**Experiencias positivas y negativas con el desarrollo del presente módulo**

**Bueno fue algo gratificante los aportes del modulo para aprendizaje dinamico de uno que pueda utilizar en el dia dia no solo en una cocina profesional si no en la hogar,agradecer ala profesora por su dedicación para cualquier duda,la universidad debería implementar en modulo ejemplos vivenciales de lo enseñado como cuadros comparativos videos de que nos demuestren que lo que vemos se aplica en el mundo gastronómico.**

**Contento porque nos nutrimos mas sobre normas ,leyes y todo lo que compete BPM es un tema muy complejo por entran a tallar muchos sistemas como HACCP,ISO .**

**Normas básicas de manipulación y conservación de los alimentos**

[](http://www.ayto-pinto.es/documents/20912/64443/B.2.+MANIPULACION+ALIMENTOS.jpg/e56dc0a8-66aa-448a-8a4c-25b03d54350f?t=1392118407000)

**NORMAS BÁSICAS DE MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS:**

Respetar unas normas de higiene en la manipulación de los alimentos es imprescindible para evitar cualquier problema. La mayoría de las toxiinfecciones alimentarias se dan por manipulaciones incorrectas de los alimentos por parte de los propios consumidores en el ámbito del hogar, por eso es importante conocer y respetar unas normas correctas de higiene y conservación.

De forma general, las toxiinfecciones alimentarias se dan por las siguientes causas:

· Falta de limpieza.

· Una temperatura inadecuada de conservación.

· Una cocción insuficiente.

· Contaminación cruzada (se produce cuando se manipulan alimentos crudos y cocinados y no se separan bien; por lo que los crudos contaminan los cocinados).

**COMPRA Y TRANSPORTE DE ALIMENTOS**

Para evitar cualquier problema, se debe tener en cuenta los siguientes criterios:

* Comprar siempre en establecimientos autorizados.
* Seleccionar alimentos frescos.
* Compruebe siempre la fecha de caducidad o consumo preferente de los alimentos envasados.
* No compre productos en los que se indique "Conservar refrigerado", "Conservar en frío" o "Conservar en el congelador", que no hayan estado almacenados en condiciones adecuadas.
* Asegúrese de que el envasado de los alimentos no está dañado. No compre latas que estén abolladas o deformadas, envases rotos o doblados, ni con el sello de seguridad dañado.
* Compre los alimentos congelados en último lugar.
* Lleve rápidamente a casa los alimentos que requieren refrigeración y colóquelos inmediatamente en la nevera o el congelador. Compruebe el estado de los productos congelados. Si se han descongelado, no los vuelva a congelar.

**ALMACENAMIENTO:**

Al llegar a casa, los alimentos deben almacenarse de manera adecuada. Los congelados hay que introducirlos en el congelador lo antes posible y los alimentos frescos o aquellos que así lo requieran hay que introducirlos en la nevera.

Además, hay que tener en cuenta:

* Leer siempre en la etiqueta por si el alimento tiene condiciones particulares de conservación.
* Proteger los alimentos y la comida de los insectos, mascotas y otros animales.
* Proteger los alimentos con papel de aluminio, plástico alimentario o en recipientes cerrados antes de guardarlos en la nevera.
* Separar en el frigorífico los alimentos frescos de los cocinados.
* Consumir primero los alimentos que llevan más tiempo almacenados.
* Respetar las indicaciones del etiquetado en cuanto a fecha de caducidad.
* No descongelar los alimentos a temperatura ambiente sino en la parte baja del frigorífico.
* No guardar la comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador.
* No dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
* Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocinados. Así reducirá el riesgo de contaminación cruzada (bacterias que pasan de un alimento a otro). Esto es especialmente común cuando se manipula carne, ave, pescado, mariscos y huevos crudos. La clave es mantener estos alimentos, y sus jugos, lejos de las comidas listas para servirse.
* Deseche los alimentos que tengan moho, mal aspecto, o que sepan o huelan mal.
* Guarde los alimentos enlatados en un lugar seco, limpio y fresco.

**LIMPIAR: Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia**

* Deben lavarse las manos con jabón y agua tibia al menos durante 20 segundos, con frecuencia, antes y después de manipular los alimentos, tras contactar con cualquier material sucio (residuos, animales), y especialmente después de usar el cuarto de baño y tras cualquier contacto con material contaminado con heces (pañales, ropa interior…).
* Las manos, las superficies y los utensilios de cocinado utilizados se deben lavar a fondo después de manipular carne, pescados, aves de corral, pescados, frutas y vegetales no lavados y cualquier otro alimento crudo.
* Se deben lavar y desinfectar bien las frutas y hortalizas. Para ello pueden utilizarse productos específicos, respetando las instrucciones del fabricante. La desinfección también puede realizarse sumergiendo el producto, durante al menos 10 minutos, en agua que contenga lejía apta para desinfección del agua de bebida (consultar la etiqueta), a razón de cuatro gotas por litro de agua. Siempre se debe realizar un último enjuagado con agua tras el proceso de desinfección. Este proceso no se realizará en el momento previo a la conservación, sino inmediatamente antes de que se vayan a consumir.
* Se debe utilizar un utensilio de cocina limpio y diferente para cada cometido.

**COCINAR: Cocine a las temperaturas correctas.**

Los alimentos se cocinan con seguridad cuando alcanzan una temperatura interna tan alta que mata a las bacterias dañinas que causan enfermedades. Para asegurarse de que sus alimentos se cocinen en forma segura, siempre haga lo siguiente:

* Asegurar la cocción completa de los alimentos en el hogar: se deben alcanzar 71 ºC al menos durante 1 minuto.
* Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén duras. Sólo use recetas en las que los huevos se cocinen o calienten completamente.
* Cuando cocine en un horno microondas, cubra los alimentos, revuélvalos y gírelos para cocerlos de manera uniforme. Si no hay una plataforma giratoria, gire el disco manualmente una o dos veces durante la cocción. Siempre deje pasar un tiempo, lo que completa la cocción, antes de controlar la temperatura interna con un termómetro para alimentos. Los alimentos están listos cuando alcanzan la temperatura interna mínima segura.
* Hierva las salsas, sopas y jugos de carne cuando los recaliente.
* Cuando se cocine con huevo, hay que fijarse en que la cáscara esté limpia, entera y en perfecto estado. Nunca se debe utilizar huevos rotos o sucios.
* Cuando se separe la yema y la clara de un huevo, es preferible no hacerlo con la cáscara (para evitar la posible contaminación de salmonella), sino con un vaso o cubierto limpio.
* Si se va a preparar una tortilla, se debe mezclar la patata cocida con el huevo justo antes de su cocinado y no se debe dejar reposar dicha mezcla.
* Después de batir un huevo, es conveniente cambiar de plato y utilizar uno limpio para servir o guardar tortillas.
* Guardar siempre en la nevera los platos que contengan huevo entre sus ingredientes. Si se va de excursión, se puede utilizar una nevera de viaje.
* Si se guarda comida elaborada en la nevera, hay que recalentar sólo la porción de alimento que se necesite.

**ENFRIAR: Refrigere de inmediato**

* Refrigere los alimentos rápidamente porque las temperaturas frías retrasan el desarrollo de bacterias dañinas.
* No llene el refrigerador en exceso. El aire frío debe circular para ayudar a mantener los alimentos seguros. Si se deja que el hielo se acumule, el frigorífico no funcionará eficazmente.
* La temperatura ideal de un frigorífico es de 5ºC en el estante de en medio. La temperatura no es la misma en toda la nevera.
* El punto más frío del frigorífico es el estante de abajo (2°C), justo encima del cajón de las verduras. Aquí debemos situar la carne y el pescado frescos. De esta manera, evitamos también que goteen sobre el resto de los alimentos.
* Coloque los huevos, productos lácteos, embutidos, sobras, pasteles y todos aquellos productos en que se especifique "Una vez abierto, consérvese en frío " en los estantes de en medio (4-5°) y en el de arriba (8°C). Los cajones de abajo (hasta 10°C) están pensados para guardar verduras y frutas, que podrían estropearse a temperaturas inferiores. Los compartimentos o estantes de la puerta se encuentran en la parte menos fría del frigorífico (10-15°C) y están destinados a almacenar productos que sólo necesitan una ligera refrigeración, como las bebidas, la mostaza o la mantequilla.
* Para enfriar los alimentos en forma adecuada:

o Refrigere o congele carnes, aves, huevos, mariscos y otros productos perecederos dentro de las 2 horas siguientes a la cocción o compra. Refrigere dentro de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 32ºC.

o Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, los alimentos se deben mantener a una temperatura segura durante el descongelamiento. Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o el horno de microondas se deben cocinar de inmediato.

o Mantenga los alimentos en adobo  dentro del refrigerador.

o Divida cantidades grandes de sobras en recipientes llanos para que se enfríen más rápido en el refrigerador.

oUse o elimine los alimentos refrigerados regularmente. Siga las recomendaciones que aparecen en la Tabla de almacenamiento en el refrigerador o congelador que se encuentra en el manual de instrucciones.