muy bien uñas y manos.
- Enjuague con abundante agua corriente, desde el codo hacia los dedos.
- Seque completamente sus manos con papel desechable y elimínelo en el el basureo.
- En lo posible secar con máquina secadora.



Etapas obligatorias para una limpieza sanitaria

- 1.-Remover toda la suciedad del área de operación (materias primas, restos de envases, papeles, etc.).
- 2.-Aplicar agua a presión a todas las superficies (temperatura del agua no superior a 40º C).
- 3.-Preparar la solución detergente (en la cantidad y concentración recomendada por el fabricante).
- 4.-Aplicar la solución detergente para remover la suciedad (temperatura del agua 40º-60º C).
- 5.-Enjuagar con agua caliente.
- 6.-Preparar solución sanitizante (normalmente con agua fría y en la cantidad oncentración recomendada por el fabricante).
- 7.-Secado (al aire o con papel desechable).

Alimentos que impiden la reproducción de microbios

- 1.-Demasiado dulces.
- 2.-Demasiado salados.
- 3.-Demasiado secos.
- 4.-Demasiado ácidos.
- 5.-Al vacío.
- 6.-Refrigerados y congelados.



Clasificación de algunos alimentos según su riesgo epidemiológico

1.-Alto Riesgo:

Cremas, mayonesas, salsas a base de leche, pasteles, leche y derivados, verduras de hoja verde, frutas, carnes y pescados crudos, alimentos cocidos que se consumen fríos.



2.-Mediano Riesgo: Alimentos calentados.



3.-Bajo Riesgo:

Sopas, caldos, frituras, carnes cocidas o a la parrilla, verduras hervidas, alimentos cocidos que se consumen de inmediato, alimentos secos.



I.- Actividad a realizar: Responda las siguientes preguntas.

- 1.-Defina el concepto de "Higiene ." (1 P.)
- 2.-¿ Qué es para ti, el concepto de "Limpieza " . (1 P)
- 3.-Explique brevemente en ¿qué consiste la contaminación y /o riesgo físico, químico y biológico? (3 P)
- 4.-Refiérase a una situación cotidiana en la cocina, donde se podría producir contaminación biológica. (2 P)
- 5.-Describe tres aspectos importantes en el lavado de manos. (3 P)
- 6.-Nombre tres etapas obligatorias para realizar una limpieza sanitaria. (3 P)
- 7.-Nombre tres tipos de alimentos que impiden la reproducción microbiana. (3 P)
- 8.-Refiérase a la clasificación de alimentos según su riesgo epidemiológico:
 - A.- Alimentos de alto riesgo. Nombre tres. (3 P)
 - B.- Alimentos de bajo riesgo. Nombre tres. (3 P)

Pregunta del proyecto de comprensión lectora del establecimiento

Los vectores: Se llama vector a cualquier vehículo que transporte un germen infeccioso, desde un individuo o sus deshechos, hasta un individuo susceptible, su alimento o ambiente inmediato, el agente se puede desarrollar, propagar o multiplicar dentro del vector.

¿Porqué proliferan (multiplicar o reproducir) los vectores?

Las razones más frecuentes son:

- 1.-La falta de aseo e higiene en las cocinas.
- 2.-La inadecuada disposición de excretas (fecas) o del mantenimiento de baños (falta de limpieza e higiene).
- 3.-La presencia de residuos orgánicos en los alrededores de las viviendas.
- 4.-Los estanques y pozos de agua lluvia cercanos.
- 5.-La inadecuada disposición de las basuras.
- 6.-La presencia de animales domésticos.

Ejemplos de vectores:

1.-Roedores (Rata y Ratón):

Contaminan los alimentos con su orina, con deposiciones, pelos, etc., pudiendo causar graves enfermedades.

Este insecto por su estructura y hábitos se presta como vehículo de propagación de los microbios, desde los excrementos de diverso origen, hasta



los alimentos, normalmente transporta gérmenes en su cuerpo, vellos o patas.

2.-Mosca:



3.-Cucaracha:

Este vector al igual que la mosca, transporta en su cuerpo los agentes de la enfermedad. La única diferencia es que su acción la realiza principalmente de noche y no vuela.

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

- 1.-¿Qué es un vector?
- 2.-Nombra 3 vectores que conozcas.
- 3.-¿Por qué es importante el control de vectores?
- 4.-Nomre 3 razones por las cuales pueden proliferar los vectores.

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 Ayudantede Cocina sonia.soto@liceo-franciscotello.cl en el horario correspondiente a tu clase. Una vez resuelta, la guía debe ser enviada al mismo correo de la docente, también se puede entregar impresa en dependencias del liceo.

Link para información: Manual para el Manipulador de alimentos: alumno.

Manual para el Manipulador de alimentos: instructor.

INACAP: Manual de apoyo: Taller de técnicas básicas de cocina

Solucionario: Al igual que en las guías anteriores, en esta parte encontrarás la solución a una parte de los ejercicios, para poder determinar si vas bien o darte cuenta de los errores.

1.- Higiene: es el arte y la ciencia de proteger, fomentar y recuperar la salud, mediante acciones del individuo y su medio ambiente.