** Colegio Polivalente**

**Profesor Ildefonso Calderón**

**Asignatura : Cocina Entretenida**

**Docente : Jessica Vergara Vargas**

**GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE DE COCINA ENTRETENIDA**

**Aprendizaje Esperado:**

Manipula materias primas, insumos, alimentos, de acuerdo a las normas de higiene de la legislación vigente, considerando y aplicando estándares de calidad, y previniendo situaciones de riesgo.

Contenido: Tipos de contaminación. Manipulación de Alimentos

Instrucciones: Entregar Guía de Estudio Viernes 29 de Mayo

Enviar al siguiente email solo Guía de respuestas: gastronomiaustral@gmail.com

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | | |
| Curso: | Puntaje Ideal: | Puntaje Real: |

**ACTIVIDAD N°1:** Ítem de preguntas de selección única y múltiple.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Unidad** | **OA** | **Indicadores de evaluación** | **Preguntas/actividades** |
| **1** | **OA1** | Reconocen los tipos de contaminación alimentaria durante el proceso de manipulación de alimentos. | Actividad 1  (1-5) |

**Lee el siguiente texto sobre manipulación de alimentos y tipos de contaminación y luego responde las preguntas que aparecen a continuación:**

**Manipulación de Alimentos**



**Contaminación**

El concepto de contaminación se entiende como toda materia que se incorpora al alimento sin ser propia de él y con la capacidad de producir enfermedad a quien lo consume. Básicamente esas materias pueden ser de tipo biológico, de tipo químico y de tipo físico.

¿QUÉ SUGIEREN ESTAS IMÁGENES?



¿QUÉ OBSERVAN EN ESTA LÁMINA?



¿QUÉ REPRESENTA EL CÍRCULO EN EL CENTRO DE LA IMAGEN?



¿CONOCEN LA PALABRA SALMONELLA?



Está entre las causas más comunes de enfermedades transmitidas por los alimentos. La infección por Salmonella puede causar diarrea, náuseas ,fiebre y dolor de cabeza.La salmonela residen en los instestinos de las personas y de los animales.

Los seres humanos pueden contraer salmonelosis,una enfermedad contagiosa que es provocada por las salmonelas.Este trastorno es una de las intoxicaciones más frecuentes entre aquellas provocadas por la comida o por el agua.

Dado que las salmonelas suelen vivir en los intestinos de palomas,loros y otras aves,las personas suelen contraer salmonelosis cuando ingieren alimentos que estuvieron en contacto con restos de materia fecal de estos animales.

Si bien los productos provenientes de animales (como la leche,los huevos y la carne) son los que más se asocian a la fuente de salmonella y causa de salmonelosis, algunos vegetales y ciertas frutas también pueden contener esta bacteria.Uno de los recaudos para evitar que la salmonella se mantenga con vida y pueda causarnos enfermedades es cocer la comida hasta que ya no quede ningún rastro de materia cruda.Los vegetales y las frutas no tienen este requisito, ya que suele ser suficiente con lavarlos adecuadamente.

¿POR QUÉ OCURRE LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS?

* Alimentos en mal estado
* Alimentos sucios
* Manos sucias
* Utensilios sucios
* Superficies sucias
* Animales Domésticos
* Manipuladores enfermos
* Presencia de elementos extraños en la cocina
* Mal manejo de productos químicos
* Presencia de plagas de insectos, roedores, otros
* Proceso de descomposición de los alimentos

**TIPOS DE CONTAMINACIÓN**

* Física
* Biológica
* Química

**Contaminación Biológica**

¿Cuáles son los principales contaminantes biológicos de los alimentos?

* Presencia de microorganismos
* Presencia de parásitos
* Presencia de vectores
* Presencia de animales domésticos

La contaminación biológica procede de seres vivos, tanto microscópicos como no microscópicos. Los riesgos biológicos presentan ciertas particularidades respecto a otros tipos de riesgos: ✓ Los microorganismos una vez que han contaminado el alimento, tienen además la capacidad para crecer en él.

**Causas**

La contaminación biológica se produce cuando las bacterias o toxinas contaminan los alimentos y es una causa común de intoxicación y deterioro de los alimentos. La intoxicación por alimentos puede ocurrir cuando las bacterias dañinas, también llamadas patógenos, se propagan a los alimentos y se consumen.

**Contaminación Química**

¿Cuáles son los principales contaminantes químicos de los alimentos?

* Residuos de fertilizantes
* Residuos de pesticidas
* Residuos de productos detergentes y desinfectantes
* Presencia de metales pesados

¿Qué es un contaminante químico? Son aquellas sustancias químicas presentes en los alimentos que proceden de diversas fuentes: residuos de productos sanitarios que se dan a los cultivos o a los animales para prevenir enfermedades (ej. pesticidas y residuos medicamentosos).

**Consejos para prevenir la contaminación de alimentos**

1. Compra alimentos de vendedores con buena reputación.
2. Lee las etiquetas para conocer los ingredientes, incluyendo aditivos.
3. Lleva los alimentos del mercado a casa inmediatamente y guárdalos debidamente.
4. Mantén limpio los mostradores y los utensilios de cocina.
5. Tira los alimentos echados a perder a la basura.
6. Lava la fruta fresca y vegetales con agua limpia antes de comerlos. Usa un cepillo cuando sea posible, para quitar gérmenes y residuos. El pelar frutas y legumbres reduce el riesgo de residuos y gérmenes pero puede reducir una fuente de nutrientes valiosa
7. Descongela los alimentos adecuadamente- en el refrigerador no sobre el mostrador
8. Cocina los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.  
   Cocina todos los alimentos completamente (hasta la debida temperatura interna).
9. Mantén temperaturas adecuadas en el refrigerador (4,5 ºC o menos) y en la nevera (17ºC o menos).
10. Refrigera las sobras inmediatamente. Ponlas en recipientes poco profundos y bien tapados. Calienta las sobras hasta 74ºC y salsas o alimentos líquidos hasta que hiervan.

**Contaminación Física**

¿Cuáles son los principales contaminantes físicos de los alimentos?

* Presencia de elementos extraños
* Clavos, pelos, vidrios, piedras ,otros
* Presencia de basuras en las salas de manipulación
* Restos de tierra de la cosecha y el transporte

La contaminación física se refiere a la presencia de cualquier materia extraña que puede ponerse en contacto con el alimento a lo largo de la cadena de producción o elaboración del mismo, de forma accidental.

La mayoría de las personas mantienen una determinada higiene básica a la hora manipular alimentos, pero ¿qué ocurre cuando hacemos uso de determinados objetos personales?. Muchas personas utilizan en su día a día relojes, pulseras, anillos entre otros. Son estos los que representan un riesgo de **contaminación física** para los alimentos, ya que es cualquier cosa, objeto o partícula inanimada que pueda caer o incorporarse a estos.

**Guía de Respuestas**

**Responda:**

**Ítem selección única y múltiple**

1. ¿Cuáles son los tipos de contaminación de alimentos?

I. Existen 2 tipos de contaminación, contaminación acida y contaminación física

II. Los tipos de contaminación son contaminación biliar y contaminación de toxina

III. Contaminación física, contaminación biológica, contaminación química

A. Sólo I B. Sólo II C. Sólo III D. I y II E. II y III

2. De acuerdo al texto mencionado en la Guía de Autoaprendizaje. ¿Qué se define como contaminación?

A. Es toda aquella bacteria contaminante que no se incorpora al alimento

B. El concepto de contaminación se entiende como toda materia que se incorpora al alimento sin ser propia de él y con la capacidad de producir enfermedad

C. La contaminación se relaciona con enfermedades gastrointestinales

D. Se define como enfermedades trasmitidas por una infección viral

E. La contaminación son todas aquellas que atacan al estómago y los intestinos

3. ¿Cuál es la causa más común porque se contagia la salmonella?

I. La causa más común del contagio de la salmonella es trasmitida por los alimentos

II. Existen 2 formas de contagio de la infección de salmonella, es la presencia de materia fecal en los alimentos y a través de la saliva.

III. La salmonella es trasmitida únicamente por vía respiratoria

A. Sólo I B. Sólo II C. Sólo III D. I y II E. I II y III

4.¿Qué es un contaminante químico?

I. Un contaminante químico tiene relación con bacterias y/o infecciones

II. Son aquellas que proceden de diversas fuentes, como residuos de productos sanitarios, fertilizantes, pesticidas y detergentes.

III. Son aquellas sustancias químicas presentes en los alimentos

A. Sólo I B. Sólo II C. Sólo III D. I y II E. II y III

5. En relación al texto mencionado. ¿Cómo podemos prevenir la contaminación de alimentos?

A. Se puede prevenir la contaminación de alimentos únicamente manteniendo una buena higiene de nuestras manos

B. No es necesario establecer normas de higiene

C. En ocasiones es necesario aplicar normas de limpieza

D. Lavar bien las frutas y verduras, considerando siempre una buena limpieza de utensilios y mesones al momento de trabajar en ellos.

**Lista de cotejos selección única y múltiple**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dimensiones** | **Responde la pregunta (3 pts)** | **No responde las preguntas (1 pts)** |
| El estudiante responde las preguntas de acuerdo con lo solicitado |  |  |