



NOMBRE:

CURSO: _____ FECHA: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

OA 5: Elaborar alimentos de baja complejidad considerando productos o técnicas base de acuerdo a lo indicado en la ficha técnica y/o en las instrucciones de la jefatura de cocina, aplicando técnicas de corte, y cocción, utilizando equipos, y utensilios, controlando los parámetros de temperatura y humedad mediante instrumentos apropiados.

OA 6: Monitorear el estado de materias primas, insumos y productos intermedios y finales, apoyándose en análisis físico-químicos, microbiológicos y sensoriales básicos de los mismos, y aplicando técnicas y procedimientos de aseguramiento de calidad que permitan cumplir con los estándares de calidad e inocuidad establecidos, conforme a la normativa vigente.

CONTENIDO:

Salud e higiene personal /

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 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 baño.
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 GUANTES, 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.
- Está 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 sobre todo 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 ajustarán 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:

- Mojar las manos y el antebrazo con agua.
- Lavar las manos y el antebrazo con un jabón líquido por un periodo mínimo de 30 segundos.
- Enjuagar para remover de las manos restos de jabón.
- Secar las manos con toalla de papel de un solo uso o por otro medio apropiado (aire caliente)
- Antisepsia con alcohol yodado 0,1 %-glicerina, dejarlo hasta secar sólo el aire.
- 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.

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.

ACTIVIDAD:

I. RESPONDA CON LA ALTERNATIVA CORRECTA.

1. El examen utilizado para identificar la presencia de parásitos es el:
 - a) De heces fecales.
 - b) VDRL.
 - c) Hemograma.
 - d) Examen de orina.

2. La anemia se detecta por medio de un:
 - a) Examen de orina.
 - b) VDRL.
 - c) Hemograma.
 - d) De heces fecales.

3. La vacuna antitífica inyectable se debe colocar cada:
 - a) 1 año.
 - b) 2 años.
 - c) 3 años.
 - d) 4 años.

4. El VDRL se debe realizar cada:
 - a) 1 año.
 - b) 2 años.
 - c) 3 años.
 - d) 4 años.

5. Una práctica que debe quedar excluida es:
 - a) Degustar con cuchara.
 - b) Degustar con la mano.
 - c) Degustar con un tenedor.
 - d) degustar con una cucharita.

6. No se debe hacer en la cocina:
 - a) Trabajar con el uniforme limpio.
 - b) Trabajar con las uñas limpias.
 - c) Trabajar con el uniforme sucio.
 - d) Trabajar con el cuerpo limpio.

7. Con respecto al baño, este debe ser antes del servicio y:
 - a) A diario.
 - b) Día por medio.
 - c) Cada 3 días.
 - d) Una vez por semana.

8. Según el suso de desodorantes, este debe ser:
 - a) Dulce.
 - b) Ácido.
 - c) Suave.
 - d) Fuerte.

9. En el lavado de manos, este se debe hacer:
 - a) Sólo a las manos.
 - b) Las manos y el brazo.
 - c) El antebrazo y las uñas.
 - d) Las manos y el antebrazo.

10. La sífilis se identifica con el:
 - a) VDRL.
 - b) Hemograma.
 - c) Examen de orina.
 - d) Hemograma.

II. Términos pareados: une los conceptos según corresponda.

1. Mano de obra
 2. Método
 3. Materia prima
 4. Material
 5. Medio
 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.
 - elementos ambientales (calor, humedad), por falta de ventilación, presencia de polvo, hongos, insectos, etc.
 - 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.
 - por parte del personal, durante las manipulaciones, errores técnicos, negligencia, falta a las normas de higiene, etc.
 - organización del trabajo incorrecta, técnica de cocción y enfriamiento incorrectos, falta en la aplicación de temperaturas, etc.
 - falta de mantención o almacenaje deficiente.