



Nombre del alumno: Daniela calderón Sánchez.

Nombre del profesor: Mónica Elizabeth Culebro Gómez.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Legislación en nutrición.

Grado: Noveno cuatrimestre.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de Julio del 2021.

Prácticas de Higiene y Sanidad en la Preparación de Alimentos.

SEGURIDAD DURANTE LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Durante la preparación y manipulación de los alimentos, asegúrate:

* Lavar las manos al menos 20 segundos con jabón antes y después de la preparación o consumo de los alimentos.

* Tapar la boca y nariz con un pañuelo o una manga al toser o estornudar y después no olvides lavarte las manos.

* Lavar frutas y verduras antes de consumirlos.

* Desinfectar superficies y objetos antes y después de utilizarlos.

* Mantener separados alimentos crudos y cocidos para evitar la contaminación de los alimentos listos para el consumo.

* Utilizar diferentes utensilios/tablas de cortar para alimentos crudos y cocidos para evitar la contaminación cruzada.

* Cocinar y recalentar los alimentos a temperaturas adecuadas.



Los utensilios de servicio, manteles y servilletas de tela (si se utilizan) deben estar limpios.



Lavado de Manos

El personal que maneja alimentos, deberá lavarse correctamente las manos.

ANTES DE:

- Comer
- Tocar alimentos
- Cocinar alimentos

DESPUES DE:

- Ir al baño
- Manipular alimentos
- Limpieza de la nariz, toser o estornudar
- Manejar basura
- Tocar orejas, boca u otras partes del cuerpo

No olvides tener las uñas cortas y sin barniz. No usar alhajas ni relojes.

Baño Diario

Todo el personal que esté involucrado en la preparación de alimentos, deberá cumplir las medidas básicas de higiene, como bañarse.

Uniforme

De color claro, limpio, sólo se utilizará dentro de las instalaciones, con el cabello recogido y protegido con una malla o red.

Contacto con los alimentos

Se debe evitar de la preparación de alimentos al personal que presente tos frecuente, secreción nasal, diarrea, vómitos, fiebre o lesiones en áreas corporales que entren en contacto con los alimentos.

La higiene personal es esencial para prevenir la contaminación de los alimentos, y eleva el nivel de tu negocio.

Llevar a cabo todas las actividades necesarias para garantizar que los alimentos no se deterioren o contaminen.

LEGISLACIÓN APLICADA A LOS SERVICIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA.

Sistemas de autocontrol con análisis de peligros y control de puntos críticos.

Sistema APPCC



Este sistema nos permite adelantarnos a los problemas, es un sistema de prevención, y si aparecen problemas también se especifica qué debemos hacer.

Principios del HACCP

1. realizar una valoración de peligros
2. identificar puntos de control críticos
3. establecer límites críticos
4. establecer procedimientos de control
5. detallar acciones correctivas
6. mantener sistemas de registro efectivos
7. establecer un sistema de verificación

Norma de agua y hielo.

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-201-SSA1-2002, PRODUCTOS Y SERVICIOS. AGUA Y HIELO PARA CONSUMO HUMANO, ENVASADOS Y A GRANEL. ESPECIFICACIONES SANITARIAS.

DETERMINACIÓN DE CLORO EN AGUA.

- LOS SERVICIOS DE AGUA POTABLE URBANOS Y RURALES DEBEN TENER COMO MÍNIMO 0,2 MG/LT EN LOS TERMINALES DE RED.
- EN EL ANÁLISIS MENSUAL SE ACEPTA QUE UN 20 % DE LAS MUESTRAS SEAN \geq 0,2 MG/LT Y NO MÁS DE 5 % SEAN = 0,0 MG/LT.

CALIDAD DEL AGUA EN LA FUENTE (CALIDAD REQUERIDA PARA QUE SEA POTABLE)

- Se define como agua potable aquella que cumple con las normas y reglamentos nacionales sobre calidad del agua para consumo humano.
- El agua para ser potable básicamente atiende a los siguientes requisitos:
 - Libre de microorganismos que causan enfermedades.
 - Libre de compuestos nocivos a la salud.
 - Bajo contenido de color, gusto y olor aceptables.
 - Libre de compuestos que causen corrosión o incrustaciones en las instalaciones sanitarias.



NOM-012-SSA1-1993
Requisitos sanitarios que deben cumplir los sistemas de abastecimiento de agua para uso y consumo humano públicos y privados.

NORMA Oficial Mexicana NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos.

Norma de leche.



Establece las especificaciones sanitarias y nutrimentales que debe cumplir la leche, fórmula láctea.

Información Nutricional	Valor medio aproximado por 100 ml de producto	
	Valor medio aproximado por ración de producto (200 ml)	Valor medio aproximado por ración de producto (518 ml)
Valor Calórico	62 kcal (259 KJ)	124 kcal (518 KJ)
Proteínas	3,2 g	6,4 g
Hidratos de Carbono	4,8 g	9,6 g
de los cuales azúcares	4,8 g	9,6 g
Grasas	3,9 g	7,8 g
de las cuales saturadas	2,6 g	5,2 g
Calcio	120 mg (10% CDMP)	240 mg (20% CDMP)



Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.



Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009 Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

NORMA DE YOGURT.

NOM-002-SCFI-1993.

Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-008-SCFI-2002.

Sistema General de Unidades de Medida, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 27 de noviembre de 2002.

NOM-185-SSA1-2002.

Información comercial. Declaración de cantidad en la etiqueta.

NOM-030-SCFI-2006,

NOM-051-SCFI-1994.

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

La fermentación.



El yogur se crea a través de una fermentación. A la leche se le añaden unas bacterias benígnas; se deja reposar la mezcla durante 4 horas a 43°C y luego se enfría para detener la fermentación.



NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-159-SSA1-1996, BIENES Y SERVICIOS. HUEVO, SUS PRODUCTOS Y DERIVADOS. DISPOSICIONES Y ESPECIFICACIONES SANITARIAS.

Norma de huevos.

Establece las disposiciones y especificaciones sanitarias que deben cumplir el huevo, sus productos y derivados.



NOM-092-SSA1-1994, Bienes y Servicios. Método para la cuenta de bacterias aerobias en placa.

NOM-114-SSA1-1994, Bienes y Servicios. Método para la determinación de Salmonella en alimentos.

NOM-005-ZOO-1993, Campaña nacional contra la Salmonelosis Aviar

Norma de helados.

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-036-SSA1-1993, BIENES Y SERVICIOS. HELADOS DE CREMA, DE LECHE O GRASA VEGETAL, SORBETES Y BASES O MEZCLAS PARA HELADOS. ESPECIFICACIONES SANITARIAS.



Los helados son alimentos producidos mediante la congelación con o sin agitación de una mezcla pasteurizada compuesta por una combinación de ingredientes lácteos.

NOM-091-SSA1-1994 Leche pasteurizada de vaca. Especificaciones sanitarias.*

Establece las especificaciones sanitarias de los helados de crema, de leche o grasa vegetal, sorbetes y bases o mezclas para helados.

NOM-092-SSA1-1994 Método para la cuenta de bacterias aerobias en placa.

NOM-110-SSA1-1994 Preparación y dilución de muestras de alimentos para su análisis microbiológico.

NOM-114-SSA1-1994 Método para la determinación de Salmonella en alimentos.

Norma de carnicol (res, pollo, pavo, cerdo).

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-145-SSA1-1995, PRODUCTOS CARNICOS TROCEADOS Y CURADOS. PRODUCTOS CARNICOS CURADOS Y MADURADOS. DISPOSICIONES Y ESPECIFICACIONES SANITARIAS.

Definición



Una pieza, generalmente de carne picada y condimentada con hierbas aromáticas y diferentes especias (pimentón, pimienta, ajos, romero, tomillo, clavo de olor, jengibre, nuez moscada, etcétera) que es introducida ("embutida") en piel de tripas de cerdo.

En la fabricación industrial moderna de estos productos se utiliza un tipo de tripa artificial, que resulta comestible.



NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-147-SSA1-1996, BIENES Y SERVICIOS. CEREALES Y SUS PRODUCTOS. HARINAS DE CEREALES, SEMOLAS O SEMOLINAS. ALIMENTOS A BASE DE CEREALES, DE SEMILLAS COMESTIBLES, HARINAS, SEMOLAS O SEMOLINAS O SUS MEZCLAS.

Norma de cereales y derivados.

Norma de leguminosas.



Bienes y servicios. Método para la cuenta de bacterias aerobias en placa. NOM-110-SSA1-1994.

NORMA DE ALIMENTOS AZUCARADOS- (MERMELADAS, JALEAS, MIELES Y CAMELOS, CAJETA, JUGOS Y NÉCTARES).

Esta Norma se aplica a las confituras, jaleas y mermeladas, según se definen en la Sección 2 infra, que están destinadas al consumo directo.



Los productos cuando se indique que están destinados a una elaboración ulterior, como aquellos destinados a la elaboración de productos de pastelería fina, pastelillos o galletitas

NORMA Oficial Mexicana NOM-F-16-S-1979, Margarina para mesa. (Esta Norma cancela la NOM-F-16-1970).

Norma de grasas y aceites. (Mantequilla, margarina, cremas y aceites).

GRASAS	ACEITES
<ul style="list-style-type: none"> • Sólidas a temperatura ambiente • Ricas en ácidos grasos saturados • En exceso, aumentan el colesterol y el riesgo de arteriosclerosis • Manteca de cerdo, mantequilla, lácteos, embutidos, comida chatarra, grasa de palma 	<ul style="list-style-type: none"> • Líquidos a temperatura ambiente • Ricos ácidos grasos insaturados y los tipos de omega 3: EPA, DHA • Disminuyen niveles de colesterol, antiinflamatorios. • Aceite de oliva, pescado graso, aceite bacalao

- NOM-F-83 Determinación de humedad en productos alimenticios.
- NOM-F-89 Determinación de extracto etéreo.
- NON-F-309 Determinación de benzoatos, salicilatos y sorbatos.
- NOM-F-328 Determinación de cloruro de sodio en margarina.
- NOM-F-255 Método de conteo de hongos y levaduras en alimentos.

UDS. (2021.). Legislación aplicada a los Servicios de Restauración Colectiva. En UDS., *LEGISLACIÓN EN NUTRICIÓN*. (págs. 62-107.). COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS. .