

## **I. Introducción:**

1. Higiene: es una ciencia, que trata de conservar la salud con la limpieza y aseo de lugares y personas. Hay varios tipos:

\*Aseo personal:

Bañarse diario, lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño, lavarse los dientes después de cada comida, cambiar la ropa íntima todos los días, usar ropa limpia y calzado adecuado.

\*Higiene en la cocina:

Limpiar con frecuencia el piso y los muebles, cambiar constantemente la fibra y escobeta, lavar trapos y jergas constantemente, si tiene animales alejarlos de la cocina, tapar el contenedor de basura y lavarlo con frecuencia, mantener una buena iluminación y ventilación.

\*De La Comunidad: Mantener el lugar en el que vives limpio, limpiar las calles, no tirar basura, recoger las heces de los animales.

2. Métodos de conservación de los alimentos:

En general los alimentos son perecederos, por lo que necesitan ciertas condiciones de tratamiento, conservación y manipulación. Su principal causa de deterioro es el ataque por diferentes tipos de microorganismos (bacterias, levaduras y mohos). Esto tiene implicaciones económicas evidentes, tanto para los fabricantes (deterioro de materias primas y productos elaborados antes de su comercialización, pérdida de la imagen de marca, etc.) como para distribuidores y consumidores (deterioro de productos después de su adquisición y antes de su consumo). Se calcula que más del 20% de todos los alimentos producidos en el mundo se pierden por acción de los microorganismos.

Hoy distintas formas de conservar los alimentos:

### **Congelación**

La congelación conserva los alimentos impidiendo la multiplicación de los microorganismos. Dado que el proceso no destruye a todos los tipos de bacterias, aquellos que sobreviven se reaniman en la comida al descongelarse y a menudo se multiplican mucho más rápido que antes de la congelación.

### **Deshidratación o al vacío**

método de conservación de los alimentos que consiste en reducir a menos del 13% su contenido de agua. Cabe diferenciar entre secado, método tradicional próximo a la desecación natural (frutos secados al sol, por ejemplo) y deshidratación propiamente dicha, una técnica artificial basada en la exposición a una corriente de aire caliente. Se llama liofilización ó crío desecación a la deshidratación al vacío.

### **Esterilización**

Proceso que destruye en los alimentos todas las formas de vida de microorganismos patógenos o no patógenos, a temperaturas adecuadas, aplicadas de una sola vez o por tindalización. (115 –130°C durante 15 – 30 minutos). Si se mantiene envasado el producto la conservación es duradera. El calor destruye las bacterias y crea un vacío parcial que facilita un cierre hermético, impidiendo la recontaminación

## **Pasterización**

Es una operación consistente en la destrucción térmica de los microorganismos presentes en determinados alimentos, con el fin de permitir su conservación durante un tiempo limitado.

3. Hay ciertas normas que se deben de seguir en los establecimientos de comida, algunas son:

En las áreas de almacenamiento de alimentos con que cuente el establecimiento se debe cumplir con lo señalado a continuación:

### **En refrigeración:**

No almacenar alimentos directamente sobre el piso. Cualquier estiba, tarima y anaquel que se utilice para almacenarlos debe estar limpio y a 15 cm. sobre el nivel del piso, evitar el contacto con el techo y permitir el flujo de aire entre los productos.

Almacenar los alimentos en recipientes cubiertos, etiquetados o rotulados con la fecha de entrada y colocarlos en orden, separar los cocidos de los crudos; mantener estos últimos en los compartimentos inferiores.

### **La manipulación de alimentos debe cumplir con lo señalado a continuación:**

\*Conforme al tipo de alimentos que se manipulen para su preparación, éstos deben estar expuestos a la temperatura ambiente el menor tiempo posible.

\*Todos los alimentos frescos se deben lavar individualmente.

Se debe evitar en todos los casos la descongelación a temperatura ambiente; en caso de aplicarse la descongelación con agua, ésta debe ser a "chorro de agua fría" evitando estancamientos.

\*Los utensilios y recipientes que se empleen para servir porciones de los alimentos señalados en el punto anterior, deben lavarse por lo menos cada 4 horas o cuando se vayan a emplear en diferentes alimentos y al final de cada jornada.

\*Los pescados, mariscos y carnes que se sirvan crudas, así como los platillos que incluyan huevo crudo deben cumplir además con las siguientes disposiciones:

–Debe notificarse al consumidor que el platillo que solicita está elaborado a base de alimentos crudos y el riesgo que esto implica.

–No deben de estar a temperatura ambiente

–Deben cambiarse de los recipientes en que fueron recibidos. En caso de que se exhiban deben colocarse en recipientes limpios

\*El equipo de cocción como son: estufas, hornos, salamandras, freidores, marmitas, vaporeas, mesas térmicas, ollas, sartenes y cómales, deben lavarse según el caso y mantenerse en buen estado.

\*Las superficies de contacto con los alimentos de este equipo deben desinfectarse por lo menos cada 24 horas.

### **Instalaciones físicas deben sujetarse a lo señalado a continuación:**

\* Los pisos de las áreas de recibo, almacenamiento y preparación de alimentos deben ser de recubrimientos

continuos, no porosos y se deben mantener limpios, secos y sin roturas o grietas y con declive hacia las coladeras.

\* El área donde se manipulen alimentos debe estar ventilada de tal manera que se evite el calor y la condensación de vapor excesiva.

\* En la parte superior de estufas, braceros, rosticeros y hornos destinados a la cocción de alimentos en el área de cocina, debe contarse con campana de extracción o filtros y extractores que cubran las superficies de calentamiento, además debe lavarse, desinfectarse y mantenerse en buen funcionamiento.

### **Las áreas de servicio y comedor deben cumplir con las siguientes disposiciones:**

\* Los manteles no deben presentar manchas ni suciedad.

\* En caso de utilizar servilletas de tela deben ser reemplazadas por servilletas limpias para cada consumidor.

\* No se deben colocar los dedos en partes de vasos, tazas, platos, palillos y popotes que estén en contacto con los alimentos o con la boca del comensal.

\* Los alimentos preparados exhibidos para buffet o venta en tiendas de autoservicio deben conservarse durante el turno de trabajo, posteriormente al mismo se desecharán.

### **Los establecimientos deben contar con lo siguiente**

\* Sistema de agua potable cuya capacidad sea suficiente para cubrir la demanda que requiere el establecimiento

\* El hielo para consumo humano debe ser preparado a partir de agua potable y se debe sujetar a los límites establecidos en la norma correspondiente.

\* El hielo destinado a enfriamiento de botellas, copas o tarros no debe utilizarse para consumo humano.

### **Las instalaciones sanitarias deben reunir las siguientes disposiciones:**

\* Las instalaciones de plomería no deben presentar reflujos ni fugas y los desagües deben estar libres de basura y fauna nociva.

\* Los sanitarios no se deben usar como bodegas y deben estar situados fuera del área de preparación de los alimentos. Deben lavarse y desinfectarse diariamente y contar con lo siguiente:

– Agua corriente, lavabos, jabón, papel sanitario y toallas desechables o secadora de aire de paro automático.

– Puertas de salida preferentemente sin picaporte y con cierre automático.

\* Si el número de usuarios no sobrepasa a 25, puede contar con un solo servicio para ambos sexos.

## **II. Planteamiento de problema**

La intoxicación por alimentos, se da por ingerir un alimento mal conservado o cocinado

## **III. Hipótesis**

Si la comida de un restaurante no esta bien almacenada, esta mal cocinada o se maneja con en un lugar con falta de higiene, puede provocar una intoxicación o infección gastrointestinal.

#### **IV. Desarrollo y experimentación**

Expendio de alimentos: Sushito de Polanco

Observaciones:

\* El lugar en si estaba muy limpio, los manteles se cambiaban cada que llegaba un nuevo cliente, los baños contaban con agua, jabón, toallas y secadores automáticos.

\* El personal:

Solo dos personas en la cocina usaban red o gorro

Ninguno usaba guantes cuando tocaban la comida

Varios tenían las manos sucias o uñas largas

\*La comida

El pescado llega empacado al vacío

Al día se abren de 3 a 8 Kg. de pescado, pero no todo esta en hielo o refrigeración, lo que significa que esta afuera mas de 14 horas.

El arroz estaba en cubetas que están calentando constantemente

Usan 5 ollas todo el día para cocinar, no las cambian para lavar

Después de picar o poner algún alimento sobre una superficie no se limpiaba

Como se podría solucionar:

\*Ser mas estrictos con el higiene personal de el personal

\* Todos los que estén en la cocina deberían de usar gorros o red

\* El pescado se debería de abrir poco a poco no todo lo de el día en la mañana, y el que se haya abierto se debe de mantener enfriado

\*Los utensilios y superficies de trabajo se deberían de estar limpiando constantemente

#### **Análisis de resultados**

#### **Conclusiones**

En general esta muy limpio, cumple con la mayoría de las reglas menos con 2 o 3 q no son muy importantes, pero hay una que si creo que es muy grave. El pescado crudo lo deberían de tener constantemente refrigerado, y se debería de ir abriendo poco a poco mediante se va necesitando.

Podría ser posible contraer una infección intestinal o intoxicarse por la falta de higiene y por la forma que tienen el pescado.

Pero también son muy fáciles de mejorar esas cosas, solo se necesita ser un poco más estrictos con el higiene del personal y que se usen gorros.

#### Bibliografía

\*Anónimo. conservación de alimentos Septiembre 2005 (en línea)

Disponible en:

<http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/conservacion.htm>.

26 de sep. 05

\*Lic. Martha Martínez viveros. higiene en los alimentos. En *A Tu Salud* México IMSS. Num. 12. febrero 2005. 61–65 Págs.

\*Consuelo B. Salas. hábitos de higiene personal. En Educación para la salud. Pearson educación de México, 2004, Págs. 312

\* JOSE MELJEM MOCTEZUMA. normas . 4 de octubre de 1995 (en línea)

Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/>. 28 sep 2005

Instituto Mexicano Regina

Practica #5

Practica de investigación

Higiene