



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: Higiene y calidad alimentaria**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 2. Condiciones higiénicas-sanitarias de los alimentos

**ACTIVIDAD:**

Autorreflexiones U2

**ASESORA:**

YAZMIN VENCES ZAVALA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

08 de septiembre de 2024



## INTRODUCCIÓN

El manejo adecuado de los alimentos es esencial para garantizar la seguridad alimentaria y prevenir riesgos sanitarios que puedan comprometer la salud de los consumidores. En servicios de alimentación, como hospitales, restaurantes y comedores industriales, las condiciones higiénico-sanitarias juegan un papel crucial en cada etapa del proceso, desde la recepción de los insumos hasta la distribución de los platillos. La implementación de normativas como la NOM-251-SSA1-2009 y la NMX-F-605-NORMEX-2018 establece los lineamientos necesarios para cumplir con las exigencias de calidad y seguridad alimentaria, enfocándose en el diseño de las instalaciones, el control de plagas, la higiene del personal y la conservación de los alimentos.

En este trabajo se abordarán las disposiciones que deben cumplir las áreas de servicio y comedor, así como los principios y métodos de conservación de alimentos. Además, se presentará una reflexión sobre la aplicación de estos conceptos en el contexto profesional como futuro nutriólogo en un hospital, destacando la importancia de las buenas prácticas higiénicas para garantizar la salud y el bienestar de los pacientes.



## ¿Cuáles son las disposiciones que deben de cumplir Las áreas de servicio y comedor?

1. **Limpieza y desinfección:** La **NOM-251-SSA1-2009** en el **apartado 5.5** establece los procedimientos de limpieza y desinfección para asegurar que todas las superficies en contacto con alimentos estén libres de agentes contaminantes (DOF, 2010).
2. **Ventilación e iluminación:** Según la **NOM-251-SSA1-2009**, en el **apartado 5.1** se especifica que las áreas de preparación, servicio y comedor deben contar con una ventilación adecuada y la iluminación suficiente para prevenir la acumulación de contaminantes y garantizar la correcta manipulación de alimentos (DOF, 2010).
3. **Distribución del espacio:** La **NMX-F-605-NORMEX-2018** en el **apartado 6.1** establece que el diseño del área de servicio debe evitar el cruce de alimentos crudos y cocidos, así como facilitar un flujo adecuado para el personal (NORMEX, 2018).
4. **Temperatura adecuada de los alimentos:** La **NOM-251-SSA1-2009**, en el **apartado 5.6**, establece que los alimentos deben servirse a temperaturas seguras: los alimentos fríos por debajo de 7°C y los calientes por encima de 60°C para evitar la proliferación de bacterias (DOF, 2010).
5. **Utensilios y equipos:** En el **apartado 6.3** de la **NMX-F-605-NORMEX-2018**, se establece que los equipos y utensilios deben estar fabricados de materiales inocuos, no corrosivos y fáciles de limpiar, con el fin de evitar la contaminación de los alimentos (NORMEX, 2018).
6. **Control de plagas:** La **NOM-251-SSA1-2009** en el **apartado 5.7** regula que se deben implementar programas de control de plagas, asegurando que las instalaciones estén libres de cualquier tipo de infestación de insectos o roedores que puedan contaminar los alimentos (DOF, 2010).
7. **Higiene del personal:** El **apartado 6.5** de la **NOM-251-SSA1-2009** indica que el personal debe llevar uniformes limpios y seguir las normas de higiene personal, incluyendo el lavado frecuente de manos y el uso de equipo de protección adecuado al manipular alimentos (DOF, 2010).



## CONCLUSIONES

Conclusión sobre la aplicación de los temas de la unidad en mi contexto profesional (como futuro nutriólogo en un hospital).

En mi contexto profesional como nutriólogo en un hospital, la aplicación de las disposiciones relacionadas con las condiciones higiénico-sanitarias de los alimentos es esencial para garantizar la salud y bienestar de los pacientes, quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad debido a sus condiciones médicas. La conservación adecuada de los alimentos, tanto en almacenamiento como en preparación, es clave para evitar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) que podrían comprometer la recuperación de los pacientes.

El objetivo de la conservación de alimentos es mantener su calidad y seguridad para el consumo, asegurando que se minimicen los riesgos microbiológicos, químicos y físicos. En el contexto hospitalario, donde los pacientes tienen necesidades nutricionales específicas, los alimentos deben conservarse de acuerdo con los principios generales de conservación, que incluyen controlar la temperatura, la humedad y la exposición a agentes contaminantes.

Los métodos de conservación como la refrigeración, congelación y envasado al vacío son técnicas que se deben implementar en la cocina del hospital, permitiendo preservar los nutrientes de los alimentos y evitar el deterioro. Por otro lado, las condiciones higiénico-sanitarias deben estar presentes en cada etapa del servicio de alimentos, desde el diseño de la cocina hasta la distribución a los pacientes.

En el diseño de los servicios de alimentos en un hospital, es importante contar con áreas de trabajo adecuadas que eviten la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos. Los equipos deben ser fáciles de limpiar y desinfectar, y el personal debe estar capacitado para manejar alimentos de manera higiénica. Esto incluye el control de plagas, una limpieza rigurosa y la desinfección de superficies de trabajo.

Finalmente, como nutriólogo, también participaría en la supervisión de los responsables de la recepción, manipulación, preparación y distribución de alimentos, garantizando que el personal esté capacitado para seguir normas estrictas de higiene. Un control riguroso sobre la limpieza y desinfección es fundamental para evitar brotes de enfermedades dentro del hospital, lo que podría impactar negativamente en la salud de los pacientes y el personal.



### Conclusión sobre el aprendizaje adquirido en la asignatura

El aprendizaje obtenido en esta asignatura ha ampliado mi comprensión sobre la importancia de las condiciones higiénico-sanitarias en el servicio de alimentos. He adquirido conocimientos detallados sobre las normativas y medidas necesarias para garantizar que los alimentos se manejen de manera segura, protegiendo la salud de los consumidores. La aplicación de estos principios no solo es vital en la restauración colectiva, sino también en cualquier lugar donde se preparen y sirvan alimentos, como hospitales, escuelas y comedores industriales.

A través de esta asignatura, he aprendido a identificar los puntos críticos en los procesos de manejo de alimentos y a implementar medidas correctivas para evitar riesgos sanitarios. El control de plagas, la limpieza adecuada y el cumplimiento de las normativas sobre diseño y mantenimiento de instalaciones son aspectos que he comprendido de manera integral. Esto me prepara para asumir un papel activo en la supervisión y gestión de la calidad alimentaria en mi futuro profesional.



## FUENTES DE CONSULTA

UNADM. (s/f). Condiciones higiénicas sanitarias de los alimentos. Unadmexico.mx. Recuperado el 8 de agosto de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NHCA/unidad\\_02/descargables/NHCA\\_U2\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NHCA/unidad_02/descargables/NHCA_U2_Contenido.pdf)

ALIMENTOS – MANEJO HIGIENICO EN EL SERVICIO DE ALIMENTOS PREPARADOS PARA LA OBTENCIÓN DEL DISTINTIVO “H”. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 7 de septiembre de 2024, de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/197511/NMX-F-605-NORMEX-2016\\_\\_7\\_de\\_diciembre\\_de\\_2015\\_firmada\\_\\_002\\_.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/197511/NMX-F-605-NORMEX-2016__7_de_diciembre_de_2015_firmada__002_.pdf)

DOF - Diario Oficial de la Federación. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 7 de septiembre de 2024, de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5567750&fecha=13/08/2019](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5567750&fecha=13/08/2019)

Educación, G. G. [GreenGourmetEducaci%C3%B3n]. (s/f). 🧑🍳 Buenas practicas de manufactura BPM 🤖 🔍 ⚙️ (restaurantes y servicios afines) 📄 📅. Youtube. Recuperado el 7 de septiembre de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=Xq1XOIH2-84>

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE EN ESTABLECIMIENTOS DE SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 7 de septiembre de 2024, de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/158493/Gu\\_a\\_de\\_buenas\\_pr\\_cticas\\_de\\_higiene\\_en\\_establecimientos\\_de\\_servicios\\_de\\_alimentos\\_y\\_bebidas.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/158493/Gu_a_de_buenas_pr_cticas_de_higiene_en_establecimientos_de_servicios_de_alimentos_y_bebidas.pdf)

NOM-251: La norma que dice como fabricar alimentos, bebidas y suplementos alimenticios. (2023, febrero 2). THE FOOD TECH - Medio de noticias líder en la Industria de Alimentos y Bebidas; THE FOOD TECH. <https://thefoodtech.com/normatividad-y-certificaciones/la-norma-que-dice-como-fabricar-alimentos-bebidas-y-suplementos-alimenticios/>

NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 7 de septiembre de 2024, de <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>

Rodríguez, M. [@marthiisrodriguez9073]. (s/f). Buenas practicas DE manufactura en la Industria alimentaria. Youtube. Recuperado el 7 de septiembre de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=kktStLNE41I>