

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Pedagogía del bienestar estudiantil y corresponsabilidad familiar
• Guía para desarrollar en familia •

Manipulación de alimentos



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil

Iván Osejo Villamil

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-

Ángela María Valbuena Vivas

Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico

Prácticas de alimentación saludable: Nahtalia Barragán Rodríguez, Sindy Gallego Castro, Ángela Marcela Aguilar, Luz Nelly Moreno, Ángela María del Pilar Arias, Sandra Yinery Gallo, Ana Carolina BaldiÓN Mejía, Johana Cortés Quintero, Lina Marcela Martínez, Ana Yury Idarraga, Karen Nayibe Malagón, Kelly Conde, Marina Yohaira Mendieta Beltrán, Sandra Gualteros.

Manejo de desperdicios de alimentos: Sandra Galindo, Johana Patricia Rojas Hernández, María de los Ángeles González, Fredy Alejandro López, Nathalia Guarín Buitrago, Lizeth Castro Ribón, Diana Roa Ramírez

Revisión conceptual

Claudia Janneth León Velasco

Laura Melissa Vallejo

Diseño y diagramación

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.



AZÚCAR

Manipulación de alimentos

Los niños y jóvenes pueden cocinar, siempre con un adulto que los guíe y supervise. Para ello, es importante que aprendan la adecuada manipulación de los alimentos, que les ayudará a que consuman comidas siempre frescas y saludables.

Revisemos:

Estado de los alimentos y espacios en la cocina

1. Recorten, peguen en cartulina y armen los dados de los anexos 1 y 2.
2. Por turnos, lancen los dados. Den respuesta a la pregunta con: **Siempre**, **Nunca** o **A veces**.

| Semáforo de la manipulación de alimentos | Siempre / A veces / Nunca |
|--|---------------------------|
| ¿Revisan constantemente la fecha de vencimiento de los alimentos para evitar una enfermedad transmitida por alimentos? | |
| ¿Lavan sus manos siempre antes de cocinar? | |
| ¿Lavan las frutas, verduras y demás alimentos antes de consumirlos? | |
| ¿Almacenan y separan los alimentos, refrigerándolos y descongelándolos adecuadamente? | |
| ¿Lavan los utensilios, como cuchillo y tabla, luego de cortar pollo o carne, y así después cortar otros alimentos como frutas? | |
| ¿Hierven el agua antes de tomarla o para hacer jugos? | |



| Fuera de casa (restaurantes, cafeterías...) | Siempre / A veces / Nunca |
|--|---------------------------|
| ¿Las personas cuentan con vestuario adecuado (tapabocas, guantes, gorro y delantal)? | |
| ¿Los platos, vasos y cubiertos (menaje) se encuentran limpios y en buen estado? | |
| ¿Cuentan con un punto de lavado de manos y protocolo de lavado de manos? | |

3. Reconozcan, según el color, sus adecuadas e inadecuadas prácticas de manipulación.

| | |
|---|---|
| ● | En las respuestas que tuvieron en rojo (Nunca): ¡Deténganse! Es necesario revisar esta acción y corregir. |
| ● | En las respuestas que tuvieron en amarillo (A veces): ¡Ánimo, deben continuar mejorando. |
| ● | En las respuestas que tuvieron en verde (Siempre): ¡Felicitaciones! Continúen realizando buenas prácticas de manipulación de alimentos. |



Ahora, empiecen a revisar sus prácticas en la cocina, para que su semáforo en casa esté verde, y eviten enfermedades causadas por alimentos que no se manipulan adecuadamente.

Nuestro reto:

Campaña por alimentos sanos y seguros en casa

De acuerdo con las anteriores prácticas que se deben mejorar (en rojo y amarillo), organicen dos grupos en su familia.

1. Cada grupo creará una campaña, donde sensibilicen a las personas y a los integrantes de la familia frente a la importancia de conocer y aplicar prácticas adecuadas de manipulación de alimentos.



| Integrantes de la familia que conforman cada grupo | Tema a socializar en la campaña | Estrategia elegida (juegos, carteles, avisos, videos, fotografías informativas...) |
|--|---------------------------------|--|
| Grupo número 1 | | |
| Grupo número 2 | | |

2. A continuación, encuentran algunos temas de campaña y material que les servirá de apoyo para crear sus carteles, avisos, juegos, videos o fotografías informativas.

Tema 1. Algunas reglas para preparar alimentos

La estrategia de campaña será realizar un cartel creativo con las reglas para preparar alimentos, y ubicarlo en un lugar visible de la cocina; así podrán recordarlo y ponerlo en práctica. A continuación, encontrarán información para su cartel.



Algunos principios a tener en cuenta a la hora de preparar alimentos

1. Elegir los alimentos aptos para el consumo.
2. Cocinar bien los alimentos.
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
4. Preservar los alimentos cocinados en la nevera antes de 2 horas.
5. Calentar bien los alimentos cocinados.
6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocidos.
7. Lavarse las manos con frecuencia.
8. Mantener limpia las superficies de la cocina.
9. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales, como también usar agua hervida, potable.



Tema 2. Características de calidad de los alimentos

Esta estrategia consiste en que, en familia, se analicen las características de alimentos para reconocer cuándo presenta una alteración en su calidad. Enseguida, marcar con una carita feliz 😊 si es correcto y carita triste 😞 si es incorrecto.

Al final, recortar las tarjetas y ubicarlas en lugares visibles, como la nevera, para recordar la revisión de los alimentos.

Cereales y otros alimentos secos

|  o  | |  o  | |
|---|--|---|--|
| Contiene insectos o suciedad; están húmedos. | | Los granos, como lenteja, garbanzos, y frijoles, están secos. | |
| Los envases están deteriorados. | | Las harinas no presentan grumos | |
| Las legumbres están arrugadas. | | Las legumbres no están arrugadas. | |
| Las harinas están agrumadas. | | | |

Verduras y frutas

|  o  | |  o  | |
|---|--|---|--|
| Banano con algunas manchitas cafés. | | Parte de las verduras y frutas con manchitas, muy blandas, descompuestas o golpeadas. | |
| Verduras con color verde vivo. Olor fresco. | | | |

Carnes, aves y pescado

|  o  | |  o  | |
|---|--|---|--|
| En pescado, mal olor, ojos desinflamados y escamas sueltas. | | Pescado con ojos brillantes y redondeados. | |
| Mal olor y distinto color en carnes. | | Carne sin alteraciones en su color. | |

Leche

|  o  | |  o  | |
|---|--|---|--|
| Leche refrigerada, empaque sin daños y limpio. | | Mal olor; se encuentra a temperatura ambiente y está o ha sido expuesta a suciedad o moscas. | |




Alimentos enlatados

|  o  | |  o  | |
|---|--|---|--|
| Lata hinchada, oxidada o dañada, se ha escurrido el líquido. El alimento huele y sabe a descompuesto. | | Lata en buen estado, sin golpes y limpia. | |
| | | Huele y sabe agradable. | |

La inadecuada manipulación de alimentos puede causar enfermedades transmitida por ellos. Estas se producen por el consumo de alimentos que contienen sustancias tóxicas, como los restos de pesticidas que vienen en los vegetales, por usar agua contaminada al lavarlos, o por los productos tóxicos formados por la descomposición del propio alimento.

Material de apoyo 1.

Señales de alteración en la calidad de los alimentos

| Alimentos | Señales de alteración de la calidad |
|--|--|
|  Cereales y otros alimentos secos | Contienen insectos o suciedad; están húmedos; los envases están deteriorados; las legumbres están arrugadas; las harinas están agrumadas (solidificadas) |
|  Verduras y frutas | Marchitas, muy blandas, partes descompuestas, golpeadas. |
|  Carnes, aves y pescado | Mal olor en pescados, ojos desinflamados y escamas sueltas. Mal olor y distinto color en carnes, hígado y otras vísceras, que pueden indicar la presencia de parásitos peligrosos. |
|  Leche fresca | Mal olor; se encuentra a temperatura ambiente y está o ha sido expuesta a suciedad o moscas. |
|  Raíces | Blandas, brotadas, golpeadas o dañadas; partes descompuestas. |
|  Alimentos enlatados | La lata está hinchada, oxidada o dañada. Se ha escurrido líquido o alimento fuera del envase. El alimento parece, huele y sabe a descompuesto. Cualquiera de estos signos significa que el alimento puede ser tóxico. Tomar en cuenta la fecha de vencimiento. |

Material de apoyo 2.

¿Qué es la contaminación cruzada?

Al permitir el contacto de un alimento crudo con uno cocido listo para consumir, a través de tablas para cortar o por utensilios de cocina.



Fuente: Manual para manipuladores de alimentos, FAO y Organización Panamericana de la Salud, 2017

Nuestras notas de seguimiento

1. Para reforzar adecuadas prácticas de manipulación de alimentos, descubran datos acerca de esta. Recorten las tarjetas siguientes y marquen cada día las acciones que van logrando.



Para evitar la contaminación de alimentos...

- Semana 1 -

| SEPARAR: Impedir la contaminación cruzada. | L | M | M | J | V | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Separar los alimentos crudos (carne, pollo, huevos, pescados y mariscos, vegetales) del resto de productos ya preparados, frutas u hortalizas de consumo crudo. | | | | | | | |
| B. Utilizar tablas de cortar, cuchillos y utensilios diferentes, o lavarlos para manipular alimentos crudos y productos listos para consumir. | | | | | | | |
| C. Lavar las manos, tablas de cortar, cuchillos y demás utensilios con agua jabonosa caliente después de su contacto con alimentos crudos. | | | | | | | |

| LIMPIAR: Evitar que las bacterias se dispersen y se multipliquen en las áreas de manipulación de alimentos. | L | M | M | J | V | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Lavar manos con agua y jabón. | | | | | | | |
| B. Lavar y desinfectar todas las superficies, cuchillos y utensilios con agua caliente y jabón. | | | | | | | |
| C. Utilizar tablas de cortar de fibra o material no poroso. | | | | | | | |
| D. Usar paños para lavar y secar las superficies que estarán en contacto con alimentos. Si son de tela, lavarlos después del uso, con agua caliente. | | | | | | | |

| COCINAR: Utilizar la temperatura adecuada. | L | M | M | J | V | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Descongelar completamente los alimentos antes de cocinarlos. | | | | | | | |
| B. Asegurar que las carnes no presenten color rosado. | | | | | | | |
| C. Huevos: cocinar hasta lograr consistencia firme y opaca, y que la yema y clara se coagulen. | | | | | | | |

| ENFRIAR: Refrigerar rápidamente. | L | M | M | J | V | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Refrigerar los alimentos preparados lo más rápidamente posible, siempre antes de 2 horas. Las temperaturas de refrigeración impiden que los gérmenes crezcan y se multipliquen. | | | | | | | |
| B. No descongelar a temperatura ambiente; hacerlo con tiempo en la nevera o mediante chorro continuo de agua fría. | | | | | | | |
| C. Colocar los alimentos en el congelador, permitiendo que el aire circule entre ellos, dejando algo de espacio entre estos. | | | | | | | |

Para evitar la contaminación de alimentos...

- Semana 2 -

| SEPARAR: Impedir la contaminación cruzada. | L | M | M | J | V | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Separar los alimentos crudos (carne, pollo, huevos, pescados y mariscos, vegetales) del resto de productos ya preparados, frutas u hortalizas de consumo crudo. | | | | | | | |
| B. Utilizar tablas de cortar, cuchillos y utensilios diferentes, o lavarlos para manipular alimentos crudos y productos listos para consumir. | | | | | | | |
| C. Lavar las manos, tablas de cortar, cuchillos y demás utensilios con agua jabonosa caliente después de su contacto con alimentos crudos. | | | | | | | |

| LIMPIAR: Evitar que las bacterias se dispersen y se multipliquen en las áreas de manipulación de alimentos. | L | M | M | J | V | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Lavar manos con agua y jabón. | | | | | | | |
| B. Lavar y desinfectar todas las superficies, cuchillos y utensilios con agua caliente y jabón. | | | | | | | |
| C. Utilizar tablas de cortar de fibra o material no poroso. | | | | | | | |
| D. Usar paños para lavar y secar las superficies que estarán en contacto con alimentos. Si son de tela, lavarlos después del uso, con agua caliente. | | | | | | | |

| COCINAR: Utilizar la temperatura adecuada. | L | M | M | J | V | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Descongelar completamente los alimentos antes de cocinarlos. | | | | | | | |
| B. Asegurar que las carnes no presenten color rosado. | | | | | | | |
| C. Huevos: cocinar hasta lograr consistencia firme y opaca, y que la yema y clara se coagulen. | | | | | | | |

| ENFRIAR: Refrigerar rápidamente. | L | M | M | J | V | S | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| A. Refrigerar los alimentos preparados lo más rápidamente posible, siempre antes de 2 horas. Las temperaturas de refrigeración impiden que los gérmenes crezcan y se multipliquen. | | | | | | | |
| B. No descongelar a temperatura ambiente; hacerlo con tiempo en la nevera o mediante chorro continuo de agua fría. | | | | | | | |
| C. Colocar los alimentos en el congelador, permitiendo que el aire circule entre ellos, dejando algo de espacio entre estos. | | | | | | | |

Fuente: Guía Manual para el Manipulador de Alimentos – Proyecto Calidad e Higiene en la Manipulación de Alimentos "La Seguridad Alimentaria está en tus manos" – FONDO FORMACIÓN - ASTURIAS



Cocinemos juntos:

¡A evitar contaminación de alimentos!

1. Teniendo en cuenta los alimentos que tengan en casa, junto con uno o varios familiares adultos, hagan la lista y marquen los que se pueden comer crudos y los que necesitan ser cocinados:

- ___ A los que crean que podemos comer crudos: escriban las letras CR
- ___ A los que crean que debemos cocinar: escriban las letras CO
- ___ Si hay alimentos que se pueden comer crudos o cocinados: escriban C2

| Huevos | CO | | | | |
|--------|----|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

2. Escojan algunos de los alimentos y propongan una receta o plato saludable que contenga alimentos crudos y otros que se deban cocinar.



3. Tengan en cuenta dos momentos:
a. ¿Qué debemos tener en cuenta antes de cocinar? Marquen y escriban los que falten (en "Otros").

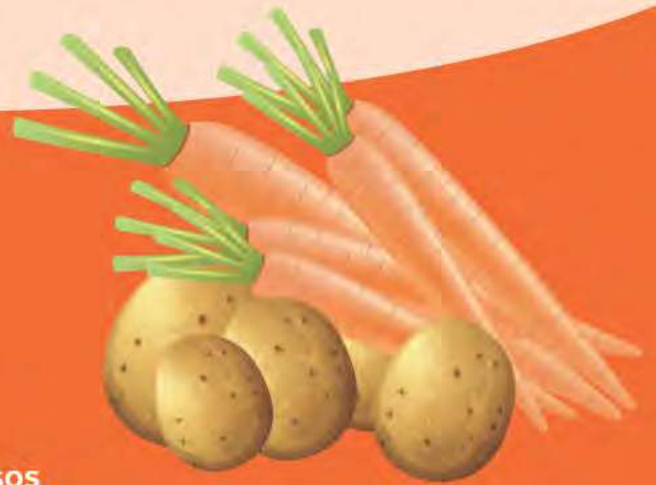
- ___ Aseo de la cocina
- ___ Alistamiento de los utensilios para preparar los alimentos
- ___ Lavado de manos
- ___ Lavado de los alimentos
- ___ Normas de seguridad
- ___ Otros:

b. Asignación de roles:

¿Quién prepara o estará a cargo de cada paso para preparar la receta?

Aquí, una sugerencia de receta saludable

Pastel de papa y zanahoria



Para 6 personas



Tiempo: 45 minutos

Recomendación: compañía de padre, madre o cuidador en la elaboración de la receta, ya que se requiere el uso de cuchillo o implementos afilados.



Ingredientes

- 5 papas (medianas)
- 5 zanahorias
- 2 huevos
- Queso
- Cucharadita de sal

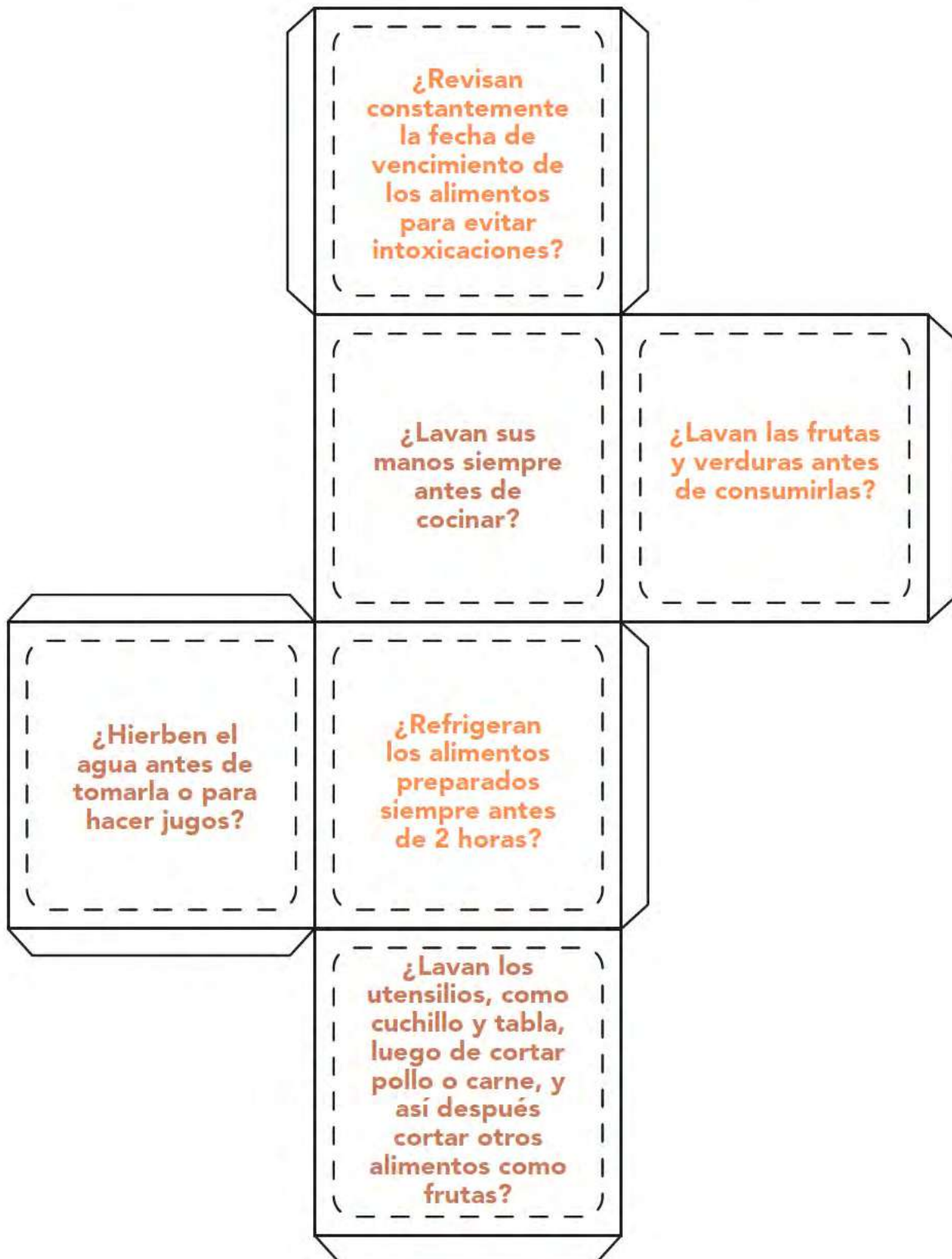
Pasos

1. Poner a hervir en una olla las papas y zanahorias hasta ablandar.
2. Triturar zanahorias y papas por separado. Luego, mezclar los dos purés.
3. Batir los dos huevos y añadir una cucharadita de sal. Mezclar con los purés realizados. Si la prefieren dulce, pueden agregar en vez de sal, azúcar o miel.
4. Empezar a realizar el pastel: en un sartén, se empieza a regar la 1ª capa del puré y encima se coloca el queso; se continúa así haciendo capas.
5. Como paso opcional, lo pueden llevar al horno a 150°C o 200°C por 20 o 30 minutos. Si no es posible, se pone en estufa a fuego muy lento por los 20 minutos.

Recuerden hacer seguimiento de buenas prácticas de alimentación.

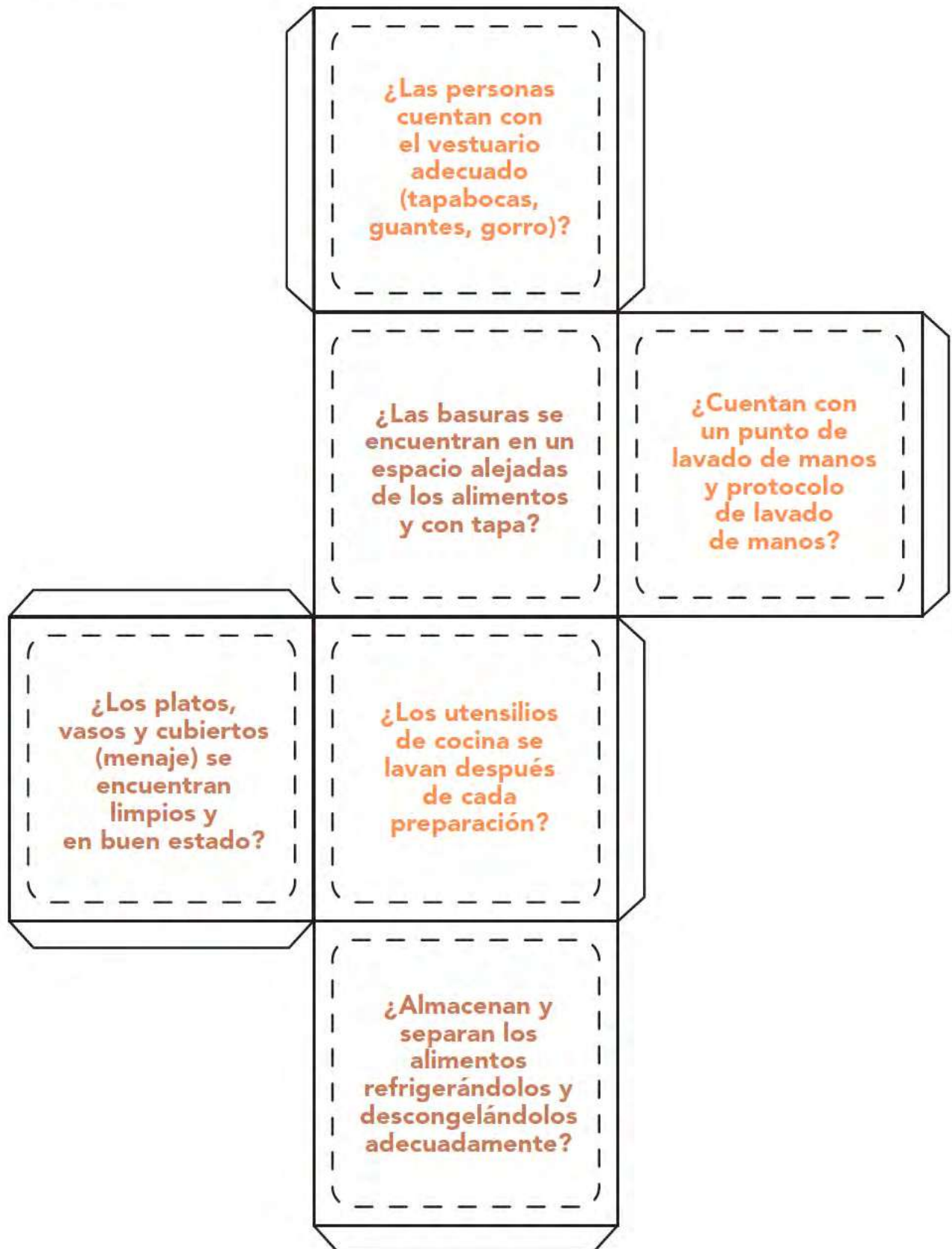
Anexo 1.

Recomendaciones de manipulación de alimentos dentro de nuestra casa



Anexo 2.

Recomendaciones al comer fuera de casa (restaurantes, cafeterías..)



**LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR**

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota