

HUERTA CASERA

HIGIENE EN LA PREPARACION DE ALIMENTOS

Especialidad: Huerta Casera

Módulo 4: Preparación y conservación de las Hortalizas

Unidad: No. 23

HUERTA CASERA

HIGIENE EN LA PREPARACION DE ALIMENTOS

GRUPO DE TRABAJO

| | |
|--|--|
| Contenido Técnico: | Nohelia Aristizábal de Borja Regional Quindío |
| Asesoría Pedagógica: | Arley Atehortúa J. Regional Quindío |
| Adecuación Pedagógica y Corrección de Estilo: | Alicia Niño T. |
| Ilustraciones: | Carolina Uribe Zauner |
| Duagramación: | |

Derechos reservados a favor del Servicio Nacional
de Aprendizaje SENA

CONTENIDO

| | |
|--|----|
| INTRODUCCION | 5 |
| I. OBJETIVOS | 7 |
| II. AUTOPRUEBA DE AVANCE | 9 |
| III. DESARROLLO | 11 |
| A. La higiene del operario | 12 |
| B. La higiene del sitio de trabajo | 14 |
| C. Higiene de los utensilios y equipos de cocina | 17 |
| V. RESPUESTAS A LA AUTOPRUEBA DE AVANCE | 18 |
| LIBROS DE CONSULTA | 19 |
| TRABAJO FINAL | 21 |

CONTENIDO

| | |
|----|--|
| 5 | INTRODUCCION |
| 7 | I. OBJETIVOS |
| 8 | II. AUTOPRUEBA DE AVANCE |
| 11 | III. DESARROLLO |
| 12 | A. La higiene del operario |
| 14 | B. La higiene del sitio de trabajo |
| 17 | C. Higiene de los utensilios y equipos de cocina |
| 18 | V. RESPUESTAS A LA AUTOPRUEBA DE AVANCE |
| 19 | LIBROS DE CONSULTA |
| 21 | TRABAJO FINAL |

INTRODUCCION

En la unidad anterior usted pudo darse cuenta de que una de las principales causas de la descomposición de los alimentos, es la falta de higiene.

Cuando hablamos de higiene, limpieza y sanidad nos referimos a las condiciones necesarias para tener una buena salud, como son el agua potable, los alimentos sanos, los utensilios esterilizados y las personas e instalaciones higiénicas.

La necesidad de consumir alimentos sanos e higiénicos para tener una buena salud, es algo que todos conocemos.

Infortunadamente los alimentos tienen unos pequeñísimos pero peligrosos enemigos como son los **microbios** los cuales se encuentran en todas partes: en el agua, en el aire, etc., contaminando los alimentos y produciendo numerosas enfermedades.

En esta cartilla encontrará las normas y principios generales de higiene más importantes, que usted debe tener en cuenta para una buena preparación y conservación de sus alimentos.

Esperamos que las estudie con atención, pues le serán de mucha utilidad tanto a usted como a su familia.

INTRODUCCION

En la Unidad anterior, usted pudo darse cuenta de que una de las principales causas de la descomposición de los alimentos, es la falta de higiene.

Cuando hablamos de higiene, hablamos de limpieza y cuando nos referimos a las condiciones necesarias para tener una buena salud, como son el agua potable, los alimentos, los utensilios esterilizados y las personas e instalaciones higiénicas.

La necesidad de consumir alimentos sanos e higiénicos para tener una buena salud, es algo que todos conocemos.

Informadamente, los alimentos tienen unos pedruzcos muy pequeños, llamados bacterias, que son los microbios los cuales se encuentran en todas partes: en el agua, en el aire, etc., contaminando los alimentos y produciendo muchas enfermedades.

En esta cartilla encontrará las normas y consejos generales de higiene que usted debe tener en cuenta para una buena preparación y conservación de sus alimentos.

Esperamos que les ayude con atención, pues le servirá de mucha utilidad tanto a usted como a su familia.

I. OBJETIVOS

Al preparar los alimentos es necesario aplicar diferentes normas de higiene para controlar los microbios. Por ello, al concluir el estudio de esta unidad usted será capaz de:

Explicar en forma escrita, las normas o principios de higiene con respecto a:

- Las personas que manejan y preparan los alimentos.
- Los sitios donde se preparan y almacenan sus alimentos.
- El control de plagas.
- Los utensilios que se usan en la preparación de los alimentos.

1. OBJETIVOS

Al preparar los alimentos es necesario aplicar diferentes normas de higiene para controlar los microbios. Por ello, al concluir el estudio de esta unidad usted será capaz de:

Explicar en forma escrita las normas o principios de higiene con respecto a:

- Las personas que manejan y preparan los alimentos.
- Los sitios donde se preparan y almacenan los alimentos.
- El control de plagas.
- Los utensilios que se usan en la preparación de los alimentos.

II. AUTOPRUEBA DE AVANCE

Las preguntas que encontrará a continuación le indicarán cuáles son sus conocimientos sobre este tema, y determinarán si usted debe o no estudiar esta cartilla.

Escriba sus respuestas en los espacios que aparecen después de cada pregunta.

Compárelas con las de la página ___ si coinciden o son parecidas, responda el trabajo final y envíelo a su instructor; de lo contrario estudie la cartilla en forma total.

1. Es necesario lavar las manos frecuentemente. Cúal es la forma de hacerlo?

2. Enumere 3 costumbres antihigiénicas que puedan ser peligrosas en el manejo y preparación de los alimentos.

- 1.
- 2.
- 3.

3. Seguramente usted utiliza productos químicos para controlar las plagas en su cocina y en toda su vivienda.

Qué cuidados debe tener con dichos productos?. Cite dos de ellos.

1.

2.

Compare sus respuestas con las que presentamos al final de la cartilla en la página

III. DESARROLLO

A. NORMAS DE HIGIENE PARA LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS



La seguridad en el consumo de los alimentos depende de las personas que los producen y procesan, de las que los transportan y distribuyen y también de quien los prepara y los sirve para el consumo.

La limpieza y la pulcritud son importantes para conservar en buen estado los alimentos y así prevenir enfermedades.

Es por esto que debemos tener en cuenta tres aspectos muy importantes con relación a la higiene en el manejo y preparación de los alimentos.

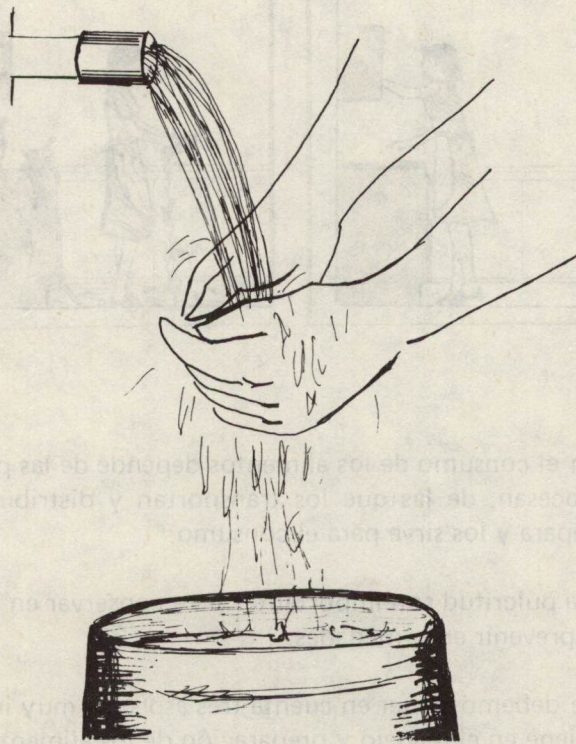
Veamos cuáles son estos aspectos:

1. La higiene del operario.
2. La higiene del sitio de trabajo
3. La higiene de los equipos y utensilios de cocina.

De aquí en adelante encontrará usted una serie de normas de higiene sobre estos aspectos.

A. LA HIGIENE DEL OPERARIO

Llamamos operario a la persona que maneja y prepara los alimentos. Esta persona debe gozar de una buena salud y tener costumbres personales higiénicas.



Muy a menudo se practican acciones peligrosas en el manejo de los alimentos. Es cierto que esas acciones se realizan en forma inconsciente, es decir, sin darnos cuenta, y por lo tanto son difíciles de evitar. Pero ello no es un impedimento para poner todo el empeño en nuestra higiene personal.

Las manos requieren un lavado frecuente, ya que son el medio más común de contaminación de los alimentos. Por eso, usted debe lavarlas con abundante agua y jabón, frotando una con otra y además, limpiar la parte interna de las uñas. Al terminar hay que secarlas con una toalla limpia.

Las uñas cortas se pueden mantener limpias y sin microbios.
Recórtelas frecuentemente!

El baño y el cambio de ropa debe hacerse a diario.

El cabello se debe mantener limpio y peinado, y si es necesario debe cubrirse con un gorro.

Los dientes deben cepillarse con frecuencia.

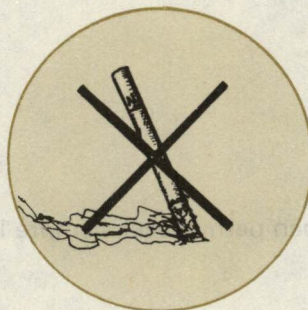
Los microbios causan enfermedades infecciosas y se encuentran en todas partes, en la boca, en la nariz, en la garganta, en fin en todo nuestro cuerpo.

Evitemos preparar alimentos si hay signos de alguna enfermedad

Cuando prepare alimentos:

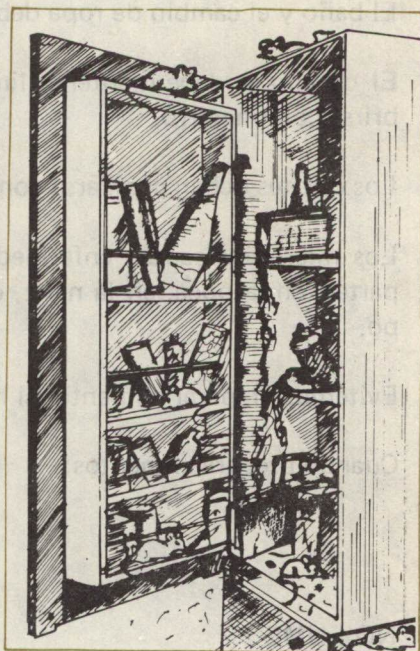
NO FUME

NO MANEJE DINERO



B. LA HIGIENE DEL SITIO DE TRABAJO

Cuando hablamos del sitio de trabajo, nos referimos a todos los lugares que ocupamos para el manejo, almacenamiento y preparación de los alimentos.



Estos sitios deben permanecer siempre limpios, ordenados e iluminados.

Es importante tener en cuenta la limpieza de las paredes, los pisos, los techos y las puertas.

- Las paredes deben lavarse por razones de higiene y además para mantener un buen aspecto, pues cuando están sucias dan la impresión de cuartos oscuros y descuidados.
- Los recipientes destinados para la basura, deben permanecer tapados para evitar olores desagradables y acumulación de insectos como moscas, cucarachas y otros.

CONTROL DE PLAGAS

Al hablar de normas de higiene es necesario hablar de plagas, porque son animales dañinos que transportan gérmenes causantes de enfermedades, y es necesario controlarlas.

Las plagas más destructoras de los alimentos son las ratas, los ratones y las cucarachas.

Las ratas causan rabia y producen enfermedades como el tifo, la disentería, y son también causa de otras plagas como las pulgas.

Evite la anidación de roedores. ¡Elimine todos los desperdicios de los alimentos!

Las cucarachas son insectos indeseables y contaminan toda clase de alimentos. Entran a través de cajas, bolsas, cartones, grietas del piso y las paredes de la casa.

Las buenas prácticas de aseo son una defensa contra las plagas y las enfermedades.

Aseando diariamente los sitios de trabajo se eliminan los criaderos de plagas.

Si el aseo diario no es suficiente, recurra al uso de productos químicos, pero hágalo con las debidas precauciones para cada caso.

Es más fácil evitar las plagas que eliminarlas cuando ya se han establecido.

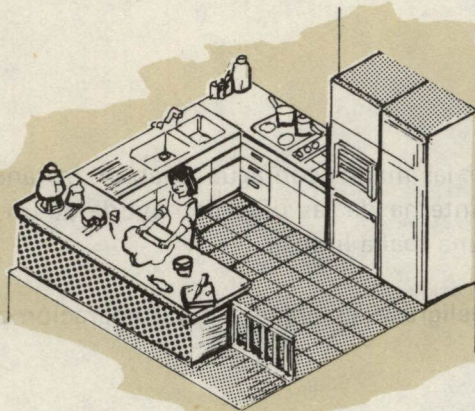
PREVENCIÓN

- Conserve los envases de los productos químicos cerrados y con su etiqueta.
- Manténgalos fuera del alcance de los niños.
- No almacene los productos químicos con alimentos. Así evita confundirlos.
- Deseche los alimentos que hayan sido atacados por plagas.

C. HIGIENE DE LOS UTENSILIOS Y EQUIPOS

Todo el equipo usado en la preparación de los alimentos puede ser contaminado por bacterias productoras de enfermedades. Por lo tanto, un equipo en malas condiciones de higiene es un riesgo para su salud.

El principal limpiador es el agua, que ayudada por los detergentes afloja la suciedad, grasas y mugres duras.



Después de usar un detergente es necesario enjuagar muy bien todos los utensilios para evitar que queden residuos de jabón.

Debe hacerse un último enjuague con agua caliente.

Todo utensilio que esté en contacto con alimentos se debe lavar con agua y jabón inmediatamente después de utilizarlo.

Después hay que secarlo con un trapo limpio y colocarlo en un sitio igualmente limpio.

IV. RESPUESTAS A AUTOPRUEBA DE AVANCE

1. Es necesario lavar las manos con agua y jabón, frotándose una con otra y limpiar la parte interna de las uñas con ayuda de un cepillo. Luego hay que secarlas con una toalla limpia.
2. Son costumbres peligrosas en el manejo y preparación de los alimentos:
 - Manejar dinero
 - Fumar
 - Preparar alimentos teniendo heridas infectadas
3. Cuidados con los productos químicos:
 - Materiales fuera del alcance de los niños
 - Bien cerrados y con etiqueta
 - Guardarlos en sitio diferente al que se usa para guardar alimentos.

BIBLIOGRAFIA

CENTRO REGIONAL DE AYUDA
TECNICA AID

"Manejo Higiénico de Víveres". 1975

SENA

"Normas Generales sobre higiene alimenticia". Proyecto de Agroindustria Alimentaria.
Publicaciones SENA - Medellín 1981.

BIBLIOGRAFIA

- Manejo Higiénico de Viveros, 1975
- Normas Generales sobre Higiene de Alimentos, Proyecto de Agricultura Alimentaria
- Publicaciones SENIA - Medellín 1981
- SENA
- CENTRO REGIONAL DE AYUDA TÉCNICA AID

TRABAJO FINAL

ALUMNO: _____
Nombre 1er Apellido 2o. Apellido

DIRECCION: _____

MUNICIPIO: _____ DEPTO.: _____

No. MATRICULA: _____

ESPECIALIDAD: _____

BLOQUE MODULAR: _____

UNIDAD No. _____ FECHA DE ENVIO: _____

Llene estos datos personales y envíelos junto con las respuestas a su tutor.
Conserve una copia de este trabajo para su archivo.

(Desprénda por aquí)



TRABAJO FINAL

1. Con sus propias palabras escriba un resumen sobre el contenido de esta cartilla y remítalo a su instructor.

DIRECCION: _____
MUNICIPIO: _____ DEPTO.: _____

2. Haga un listado con las normas de higiene que le incluímos en esta cartilla.

Nº MATRICULA: _____
ESPECIALIDAD: _____
BLOQUE MODULAR: _____
UNIDAD Nº: _____ FECHA DE ENVÍO: _____

3. Escribanos otras normas de higiene que usted crea necesario tener en cuenta en la preparación de alimentos y que no estén en la cartilla.

Escritorio de la Universidad



PROGRAMAS Y CONTENIDOS DE LAS HORAS DE NUESTRO FUERTE CASA
CARTILLA DEL MÓDULO No. 4

| | |
|----|---|
| 28 | Ordeñando las cabras y vacas |
| 27 | Preparando las hierbas de la huerta |
| 26 | Preparando el compost de la huerta |
| 25 | Preparando el estiércol de la huerta |
| 24 | Preparando los invernaderos para las hortalizas |
| 23 | Higiene en la preparación de alimentos |
| 22 | Cómo conservar los alimentos |
| 21 | Por qué se descomponen los alimentos |
| 20 | Las hortalizas para consumo familiar |

CARTILLAS DEL MODULO No. 4

"Preparemos y Conservemos las Hortalizas de nuestra Huerta Casera"

20. Las hortalizas para consumo familiar
21. Por qué se descomponen los alimentos
22. Cómo conservamos los alimentos
23. **Higiene en la preparación de alimentos**
24. Preparemos los envases de vidrio para conservar las hortalizas
25. Preparemos encurtidos en vinagre
26. Preparemos el tomate de la huerta
27. Preparemos las hortalizas al natural
28. Otras fórmulas para prepara hortalizas