HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Autores

Luis Antonio Gutiérrez Méndez
Lili Kristell Ochoa Mandujano
Andrés Rivera Olvera

Co-autores

Dr. Gilber Vela Gutiérrez
Mtra. Ivonne Anahí López Miceli

2022

Este documento fue desarrollado de forma colaborativa entre los integrantes del Cuerpo Académico Aprovechamiento de Recursos Agroalimentarios de la UNICACH y la Asociación Mexicana de Ciencias de los Alimentos (AMECA) A.C.

Proyecto "Difusión y divulgación de la ciencia, tecnología e innovación de Alimentos para el desarrollo sostenible y seguridad alimentaria de México y el mundo" financiado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) CON NUMERO 317745 DE LA Asociación Mexicana de Ciencia de los Alimentos (AMECA) AC.
Responsable Técnica: Dra. Rosa María Rodríguez Jasso.

Octubre, 2022.

Fuentes de consulta

Secretaría de Salud (2006). Guía para reforzar la orientación alimentaria basada en la NOM-043 ISSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación. Primera edición.

Gay Méndez, A. (2018). Nutrición. Madrid, Spain: Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. Recuperado de http://elibro.net.cuidvirtual.unicach.mx/es/ereader/unicach/49456?page=12.

NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm

Nutrientes

¿QUÉ SON?

Parte de los alimentos que aportan energía necesaria para vivir.

PROTEINAS

Las encontramos en mayor cantidad en carnes como la de "Res, pollo, pescados" y huevos, nos ayudan a conservar los músculos.

GRASAS

Son fuente de energía para el cuerpo y lo ayudan a mantener la temperatura interna.

HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía del cuerpo.

VITAMINAS Y MINERALES

Se encuentran en los alimentos, y el cuerpo los necesita para funcionar correctamente y crecer.

Desinfección de recipientes y utencilios

¿Qué es desinfección?

Es un proceso que elimina bacterias, virus, hongos, que pueden dañar la salud.

¿Cómo desinfectar los recipientes y utensilios?

1.Lava los utensilios como habitualmente lo haces.

2.Mete los utensilios limpios en la cacerola y llénala con agua de tal manera que el agua los cubra completamente.

3.Hierve por 15 minutos.

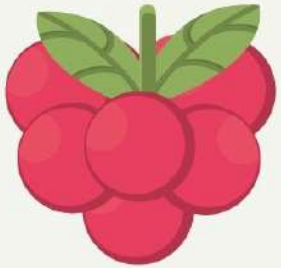
4.Saca los utensilios y seca con una toalla limpia o con papel absorbente.

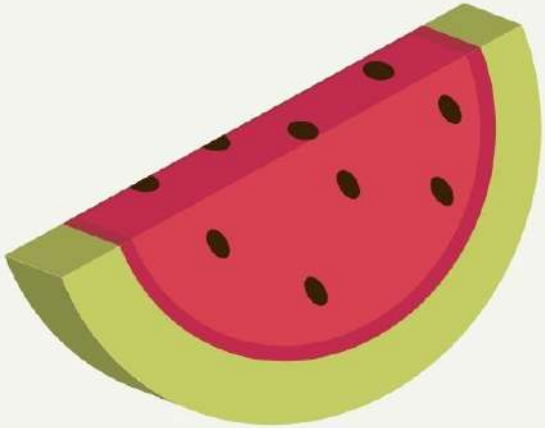
Los alimentos

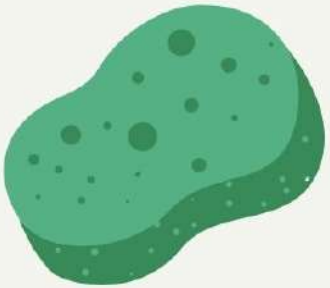
Tipos de alimentación

Buena alimentación

- Tiene que ser completa, debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo.
- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso.
- Se debe adaptar a la edad, al sexo, a la estatura, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: conteniendo diferentes alimentos (frutas, verduras, carnes y cereales, etc.).







1.Lava los utensilios como habitualmente lo haces.

2.Mete los utensilios limpios en la cacerola y llénala con agua de tal manera que el agua los cubra completamente.

3.Agregar 1 cda. de cloro.

4.Dejar reposar por 15 minutos.

5.Saca los utensilios y seca con una toalla limpia o con papel absorbente.

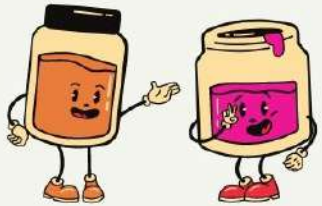
Manipulación de alimentos

Reglas básicas de higiene

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y de comer, así como después de ir al baño o de cambiar un pañal.

- Evita toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.
- Lava bien con agua limpia y estropajo, zacate o cepillo las frutas y ver duras.
- Desinfecta las frutas y verduras que no se puedan tallar. Lavar las verduras con hojas, hoja por hoja y al chorro de agua.

Mermelada



La mermelada consiste en una conserva de fruta que se ha cocido con azúcar.

- En una olla grande, agrega una taza de frutas (200 gramos aprox.) y poco a poco agrega 80 gramos de azúcar.

- Deja hervir por 7 minutos, y agrega otros 80 gramos de azúcar y deja hervir por otros 7 minutos.
- Finalmente deja enfriar y guarda en frascos limpios.

Higiene y Manipulación de los alimentos

¿QUÉ ES LA HIGIENE?

Son los cuidados que mantienen al cuerpo limpio y saludable.

HIGIENE PERSONAL

Es por ejemplo bañarte, lavarte las manos antes y después de comer, cepillarte los dientes, etc.

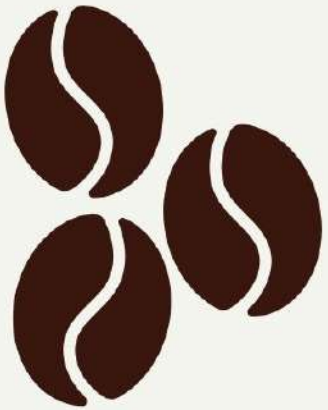
Tostado de semillas

Este proceso sencillo permite conservar por mas tiempo las semillas para su consumo

1. Las semillas siempre se tuestan en la sartén, removiéndolas continuamente con una cuchara de madera.

2. Al principio se tuestan a fuego medio-alto durante unos 2 minutos hasta que se caliente la sartén. Y después, se baja el fuego a bajo-medio y se continua el proceso de tostado durante 2 o 3 minutos más.

3. ¿Cuándo sabemos que las semillas están tostadas? Dependiendo de la semilla. Se sabrá que están listas cuando al presionarlas entre las yemas de los dedos, las semillas se deshagan.



Buenas costumbres

- Utilizar agua hervida o purificada y conservarla en recipientes limpios y tapados.

- Consumir leche sometida a algún tratamiento térmico (pasteurizada, ultra pasteurizada, hervida, evaporada, en polvo. etc.). La leche bronca debe hervirse sin excepción.

- Cocer o freír bien las carnes.

Técnicas de conservación de alimentos

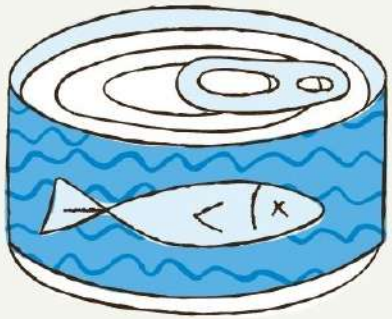
Compota de fruta

Es un postre casero que tradicionalmente se ha hecho de manzana, pero que se hace igualmente de distintas frutas (manzana, durazno, pera, frutas rojas).

- Parte las frutas de tu elección en trozos medianos (2 tazas).
- En una olla con agua, caliéntala a fuego medio y agrégalas para darles cocción.
- Cuando esté hirviendo puedes agregar un poco de canela y azúcar al gusto.
- Baja el nivel de fuego al mínimo y cuando la fruta esté blanda, licúa.
- Deja enfriar y listo.

Recomendaciones generales

- Limpiar los granos y semillas secos y lavarlos bien.
- Lavar a chorro de agua las carnes y el huevo antes de utilizarlos.
- Consumir, de preferencia los alimentos inmediatamente después de cocinarlos
- Cuando las latas o envases estén abombados, abollados u oxidados, deben desecharse
- Mantener los sobrantes o alimentos que no se van a consumir en el momento, en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, en recipientes limpios y tapados. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan.



Escabeche

El escabeche es un método de conservación de alimentos en vinagre. La técnica consiste en el precocinado mediante un caldo de vinagre, aceite frito, vino, laurel y pimienta en grano.

- En una cacerola, verter 1 y 1/2 tazas de aceite, 3/4 de taza de vinagre, 1/2 taza de vino, 3 pizcas de sal sal, 3 dientes de ajo, una cucharada de pimienta en grano y calentar a fuego bajo.
- Agregar 1 taza de verduras y dejar cocinar hasta que estén blandas.
- Colocar en un frasco hermético y cerrar.
- En otra olla, poner agua a calentar hasta que hierva.
- Introducir el frasco cerrado y dejar cocinar por 15 minutos más.

¿Cómo lavarse las manos?

¿Cómo cepillarse los dientes?

¿Cómo bañarse?

Un buen cuidado de los dientes ayuda a tener una buena salud bucal, previendo caries y pérdidas de dientes.