

MÓDULO: HIGIENE EN LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

CLASE 3 16/03/20: HIGIENE / METODOS DE COCCIÓN

OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA 2):

Higienizar y limpiar materias primas, insumos, utensilios, equipos e infraestructura, utilizando productos químicos autorizados y cumpliendo con la normativa sanitaria vigente.

APRENDIZAJE ESPERADO (AE1):

Higieniza insumos, utensilios, equipos, infraestructura y áreas de trabajo, de acuerdo al trabajo a realizar, considerando los protocolos de seguridad alimentaria establecidos en el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA).

OBJETIVO DE LA CLASE:

Conocer sobre higiene en la manipulación de alimentos según el Reglamento Sanitario de los Alimentos.

Conocer métodos de cocción (calor seco o concentración)

INTRUCCIONES:

1. Leer y escribir en sus cuadernos el contenido expuesto en la presentación (al momento de volver a clases se timbrara contenido en cuadernos).
2. Escribir las dudas y enviar correo al profesor (tercerogastrofernandod@gmail.com)
3. Realizar actividad enviada al correo tercerogastrofernandod@gmail.com (mail de curso)

SALUD E HIGIENE PERSONAL

- Algunas prácticas capaces de contaminar los alimentos pueden ser consideradas como puntos de control. Pueden ser superadas mediante.
- Mantenimiento de la salud de los manipuladores.
- La manipulación higiénica de los alimentos.
- La higiene personal.

LA SALUD DE LOS MANIPULADORES

Ninguna persona que este infectada con una enfermedad contagiosa que pueda transmitir a través de los alimentos o que sea portadora de organismos causantes de tal enfermedad, o que sufra un forúnculo, tenga una herida infectada o una infección respiratoria aguda, podrán trabajar en un establecimiento de servicios de alimentos en la que haya probabilidad de que contamine los alimento o las superficies que entran en contacto con ellos y con microorganismos patógenos o de que transmita enfermedades a otras personas.

Son numerosos los planteamientos presentados para detectar manipuladores que se encuentran infectados y así evitar que realicen su actividad. Algunos de estos planteamientos pueden incluir reconocimientos clínicos y certificación de historias clínicas, análisis de muestras de sangre, reconocimiento con rayos X, análisis de deposiciones, etc.

LOS EXÁMENES MÁS COMUNES SON:

- Examen de heces: para detectar diversos parásitos, bacteria y virus patógenos.
- VDRL: cuyo objetivo es detectar una sífilis aguda o crónica.
- Hemograma: para detectar la presencia de anemia, alteraciones en la coagulación sanguínea e infección bacteriana, viral o parasitaria y también ver las reacciones inmunológicas.
- Examen de orina: indicara si existe una infección urinaria crónica, o aún la formación de cristales y cálculos.
- **Vacunación:** Cada persona que ingresa a trabajar en la manipulación de alimentos debe poseer el registro de exámenes médicos y vacuna antitífica.

Exámenes médicos que deben cumplir los manipuladores de alimentos:

Examen general	Al ingreso
Coprocultivo	Al ingreso
Parasitológico	Semestral
Cultivo nasofaríngeo	Semestral
Vacuna antitífica (menores de 30 años)	Oral: cada dos años Inyectable: cada tres años
H.I.V. (sólo si lo exige el contrato)	Anual
V.D.R.L. (sólo si lo exige el contrato)	Cada dos años

MANIPULACIÓN HIGIENICA DE LOS ALIMENTOS

- La contaminación de los alimentos puede ser evitada o al menos reducida al mínimo tomando precauciones especiales cuando se manipulan alimentos crudos y cocinados. Cada casino o servicio de alimento debe disponer de primeros auxilios para el tratamiento inmediato de cortes, quemaduras u otras lesiones y para el recubrimiento periódico de lesiones menores.

IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS

1. Al entrar al servicio.
2. Luego de ir al toilette.
3. Luego de haber manipulado alimentos crudos.
4. Luego de cargar desperdicios o restos.
5. Después de fumar y haber comido.
6. Luego de peinarse o sonarse.
7. Después de tocar los zapatos.
8. Antes de manipular alimentos.
9. Antes de tocar utensilios higienizados.
10. En fin, antes de iniciar cualquier actividad diferente.

USO DE GANTES, PRÁCTICAS SANITARIAS

- Con relación al uso de guantes y recubrimientos de plásticos, podrían construir una barrera entre los alimentos y las bacterias residentes, lesiones infectadas o vendajes sobre las manos.
- Esta prohibido fumar, comer, o escupir en las áreas de trabajo. Asimismo, evitar hablar, gritar, cantar, toser, o estornudar sobre los alimentos (en último caso protegerse con un pañuelo).
- No deben usar joyas, anillos, relojes o muñequeras de cuero y tampoco estará permitido guardar lápices, o cualquier objeto que se pueda caer sobre el alimento, desde los bolsillos del delantal.

USOS DE MASCARILLA, UNIFORMES

- La efectividad del uso de la mascarilla, está directamente relacionada con la higiene con que está se maneja. Idealmente, son recomendables las mascarillas faciales desechables, tipo cirujano en operaciones críticas de manipulación de alimentos.
- Como alternativa se usa las de género. Se recomienda entregar a cada funcionario un set de 6 mascarillas. Muchas veces las mascarillas son una barrera eficaz, pero a veces no resultan prácticas sobretodo en ambientes con vapor caliente.
- Es requisito importante, que todo el personal use gorro o tocas para proteger el pelo, el cual es un riesgo de contaminación para los alimentos al contener en forma natural gran cantidad de microorganismos. Se colocarán antes del periodo de trabajo y no se ajustaran en el interior de la zona de trabajo.
- Incluso, se recomienda el uso de protectores para los distintos cargos: Administradores, nutricionistas, Encargados, Auxiliares, Administrativos; manteniendo además una reserva para visitas.

Existen otras prácticas que deben quedar completamente excluidas:

- Degustar los alimentos con la mano.
- Degustar la preparación con un utensilio y luego devolver al recipiente.
- Salir del local de trabajo con el uniforme de la empresa.
- No mezclar las ropas u otros elementos con los alimentos, se deben designar un lugar especial para ellas.
- Transportar utensilios estableciendo contacto con los dedos con aquellas partes de contacto o cercanía al alimento. Es particularmente importante evitar esta práctica durante la distribución y el servicio.
- Trabajar con el uniforme o cuerpo sucio.

HIGIENE PERSONAL

- El aseo personal comprende el cuerpo, dentadura, cabellos (barba) y manos (uñas).
- El baño debe ser diario y de preferencia antes de la jornada de trabajo.
- Se sugiere el no uso de perfumes.
- Uso de desodorantes suaves.
- Escobillar dientes después de las comidas.
- Los funcionarios deben cortarse la barba diariamente.
- Los funcionarios deben lavar sus cabellos con frecuencia y los varones deben mantenerlo corto.
- Las uñas deben mantenerse cortas, sin ningún tipo de esmaltes.

Para el lavado de manos se recomienda el siguiente procedimiento:

1. Mojar las manos y el antebrazo con agua.
2. Lavar las manos y el antebrazo con un jabón líquido por un periodo mínimo de 30 segundos.
3. Enjuagar para remover de las manos restos de jabón.
4. Secar las manos con toalla de papel de un solo uso o por otro medio apropiado (aire caliente)
5. Antisepsia con alcohol yodado 0,1 %-glicerina, dejarlo hasta secar sólo el aire.
6. No hacer antisepsia con alcohol-yodado sin antes haber lavado las manos.

HIGIENE Y CUIDADO DE LOS ALIMENTOS, CONSEJOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

En gastronomía es fundamental tomar en cuenta la Higiene y cuidar los alimentos todo el tiempo. La menos falla puede tener grandes consecuencias en la salud del consumidor, el establecimiento puede perder la buena reputación que se ha ganado, inclusive está en riesgo la existencia del lugar. Además de sus cualidades nutricionales y organolépticas, los alimentos deben poseer características sanitarias irreprochables.

Para tener alimentos higiénicos es necesario aplicar una serie de condiciones y medidas que aseguren la salubridad de los mismos en cada una de las etapas de la cadena alimenticia.

Cuidar los alimentos garantizará que no causen daño a los consumidores, siempre y cuando se preparen y consuman conforme al uso para el cual están destinados.

Estos daños pueden ser de tres tipos:

Biológicos: con presencia de microorganismo patógenos como Bacterias (Salmonella, E. coli, etc.), Virus (virus de la Hepatitis A, virus de Norwalk, etc.), Parásitos (Anisakis, Trichinella Spiralis, etc).

Físicos: presencia de cuerpos extraños en los alimentos que pueden causar molestia del consumidor (pelos, plástico, pitillas, trozo pequeño de guantes desechables, etc.) y hasta algún tipo de accidentes (piedrecillas, vidrios, virutilla de acero, etc).

Químicos: Presencia de residuos de químicos en los alimentos tales como: detergente al quedar en ollas, lozas mal enjuagadas, tener precaución con insecticidas, pesticidas, etc.

Peligros de tipo Microbiológicos

Reducir el grado de contaminación de los productos que entren al establecimiento al seleccionar:

- Proveedores reconocidos y autorizados
- Productos sanos, seguros, de origen claro.
- Revisar escrupulosamente la calidad de las materias primas, temperatura, envases, rotulación, fecha de vencimiento, etc.
- Desechar inmediatamente cartones y empaque de origen de los alimentos
- Acomodar las materias primas en orden, primero los productos congelados y luego los productos refrigerados como pescados, carnes, aves y productos lácteos.
- Después los productos no perecibles como aceite, harinas, enlatados, azúcar, etc y separar por categoría.
- Reducir la multiplicación de los microorganismos ya presentes.
- Respetar el tiempo y temperatura reglamentaria de almacenamiento.
- Respetar los tiempos y temperaturas de cocción de los alimentos.
- Respetar los tiempos y temperaturas de enfriamiento de los alimentos.
- Respetar el tiempo y temperatura de recalentamiento de platos preparados.

En ningún caso:

- Rompa la cadena de frío.
- Deje a temperatura ambiente los alimentos o preparaciones que mayores riesgos de contaminación.

Respetar:

1. Procedimientos para descongelar productos.
2. Procedimientos para almacenar platos preparados.

El buen estado de los Alimentos puede ponerse en riesgo debido a:

La presencia de Microorganismos patógenos, es decir contaminación microbiológica.

La proliferación de gérmenes.

Para identificar, analizar y jerarquizar las causas y los efectos de los peligros (puntos de riesgos) en un diagrama de fabricación (elaboración de alimentos), es recomendable utilizar el método de las **5M + A**:

1. **Mano de obra (contaminación)**, por parte del personal, durante las manipulaciones, errores técnicos, negligencia, falta a las normas de higiene, etc.
2. **Método (contaminación y proliferación)**, organización del trabajo incorrecta, técnica de cocción y enfriamiento incorrectos, falta en la aplicación de temperaturas, etc.
3. **Materia Prima (contaminación primaria y re contaminación)**, permitir el paso a nuevos gérmenes por falta a una de las normas de higiene, contaminaciones cruzadas entre los productos limpios, sanitizados o cocidos y los alimentos contaminados.
4. **Material (contaminación)** falta de mantención o almacenaje deficiente.
5. **Medio (contaminación por medio del aire o proliferación)**, elementos ambientales (calor, humedad), por falta de ventilación, presencia de polvo, hongos, insectos, etc.
6. **Administración del Trabajo**, el éxito en la calidad del servicio de un establecimiento de alimentos es un asunto que compete a todo el equipo de trabajo, el Administrador, personal de cocina, personal de aseo, personal de mantención, etc. Es por eso que no se debe pasar por alto ninguna norma establecida orientada a la protección de los alimentos, que dará como resultado un plato saludable, e inocuo para nuestra gran gama de clientes.

MÉTODOS DE COCCIÓN

Son las técnicas que se emplean para procesar los alimentos crudos por medio del calor con el fin de hacerlos más digestivos y esterilizados, para modificar las texturas haciéndolos más tiernos y aptos para ser consumidos. La cocción de los alimentos comienza a los 36 ° C.

Se deben seguir rigurosamente las reglas y las técnicas para poder obtener un resultado óptimo.

Los métodos de cocción se clasifican en:

1. Cocción por calor seco (concentración)
2. Cocción por calor húmedo (expansión)
3. Cocción mixta (combinadas)

1. Calor seco

Este método de cocción se utiliza para productos tiernos cuyo interior es fácil de atravesar, aquí se produce un cambio de sabor por la cocción del jugo de los alimentos concentrándose en el producto.

1.1 Asar al horno: procesar comestibles por acción de calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de sabor y aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro en su propio jugo.



1.2 Gratinar: formación de una costra dorada en productos cocidos o precocidos, debido a una fuente de calor interior en el horno o bajo la llama de una salamandra, esto le da un gusto y aspecto particular a los comestibles que deben estar cubiertos con una salsa o producto que ayude a gratinar como queso, dora, azúcar, etc.

Gratinados: Completo - Ligero - Para brillantar.



1.3 Saltear, sofreir, freír en sartén: consiste en procesar comestibles por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa.

Los alimentos que se procesan por este método de cocción rápidamente cambian de sabor, consistencia y aspecto, obtienen una costra exterior, suave núcleo, tierno y jugoso.



1.4 Asar a la parrilla: es una operación que consiste en procesar comestibles por acción de aire caliente, el alimento es expuesto directamente al fuego, el uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue el metal del equipo.



1.5 Asar a la plancha: es igual a la anterior pero, la cocción del alimento se logra por transmisión de calor a través de un metal caliente, el uso de la materia grasa es para evitar que se pegue al equipo.

1.6 Freír en aceite hondo o fritura: operación que consiste en dar cocción a los alimentos en una gran cantidad de aceite para que el producto flote en el. Su técnica es calentar la materia grasa y al incorporar el producto este cerrará sus poros y sus jugos quedarán en el interior. Su objetivo es crear una costra que cubra el producto para esto nos podemos ayudar de un batido o un apanado dando otro color y aportando sabor.

