

Taller de Capacitación y Orientación a Asistentes Escolares 2019

CAPITULO N° 1



“Alimentación Saludable y Segura en la Niñez y Adolescencia”

Alimentación Saludable

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para tener una vida sana y activa.

□ Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- **Desarrollarse plenamente**
- **Vivir con salud**
- **Aprender y trabajar mejor**
- **Protegerse de enfermedades.**

Un alimento debe ser...

NUTRITIVO

AGRADABLE



INOCUO

Alimentación Vs Nutrición

☐ Alimentación *“de la boca para afuera”*

Es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos.

Es un **proceso consciente y voluntario**, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos, culturales y de la información que tengamos.

☐ Nutrición *“de la boca para adentro”*

Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos.

Es un proceso **involuntario e inconsciente**

NUTRIENTES

Es toda sustancia contenida en los alimentos que no puede ser creada en el organismo y cuyo fin es aportar energía, aminoácidos o elementos reguladores del metabolismo.

Macronutrientes

Micronutrientes

•Tipo de Nutrientes:

- Hidratos de Carbono
- Grasas
- Proteínas
- Vitaminas y Minerales
- Agua



GRAFICA NUTRICIONAL



6 GRUPOS

1. FRUTAS Y VERDURAS.
2. LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS.
3. LECHE, YOGUR Y QUESO.
4. CARNES Y HUEVOS.
5. ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS.
6. ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL.

CAPITULO N° 2

Asistencia Alimentaria en el Ámbito Escolar

El Comedor Escolar. - La importancia del desayuno. - El desayuno escolar. -

Composición del desayuno escolar. - Composición del almuerzo escolar. -

Organización del servicio... PASO A PASO. - Dietas especiales en el comedor,

celíacos, diabéticos. - Función sociocultural del comedor. - Función

pedagógica del comedor

CAPITULO N° 3



Sectores, Equipos y Operaciones en Cocina

Tipos de establecimientos gastronómicos. Sectorización. Equipamiento gastronómico. Corte básicos en cocina. Técnicas culinarias de cocción.

Sectorización en el Comedor escolar



CAPITULO N° 4

Alimentos Seguros

Claves para consumir alimentos sanos y saludables – OMS. Clasificación de alimentos según el status legal. Alimentos y salud – características que debe cumplir un alimento. Alimentos aptos para el consumo.

Peligros- Clasificación de los peligros. Buenas Prácticas de Manufactura – Incumbencias técnicas. .

INOCUIDAD

Es la garantía de que un alimento no causará daño al consumidor cuando el mismo sea preparado o ingerido de acuerdo con el uso a que se destine

ALIMENTO INOCUO



LIBRE DE PELIGROS = ALIMENTO SEGURO

UN ALIMENTO ES CONSIDERADO APTO PARA EL CONSUMO HUMANO CUANDO CUMPLE CON LOS SIGUIENTES REQUISITOS:

- Higiene en todas las etapas de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo.
- Características organolépticas adecuadas
- Ausencia de sustancias químicas extrañas a su composición natural.
- Ausencia de microorganismos patógenos.
- Rotulación reglamentaria.
- Condiciones de conservación adecuada.
- Dentro del periodo de aptitud



CLASIFICACION

- Alimento Contaminado**
- Alimento Alterado**
- Alimento Adulterado**
- Alimento Falsificado**

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



CLAVE N° 1

Utilice agua y alimentos seguros para su consumo



CLAVE N° 2

Practique la limpieza



CLAVE N° 3

Separe las carnes, pollo y pescado crudos del resto de alimentos



CONTAMINACION CRUZADA

CLASIFICACION

DIRECTA



INDIRECTA



CLAVE N° 4

Cocine los alimentos completamente

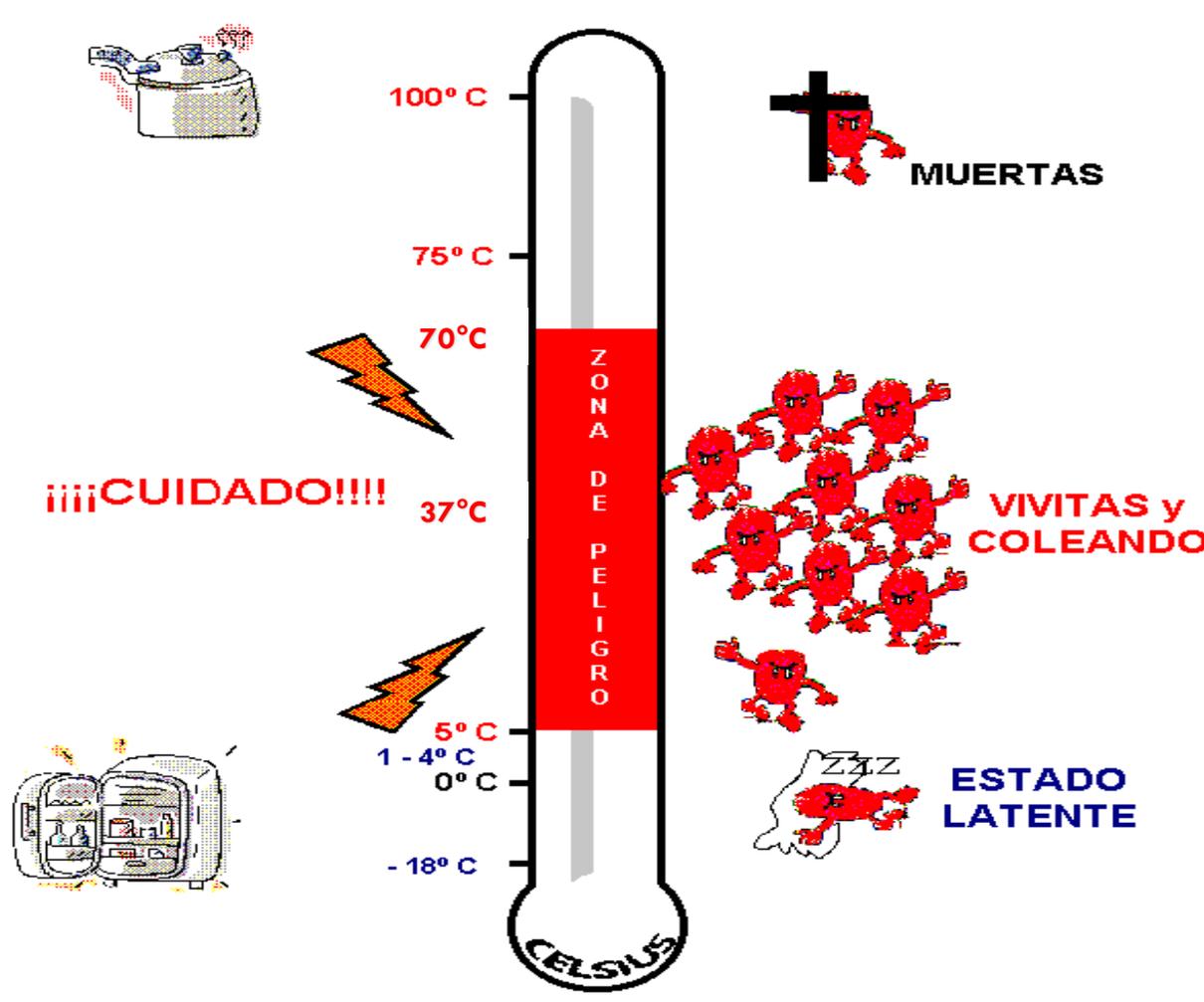


CLAVE N° 5

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras: (bien fríos o bien calientes)



La Temperatura y los microbios



ALIMENTOS APTO PARA CONSUMO

- ❑ Higiene en todas las etapas de la cadena alimentaria.
- ❑ Características organolépticas adecuadas.
- ❑ Rotulación Reglamentaria.
- ❑ Condiciones de conservación adecuada.
- ❑ Dentro del periodo de aptitud.
- ❑ Libres de **PELIGROS**

PELIGRO

Agente biológico, sus toxinas, sustancias químicas o elementos físicos que por su sola presencia, número o concentración es capaz de producir enfermedad en un consumidor.



INOCUIDAD



PELIGRO

FISICO

QUIMICO

BIOLOGICO

RIESGO

ALIMENTO

PERSONA

PELIGROS

¿ Como llegan estos **PELIGROS** a un alimento o a una cadena alimentaria ?



FUENTES DE PELIGRO

CONTAMINACION NATURAL

EQUIPOS Y UTENSILIOS

AGUA

PLAGAS

MANIPULADOR



Buenas Practicas de Manufacturas

Procedimientos para asegurar que los alimentos para el consumo humano estén libres de **PELIGROS** y que hayan sido elaborados y conservados en condiciones higiénicas.

Son una herramienta básica para la obtención de alimentos inocuos para el consumo humano, que se basan en la higiene y forma de manipulación.



Incumbencia Técnica de las Buenas Practicas de Manufacturas

- 1. MATERIAS PRIMAS**
- 2. ESTABLECIMIENTOS**
- 3. PERSONAL**
- 4. HIGIENE EN LA ELABORACION**
- 5. CONTROL DE PROCESOS DE ELABORACION**
- 6. DOCUMENTACION**



