



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Higiene y calidad alimentaria

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Normatividad vigente higiene y calidad alimentaria.

ACTIVIDAD:

Evidencia de Aprendizaje. “Buenas prácticas de elaboración de alimentos”

ASESORA:

YAZMIN VENCES ZAVALA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

17 de septiembre de 2024



INTRODUCCIÓN

En esta actividad, tendré la oportunidad de conocer y divulgar la normativa nacional relacionada con las buenas prácticas en la elaboración y conservación de alimentos, especialmente en establecimientos locales. Mi objetivo será fomentar las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) y asegurar que se cumplan con las leyes nacionales vigentes.

Voy a elaborar un material informativo con el propósito de difundir información importante sobre las BPM, las condiciones adecuadas para la conservación de alimentos y las medidas higiénico-sanitarias necesarias para garantizar la seguridad alimentaria. Este material lo he presentado en un establecimiento de servicios de alimentos, en este caso fue en la cafetería “El colibrí”.

SISTEMA PEPS EN ALMACÉN FRÍO Y SECO

¿Qué es el sistema PEPS?

- Primero en entrar, primero en salir: Este sistema asegura que los alimentos almacenados por más tiempo se utilicen primero, reduciendo el desperdicio y previniendo la caducidad.

Aplicación:

- En el almacenamiento en frío, los alimentos recién comprados deben colocarse detrás de los productos más antiguos.
- En el almacenamiento seco, organizar los productos según su fecha de caducidad, usando primero los más cercanos a vencer.



CONTROL DE PLAGAS

Cumplimiento de normas:

- Implementar un programa de control de plagas que incluya inspecciones regulares y monitoreo de áreas críticas (almacenaje, cocinas, desagües).
- Colocar trampas en puntos estratégicos y mantener un registro de actividades de control de plagas.
- Evitar la acumulación de basura y mantener la limpieza de las áreas externas para prevenir el acceso de plagas.

Recomendaciones:

- Instalar mallas protectoras en ventanas y puertas.
- Realizar desinfección periódica por profesionales certificados.
- Uso de productos no tóxicos que cumplan con las normativas.



GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS



PRÁCTICAS SANITARIAS

Programa de limpieza:

- Limpieza ligera: Barrer y trapear el área de trabajo varias veces al día, especialmente después de cada turno de preparación de alimentos.
- Limpieza profunda: Semanalmente o mensualmente, desinfectar las áreas de difícil acceso, como campanas de extracción, refrigeradores y zonas de almacenamiento.



Lavado de manos:

- Lavarse las manos por al menos 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de manipular alimentos crudos.
- Usar gel desinfectante en caso de no tener acceso a agua potable.



✓ INSTALACIONES

Cumplimiento en materia de instalaciones:

- Las áreas de trabajo deben ser amplias, bien iluminadas y ventiladas.
- Las superficies deben ser lisas, fáciles de limpiar y desinfectar, fabricadas de materiales no absorbentes.
- Las áreas de procesamiento deben contar con drenajes que eviten la acumulación de agua y desechos.

Normas aplicables:

- Instalaciones sanitarias accesibles para el personal, equipadas con jabón, toallas desechables y sistemas de secado de manos.



LAVADO Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

Proceso recomendado:

1. Lavar las frutas y verduras bajo agua corriente para eliminar tierra y residuos.
2. Sumergirlas en una solución desinfectante a base de cloro (15 gotas de cloro en 1 litro de agua) durante 5 minutos, o utilizar productos desinfectantes aprobados.
3. Enjuagar con agua potable y escurrir antes de su almacenamiento o consumo.



REFRIGERACIÓN Y CONGELACIÓN

Almacenamiento de alimentos:

- Los alimentos perecederos deben almacenarse en refrigeración entre 1°C y 5°C.
- Los alimentos congelados deben mantenerse a -18°C o menos.
- Evitar el sobrellenado de refrigeradores para garantizar la correcta circulación de aire.

Correcto orden de almacenamiento:

- Colocar carnes crudas en los estantes inferiores para evitar la contaminación cruzada con alimentos listos para el consumo.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Evidencia fotográfica de la entrega del folleto.



Comentarios del personal del establecimiento: Muchas gracias, siempre tratamos de tener el local limpio y sin plagas, leeré el folleto y veremos en que se puede mejorar.



CONCLUSIONES

Como conclusión de esta actividad, podré reconocer la importancia de las Buenas Prácticas de Manufactura en la elaboración y conservación de alimentos, así como su impacto directo en la seguridad y calidad de los productos que consumimos. Además, la experiencia de crear y difundir material informativo me permitirá comprender mejor cómo se pueden aplicar estas normativas en un entorno real, contribuyendo no solo al cumplimiento de las leyes, sino también a fomentar una cultura de higiene y seguridad alimentaria en los establecimientos locales.

Este proceso me brindará la oportunidad de poner en práctica mis conocimientos y observar de primera mano el valor que tiene la correcta manipulación de alimentos para proteger la salud pública.



FUENTES DE CONSULTA

Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. (s/f). Preguntas frecuentes sobre la certificación de alimentos. gob.mx. Recuperado el 17 de septiembre de 2024, de <https://www.gob.mx/cofepris/acciones-y-programas/preguntas-frecuentes-sobre-la-certificacion-de-alimentos>

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Coadyuva SAGARPA a garantizar la seguridad alimentaria en favor de pequeños productores. gob.mx. Recuperado el 17 de septiembre de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/prensa/coadyuva-sagarpa-a-garantizar-la-seguridad-alimentaria-en-favor-de-pequenos-productores>

De salud, S. (s/f). Manual de Inocuidad. Gob.mx. Recuperado el 17 de septiembre de 2024, de https://sitios1.dif.gob.mx/alimentacion/docs/manual_inocuidad.pdf

Servicio Nacional de Sanidad, & Agroalimentaria, I. y. C. (s/f). Normas Oficiales Mexicanas en Materia de Inocuidad Agroalimentaria. gob.mx. Recuperado el 17 de septiembre de 2024, de <https://www.gob.mx/senasica/documentos/normas-oficiales-mexicanas-en-materia-de-inocuidad-agroalimentaria?state=draft>

Transparencia COFEPRIS. (s/f). Gob.mx. Recuperado el 17 de septiembre de 2024, de <https://transparencia.cofepris.gob.mx/index.php/es/marco-juridico/normas-oficiales-mexicanas/alimentos>

UNADM. (s/f). Normatividad vigente higiene y calidad alimentaria. Unadmexico.mx. Recuperado el 17 de septiembre de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/04/NHCA/unidad_03/descargables/NHCA_U3_Contenido.pdf