

Academia de Gastronomía Salvadoreña
"Enseñamos con pasión"

MANUAL BPM



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.
- ✓ ¿Cómo 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.

Academia de Gastronomía Salvadoreña "Enseñamos con pasión"

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.

Academia de Gastronomía Salvadoreña
“Enseñamos con pasión”

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)