

**Diplomado cocinero y  
pastelero profesional**

**Manipulación  
higiénica de  
alimentos**



**Academia de Gastronomía salvadoreña  
Enseñamos con pasión**

## SECCION 1:

Iniciando con la seguridad de los alimentos:



**¿Qué pasó?**

**¿Qué se ve en las ilustraciones que los alimentos se volvieron insalubres?**

**¿Pudiera ser que simplemente las 4 prácticas fundamentales de la seguridad de los alimentos no se hayan respetado?**

¿Por qué es importante la seguridad de los alimentos? Si no observas las prácticas de salubridad, puedes enfermarte. Los clientes y compañeros de trabajo pueden enfermarse. Puedes perder tu trabajo y tu establecimiento puede cerrarse. Afortunadamente, existen las buenas prácticas para asegurarte que los alimentos que preparas y sirves a los clientes estén salubres.

### DEBES SABER:

- ✓ Lo que es una enfermedad alimenticia.
- ✓ Como se pueden volver insalubres los alimentos.

### ¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD ALIMENTICIA?

Una enfermedad alimenticia es un padecimiento que se transmite a las personas a través de los alimentos.

La mayoría de enfermedades alimenticias son causadas por microorganismos. Los microorganismos son formas de vida tan pequeñas que no se pueden ver, degustar u oler.



Incluyen bacterias, virus, parásitos y hongos. Las bacterias son un gran problema para la seguridad de los alimentos porque después de que las bacterias comienzan a crecer en éstos, hay una rápida reacción en cadena y si alguna persona come ese alimento puede desarrollar una enfermedad.

Los alimentos que permiten crecer a los microorganismos se llaman “alimentos potenciales peligrosos”. La lista es bastante larga e incluye casi todos lo que se sirve en la mayoría de establecimientos.

### **LOS ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS INCLUYEN:**

- ✓ Leche y productos lácteos
- ✓ Melones rebanados
- ✓ Mezclas de ajo y aceite
- ✓ Res, cerdo y cordero
- ✓ Aves
- ✓ Mariscos y crustáceos
- ✓ Pescados
- ✓ Germinados y semillas de germinados
- ✓ Papas horneadas o hervidas
- ✓ Huevos en el cascarón (excepto los que recibieron tratamiento contra la salmonella)
- ✓ Tofú y otros alimentos ricos en proteínas de soya
- ✓ Arroz cocido, frijoles y otros alimentos vegetales que han sido tratados con calor
- ✓ Ingredientes sintéticos, como las proteínas de soya texturizadas usadas en alternativas de carne

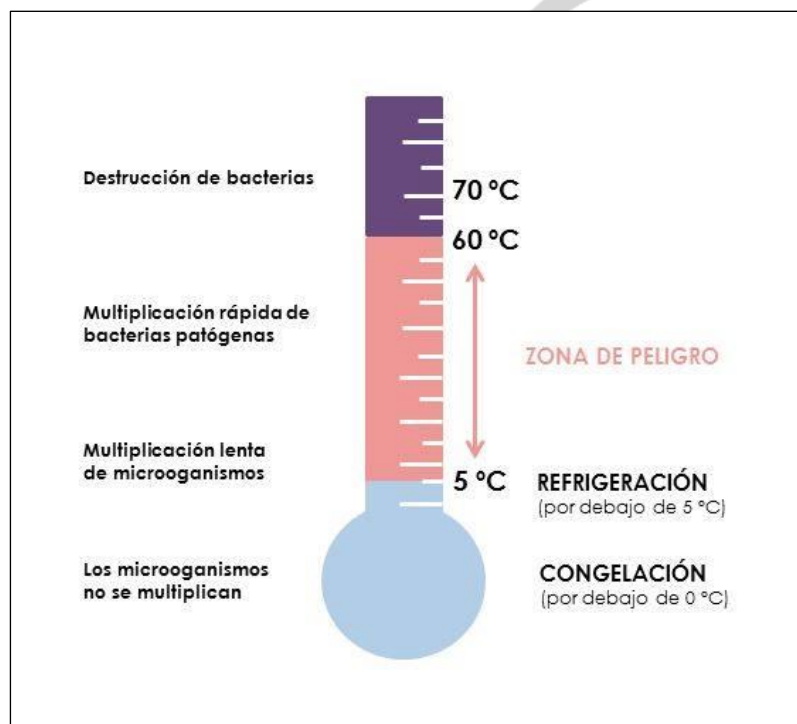
### **¿CÓMO SE VUELVEN INSALUBRES LOS ALIMENTOS?**

Hay cuatro factores que son la causa directa de la inseguridad de los alimentos: el abuso del tiempo y la temperatura, la contaminación cruzada, la higiene personal deficiente, la limpieza y sanitización inadecuada.



## ABUSO DEL TIEMPO Y LA TEMPERATURA

Los alimentos sufren abuso de tiempo y temperatura cuando se les deja demasiado tiempo en una zona de temperatura peligrosa. Se llama zona peligrosa cuando la temperatura de un alimento potencialmente peligroso permanece entre 41° F y 135° F (5° C y 57° C)



Es importante reducir al mínimo el tiempo que los alimentos permanecen en la zona de temperatura peligrosa.

### LA HIGIENE PERSONAL DEFICIENTE

La mayor parte de enfermedades alimenticias es la higiene personal deficiente. Las personas que no se lavan las manos adecuadamente o con poca frecuencia tienen mayores riesgos para la seguridad de los alimentos. Otras prácticas deficientes de higiene incluyen no cubrirse las heridas, quemaduras, llagas, tocarse el cuerpo y usar joyas.

### LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada ocurre cuando los microorganismos pasan de un alimento o una superficie a otro a través de los utensilios, las manos u otros alimentos. Hay varias cosas que se pueden hacer para prevenir la contaminación cruzada: Lavarse las manos, limpiar, sanitizar adecuadamente y almacenar correctamente los alimentos crudos debajo de los que ya están listos para comer.



## LIMPIEZA Y SANITIZACIÓN INADECUADAS

Si no se mantiene el equipo limpio y sanitizado, los alimentos pueden contaminarse fácilmente. Aunque los alimentos se preparen y cocinen cuidadosamente, sin la limpieza y sanitización adecuada las personas pueden enfermarse.

### EJERCICIOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

#### Verdadero o falso:

1. Una enfermedad alimenticia se transmite a las personas a través de los alimentos

V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

2. Los alimentos que permiten que crezcan los microorganismos se llaman parásitos.

V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

3. Los microorganismos se pueden ver, oler y degustar.

V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

#### Opción múltiple

1. La contaminación cruzada es:

- a) Cuando un cliente tiene una reacción alérgica
- b) El crecimiento rápido de microorganismos
- c) El traspaso de microorganismos de un alimento o superficie a otros
- d) Cuando no se almacena rápidamente las entregas

2. La mayor causa de enfermedades alimenticias es:

- a) La merienda de los empleados
- b) La higiene persona deficiente
- c) Un virus
- d) Los mondadientes

3. La zona de temperatura peligrosa es:

- a) 41° F a 135° F (5° C a 57° C)
- b) 31° F 130° F (-1° C a 54° C)
- c) 21° F a 120° F (-6° C a 49° C)
- d) 10° F a 32° F (-12° C a 0° C)