

Alimentación Saludable para la Vida y el Trabajo

Salud Integral y Bienestar | Hábitos alimenticios saludables | para adultos en educación para el trabajo | 16 semanas

Descripción del Curso

El curso **Alimentación Saludable para la Vida y el Trabajo** ofrece una formación práctica para comprender, planificar y aplicar hábitos alimenticios saludables en la vida cotidiana. Su propósito es fortalecer los conocimientos y habilidades necesarios para seleccionar alimentos, organizar comidas equilibradas, interpretar información nutricional y tomar decisiones responsables relacionadas con la salud y el bienestar.

Está dirigido a personas adultas que participan en programas de educación para el trabajo y que desean mejorar su alimentación personal, familiar y laboral, independientemente de sus conocimientos previos. El curso considera las condiciones reales de los estudiantes, sus costumbres, posibilidades económicas, cultura alimentaria y disponibilidad local de alimentos.

La metodología será activa, participativa y orientada a la resolución de situaciones cotidianas. Se combinarán explicaciones breves, análisis de casos, demostraciones, ejercicios de lectura de etiquetas, planificación de menús, prácticas de compra saludable y actividades de preparación o selección de alimentos. También se promoverá la reflexión sobre creencias, emociones y hábitos relacionados con la alimentación.

Al finalizar, los estudiantes podrán explicar los principios de una alimentación equilibrada, identificar opciones saludables, aplicar normas básicas de higiene e inocuidad, diseñar menús accesibles y sostenibles, y formular un plan personal de mejora de hábitos alimenticios. El curso busca que estos aprendizajes sean transferibles al hogar, al entorno comunitario y a los espacios de trabajo.

Objetivos Generales

- Identificar los principios de una alimentación saludable y relacionarlos con el bienestar físico, emocional y social de las personas adultas.
- Analizar los propios hábitos alimenticios y los factores que los condicionan para establecer oportunidades concretas de mejora.
- Aplicar criterios de selección, compra, manipulación, preparación y conservación segura de alimentos en situaciones cotidianas.
- Diseñar menús equilibrados, variados, económicos y sostenibles, considerando necesidades individuales, familiares y laborales.
- Implementar y evaluar un plan personal de cambio de hábitos alimenticios mediante metas alcanzables, acciones concretas y evidencias de seguimiento.

Competencias

- Analiza sus hábitos alimenticios y reconoce factores personales, familiares, económicos, culturales y laborales que influyen en sus decisiones de alimentación.
- Selecciona alimentos variados y nutritivos utilizando criterios de equilibrio, moderación, diversidad, disponibilidad, costo y calidad.
- Interpreta información básica de etiquetas nutricionales, fechas de vencimiento, ingredientes, porciones y advertencias alimentarias.
- Planifica menús y listas de compras saludables, accesibles y sostenibles para diferentes necesidades y contextos cotidianos.
- Aplica normas de higiene, manipulación, conservación y almacenamiento para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.
- Diseña, implementa y evalúa un plan personal de mejora de hábitos alimenticios con metas realistas e indicadores de seguimiento.

Requerimientos

- Interés por mejorar los hábitos alimenticios personales, familiares o laborales.
- Conocimientos básicos de lectura, escritura y operaciones matemáticas sencillas, como comparar precios, calcular cantidades y reconocer proporciones.
- Cuaderno o carpeta de trabajo, lápiz o bolígrafo y calculadora básica, física o digital.
- Acceso a ejemplos de etiquetas nutricionales, folletos, catálogos de supermercados o recursos digitales relacionados con alimentos.
- Disponibilidad para registrar hábitos alimenticios, analizar situaciones cotidianas y participar en actividades prácticas individuales y grupales.
- Materiales para actividades prácticas de planificación, clasificación y conservación de alimentos, según las posibilidades del centro educativo.
- Disposición para respetar la diversidad cultural, las condiciones de salud y las preferencias alimentarias de los participantes.

Unidades del Curso

Unidad 1: Alimentación, salud y bienestar

Unidad 2: Nutrientes y funciones de los alimentos

Unidad 3: Principios de una alimentación equilibrada

Unidad 4: Porciones, hidratación y planificación de comidas

Unidad 5: Lectura de etiquetas y selección responsable

Unidad 6: Higiene, inocuidad y conservación de alimentos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los principales riesgos de contaminación de los alimentos y las enfermedades transmitidas por alimentos, utilizando ejemplos de situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar normas de higiene personal, limpieza y manipulación segura de alimentos, siguiendo procedimientos establecidos para prevenir la contaminación cruzada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar procedimientos adecuados de cocción, refrigeración y congelación, respetando criterios básicos de tiempo, temperatura y protección de los alimentos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de seleccionar y organizar métodos de almacenamiento seguro para distintos tipos de alimentos, considerando sus características, fechas de vencimiento y condiciones de conservación.

Contenidos Temáticos

1. Importancia de la higiene, la inocuidad y la conservación de los alimentos

- **Inocuidad alimentaria:** condición que garantiza que un alimento no causará daño a la salud cuando se prepara, almacena y consume de acuerdo con su uso previsto.
- **Higiene de los alimentos:** conjunto de prácticas de limpieza, manipulación, cocción, conservación y almacenamiento destinadas a prevenir la contaminación.
- **Relación con la vida y el trabajo:** importancia de estas prácticas en el hogar, emprendimientos de alimentos, restaurantes, comedores, ventas ambulantes y lugares de trabajo.
- **Responsabilidad individual y colectiva:** cada persona que compra, transporta, prepara, sirve o almacena alimentos contribuye a su seguridad.

2. Riesgos y peligros asociados a los alimentos

- **Peligros biológicos:** bacterias, virus, parásitos, hongos y sus toxinas. Ejemplos: Salmonella, Escherichia coli, norovirus y Listeria monocytogenes.
- **Peligros químicos:** productos de limpieza, pesticidas, medicamentos veterinarios, metales pesados, exceso de aditivos o sustancias producidas por una cocción inadecuada.
- **Peligros físicos:** fragmentos de vidrio, metal, plástico, madera, piedras, cabello, uñas u otros objetos extraños.
- **Alérgenos:** ingredientes que pueden causar reacciones alérgicas, como leche, huevo, pescado, mariscos, maní, frutos secos, soya, trigo y otros establecidos por la normativa local.
- **Factores que favorecen la contaminación:** manos sucias, superficies contaminadas, agua no segura, alimentos vencidos, plagas, temperaturas inadecuadas y manipulación excesiva.

3. Contaminación de los alimentos

- **Contaminación inicial:** ocurre durante la producción, cosecha, transporte o compra, por contacto con agua, tierra, animales o superficies contaminadas.
- **Contaminación directa:** sucede cuando un contaminante entra en contacto inmediato con el alimento; por ejemplo, una persona que tose sobre comida lista para consumir.
- **Contaminación cruzada:** transferencia de microorganismos o sustancias desde un alimento, utensilio, superficie o persona hacia otro alimento.
- **Contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos:** por ejemplo, cortar pollo crudo y luego picar tomate con la misma tabla sin lavarla y desinfectarla.
- **Contaminación cruzada por alérgenos:** ocurre cuando un utensilio o superficie que estuvo en contacto con un alérgeno se utiliza para preparar otro alimento.
- **Medidas de prevención:** separar, limpiar, cocinar y enfriar adecuadamente los alimentos.

4. Enfermedades transmitidas por alimentos

- **Concepto:** enfermedades causadas por consumir alimentos o agua contaminados con microorganismos, toxinas, sustancias químicas u objetos peligrosos.
- **Enfermedades y agentes frecuentes:** salmonelosis, infección por E. coli, hepatitis A, gastroenteritis por norovirus, listeriosis, intoxicaciones por toxinas bacterianas y parasitosis.
- **Síntomas habituales:** náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre, debilidad y deshidratación.
- **Personas más vulnerables:** niños pequeños, personas mayores, mujeres embarazadas y personas con defensas disminuidas o enfermedades crónicas.
- **Señales de alarma:** sangre en las heces, fiebre alta, vómitos persistentes, signos de deshidratación, síntomas intensos o prolongados. En estos casos se debe buscar atención médica.
- **Prevención:** utilizar agua segura, lavarse las manos, separar alimentos crudos y cocidos, cocinar completamente, refrigerar oportunamente y usar materias primas en buen estado.

5. Higiene personal del manipulador de alimentos

- **Lavado correcto de manos:** mojar las manos, aplicar jabón, frotar palmas, dorsos, entre los dedos, pulgares, uñas y muñecas durante al menos 20 segundos, enjuagar y secar con material limpio o desechable.
- **Momentos críticos para lavarse las manos:** antes de preparar o servir alimentos; después de usar el baño; después de tocar basura, dinero, animales, teléfono o superficies sucias; después de toser, estornudar o sonarse; y después de manipular alimentos crudos.
- **Uñas y accesorios:** mantener uñas cortas y limpias; evitar uñas postizas, anillos, pulseras, relojes y otros objetos que acumulen suciedad o puedan caer en los alimentos.
- **Ropa de trabajo:** utilizar ropa limpia, cabello recogido o cubierto y calzado adecuado. Cambiar la ropa si se contamina.

- **Conductas prohibidas durante la manipulación:** comer, fumar, mascar chicle, escupir, tocarse la cara, manipular dinero y luego alimentos sin lavarse las manos.
- **Heridas y enfermedades:** cubrir cortes con apósitos impermeables y usar guantes limpios cuando corresponda. No manipular alimentos si se presentan vómitos, diarrea, fiebre, infecciones en la piel u otros síntomas que puedan contaminar los alimentos.
- **Uso de guantes:** no reemplaza el lavado de manos. Deben cambiarse al pasar de una tarea a otra, si se rompen o si se contaminan.

6. Limpieza y desinfección

- **Diferencia entre limpiar y desinfectar:** limpiar elimina residuos visibles, grasa y suciedad; desinfectar reduce los microorganismos a niveles seguros después de la limpieza.
- **Secuencia recomendada:** retirar residuos, lavar con agua y detergente, enjuagar, aplicar desinfectante autorizado según las instrucciones del fabricante y dejar secar.
- **Superficies y utensilios:** limpiar y desinfectar tablas, cuchillos, mesones, recipientes, licuadoras, refrigeradores y equipos después de su uso y al cambiar de alimento.
- **Paños y esponjas:** mantenerlos limpios y secos, lavarlos y desinfectarlos con frecuencia, y reemplazarlos cuando estén deteriorados. Evitar usar el mismo paño para manos, superficies y utensilios.
- **Productos químicos:** conservarlos identificados, cerrados y separados de los alimentos. Nunca mezclar productos de limpieza ni utilizarlos en concentraciones distintas de las indicadas.
- **Agua segura:** emplear agua potable o tratada para beber, lavar alimentos, preparar hielo, limpiar utensilios y elaborar comidas.

7. Manipulación segura y prevención de la contaminación cruzada

- **Compra segura:** revisar envases íntegros, fechas de vencimiento, etiquetas, condiciones de frío y limpieza del lugar de compra.
- **Transporte:** trasladar alimentos perecederos en el menor tiempo posible y mantenerlos fríos mediante recipientes térmicos o elementos refrigerantes.
- **Separación de alimentos:** mantener carnes, aves, pescados y mariscos crudos separados de alimentos listos para consumir.
- **Tablas y utensilios:** asignar utensilios diferenciados para alimentos crudos y cocidos, o lavarlos y desinfectarlos completamente entre tareas.
- **Descongelación:** realizarla en el refrigerador, en el microondas si el alimento se cocinará inmediatamente, o como parte de la cocción. No descongelar alimentos sobre el mesón a temperatura ambiente.
- **Prueba de sabor:** utilizar una cuchara limpia cada vez; nunca devolver al alimento una cuchara que ya estuvo en la boca.
- **Protección:** mantener los alimentos cubiertos, en recipientes limpios y correctamente identificados.

8. Cocción segura: tiempo y temperatura

- **Objetivo de la cocción:** destruir o reducir microorganismos peligrosos hasta niveles seguros y mejorar la calidad del alimento.
- **Temperatura interna:** utilizar un termómetro para alimentos cuando sea posible. Como referencia general, las preparaciones con aves, carnes molidas, recalentados y rellenos deben alcanzar aproximadamente 74 °C en el centro, salvo que la normativa local establezca otros valores.
- **Indicadores visuales:** verificar que no queden partes crudas, que los jugos de las aves sean claros y que las preparaciones alcancen una cocción uniforme. Estos indicadores no sustituyen al termómetro.
- **Recalentamiento:** recalentar completamente y de manera uniforme; evitar calentar repetidamente la misma preparación.
- **Alimentos de mayor riesgo:** carnes, aves, pescados, mariscos, huevos, leche y preparaciones con crema o arroz requieren especial cuidado por su humedad y contenido nutritivo.
- **Baño María y mantenimiento caliente:** mantener los alimentos calientes por encima de aproximadamente 60 °C cuando deban permanecer disponibles para el servicio, de acuerdo con la normativa aplicable.

9. Refrigeración y congelación

- **Zona de peligro:** muchos microorganismos se multiplican rápidamente entre aproximadamente 5 °C y 60 °C. Se debe reducir el tiempo que los alimentos permanecen en este intervalo.
- **Refrigeración:** mantener el refrigerador a 4 °C o menos, evitando sobrecargarlo para permitir la circulación del aire.
- **Enfriamiento de preparaciones:** dividir grandes cantidades en recipientes bajos y poco profundos, dejar salir el vapor de forma controlada y refrigerar lo antes posible, protegiendo el alimento.
- **Regla de tiempo:** no dejar alimentos perecederos a temperatura ambiente por más de 2 horas; si el ambiente es muy caluroso, reducir ese tiempo según las recomendaciones sanitarias locales.
- **Orden dentro del refrigerador:** colocar alimentos listos para consumir en los estantes superiores y alimentos crudos, bien cerrados, en niveles inferiores para evitar goteos.
- **Congelación:** conservar idealmente a -18 °C o menos, en envases herméticos, resistentes y rotulados con el nombre y la fecha.
- **Descongelación segura:** una vez descongelado un alimento, cocinarlo pronto. No volver a congelarlo crudo si permaneció a temperatura ambiente; solo puede recongelarse de manera segura cuando se ha cocinado, enfriado rápidamente y se han seguido las recomendaciones correspondientes.
- **Control de temperatura:** revisar periódicamente el termómetro del refrigerador y congelador, y actuar ante cortes de energía o fallas del equipo.

10. Almacenamiento seguro y organización de alimentos

- **Alimentos no perecederos:** almacenar en un lugar limpio, seco, ventilado, protegido de insectos, humedad, calor y luz solar directa.

- **Alimentos perecederos:** conservar en refrigeración o congelación según la etiqueta, el tipo de alimento y el tiempo previsto antes del consumo.
- **Sistema PEPS:** aplicar “primero en entrar, primero en salir”; ubicar adelante los productos con fecha más próxima.
- **Rotulación:** identificar preparaciones con nombre, fecha de elaboración o apertura y fecha límite de uso.
- **Fechas en los envases:** distinguir fecha de vencimiento, fecha de duración mínima y recomendaciones como “consumir una vez abierto”. Ante envases inflados, oxidados, con fugas, mal olor o apariencia anormal, desechar el producto.
- **Envases:** mantener los productos cerrados, sin contacto directo con el piso y separados de sustancias químicas.
- **Alimentos preparados:** conservarlos tapados, refrigerarlos oportunamente y utilizar utensilios limpios para servir.
- **Limpieza del almacén:** realizar inspecciones periódicas, retirar productos vencidos, controlar plagas y limpiar derrames inmediatamente.

11. Procedimiento integrado de seguridad alimentaria

- **Antes de preparar:** verificar la salud e higiene del manipulador, limpiar y desinfectar el área, revisar ingredientes y preparar los utensilios.
- **Durante la preparación:** separar alimentos crudos y cocidos, controlar tiempos y temperaturas, mantener los alimentos cubiertos y lavarse las manos entre tareas.
- **Durante la cocción:** alcanzar una temperatura interna segura, evitar utensilios contaminados y comprobar la cocción en la parte más gruesa.
- **Después de preparar:** servir inmediatamente o enfriar y refrigerar de manera segura, rotular, limpiar el área y almacenar los sobrantes correctamente.
- **Verificación final:** confirmar que el alimento esté protegido, que no haya contaminación cruzada y que se respeten las fechas y condiciones de conservación.

Actividades

Actividad 1. Detectives de riesgos en situaciones cotidianas

Objetivo: identificar peligros de contaminación y relacionarlos con posibles enfermedades transmitidas por alimentos.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta imágenes, tarjetas o relatos breves: una persona prepara ensalada después de cortar pollo crudo; un refrigerador sobrecargado; alimentos cocidos dejados toda la noche fuera; una lata abollada; o una persona enferma preparando comida.
- Cada estudiante identifica qué está ocurriendo y anota los peligros biológicos, químicos o físicos presentes.
- En parejas, clasifican cada situación como contaminación directa, cruzada o deterioro por tiempo y temperatura.
- Relacionan cada situación con una posible consecuencia para la salud y proponen una medida preventiva.
- Se realiza una puesta en común y el docente corrige conceptos, enfatizando que un alimento puede parecer normal y aun así estar contaminado.

Organización: trabajo individual inicial y luego en parejas.

Producto esperado: ficha de análisis con situación, peligro, posible enfermedad o consecuencia y medida de prevención.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 2. Estación práctica de higiene y prevención de contaminación cruzada

Objetivo: aplicar normas de higiene personal, limpieza, desinfección y manipulación segura.

Descripción paso a paso:

- El docente prepara estaciones con un lavamanos o recipiente con agua, jabón, toallas, utensilios, tablas, recipientes, paños y materiales simulados.
- Los estudiantes demuestran el lavado correcto de manos y explican los momentos en que deben realizarlo.
- Organizan una mesa de trabajo separando alimentos crudos, cocidos y listos para consumir.
- Simulan la limpieza y desinfección de una superficie siguiendo la secuencia: retirar residuos, lavar, enjuagar, desinfectar y secar.
- Resuelven un caso de contaminación cruzada y muestran cómo corregirlo cambiando utensilios, lavándose las manos y protegiendo los alimentos.
- El docente observa y proporciona retroalimentación inmediata utilizando una lista de cotejo.

Organización: grupos de tres o cuatro estudiantes, con rotación por estaciones.

Producto esperado: ejecución demostrada de los procedimientos y lista de verificación completada.

Duración estimada: 90 minutos.

Nota de seguridad: utilizar alimentos simulados o ingredientes de bajo riesgo cuando no se cuente con condiciones adecuadas de cocina. Los productos químicos deben ser manipulados según sus etiquetas y, de preferencia, por el docente.

Actividad 3. Laboratorio de tiempo y temperatura

Objetivo: ejecutar procedimientos seguros de cocción, enfriamiento y conservación respetando criterios básicos de tiempo y temperatura.

Descripción paso a paso:

- El docente explica el uso seguro del termómetro para alimentos y la diferencia entre temperatura ambiente, refrigeración, congelación y mantenimiento caliente.
- Los estudiantes miden la temperatura de distintos recipientes o muestras seguras, evitando contaminar el termómetro.
- Preparan o analizan una comida caliente y determinan el punto de medición en la parte más gruesa o en el centro del alimento.
- Simulan el enfriamiento de una preparación dividiéndola en recipientes bajos y comparan con un recipiente grande.

- Deciden qué alimentos deben refrigerarse, congelarse o desecharse según el tiempo que han permanecido fuera de control térmico.
- Registran las mediciones y elaboran recomendaciones para mejorar el procedimiento.

Organización: grupos de cuatro estudiantes.

Producto esperado: registro de temperaturas y tiempos, más un procedimiento escrito de cocción, enfriamiento y almacenamiento.

Duración estimada: 90 minutos.

Actividad 4. Organización de una despensa y un refrigerador seguros

Objetivo: seleccionar y organizar métodos de almacenamiento considerando tipo de alimento, fecha, temperatura y condiciones de conservación.

Descripción paso a paso:

- El docente entrega tarjetas o envases limpios con alimentos variados: carnes, huevos, lácteos, verduras, frutas, alimentos cocidos, enlatados, granos secos y productos congelados.
- Los estudiantes revisan etiquetas, fechas, integridad de los envases y recomendaciones de conservación.
- Clasifican los productos en almacenamiento a temperatura ambiente, refrigeración o congelación.
- Diseñan la distribución de un refrigerador, colocando alimentos listos para consumir arriba y alimentos crudos, cerrados, abajo.
- Aplican el sistema PEPS y rotulan preparaciones con nombre, fecha de elaboración y fecha recomendada de uso.
- Analizan casos problemáticos: envase abollado, producto vencido, alimento sin fecha, derrame, refrigerador lleno o corte de energía.
- Presentan su organización y justifican las decisiones tomadas.

Organización: grupos de tres o cuatro estudiantes.

Producto esperado: plano o esquema de despensa y refrigerador, clasificación de alimentos y plan de control de fechas.

Duración estimada: 75 minutos.

Actividad 5. Simulación de un servicio seguro de alimentos

Objetivo: integrar las normas de higiene, manipulación, cocción, conservación y almacenamiento en una situación de trabajo.

Descripción paso a paso:

- Los estudiantes reciben el caso de un pequeño emprendimiento que prepara y vende una comida sencilla.
- Distribuyen responsabilidades: recepción de ingredientes, higiene personal, preparación, cocción, servicio, almacenamiento y limpieza.
- Elaboran un flujo de trabajo desde la compra hasta la entrega al consumidor.

- Identifican puntos críticos: lavado de manos, separación de crudos y cocidos, temperatura de cocción, tiempo de exposición, refrigeración y rotulado.
- Representan el procedimiento mientras otro equipo observa y registra incumplimientos.
- Realizan una retroalimentación grupal y proponen mejoras viables para un lugar de trabajo con recursos limitados.

Organización: grupos de cinco o seis estudiantes.

Producto esperado: diagrama de flujo, procedimiento de trabajo seguro y demostración práctica.

Duración estimada: 120 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: conocimientos y experiencias previas sobre higiene, enfermedades transmitidas por alimentos, contaminación cruzada, refrigeración y fechas de vencimiento.

Cómo se evalúa:

- Aplicación de un cuestionario breve de selección múltiple y respuesta abierta.
- Análisis individual de una imagen o situación cotidiana para identificar prácticas seguras e inseguras.
- Conversación guiada sobre las prácticas que los estudiantes realizan en el hogar o en su lugar de trabajo.

Instrumento sugerido: cuestionario diagnóstico y guía de preguntas. No requiere calificación; sirve para ajustar ejemplos, ritmo y apoyos.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: progreso en la identificación de riesgos y en la ejecución de procedimientos de higiene, manipulación, cocción, refrigeración, congelación y almacenamiento.

Cómo se evalúa:

- Observación directa durante las estaciones prácticas.
- Revisión de fichas de análisis de riesgos, registros de temperatura y esquemas de almacenamiento.
- Preguntas orales durante la práctica: “¿Qué podría contaminar este alimento?”, “¿Dónde lo guardarías?”, “¿Qué harías si permanece fuera del refrigerador?”
- Retroalimentación inmediata, corrección de errores y repetición del procedimiento cuando sea necesario.
- Autoevaluación mediante una escala: lo realizo de manera autónoma, lo realizo con apoyo o aún necesito practicar.

Instrumentos sugeridos: lista de cotejo, escala de valoración, guía de observación, registro de temperaturas y ficha de autoevaluación.

Criterios de observación:

- Se lava las manos correctamente y en los momentos críticos.
- Mantiene cabello, ropa, uñas y utensilios en condiciones higiénicas.

- Separa alimentos crudos, cocidos y listos para consumir.
- Aplica correctamente la secuencia de limpieza y desinfección.
- Utiliza adecuadamente el termómetro y registra tiempo y temperatura.
- Protege, rotula y almacena los alimentos según sus características.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: logro integrado de los cuatro objetivos de la unidad.

Cómo se evalúa: evaluación práctica basada en un caso de trabajo o del hogar. El estudiante debe:

- Identificar al menos cuatro riesgos de contaminación en una situación presentada.
- Explicar dos posibles enfermedades o consecuencias y las medidas para prevenirlas.
- Realizar el lavado de manos, organizar el área y prevenir la contaminación cruzada.
- Determinar el procedimiento de cocción, refrigeración o congelación más adecuado para una preparación.
- Organizar una despensa o refrigerador aplicando separación, rotulado, fechas y sistema PEPS.
- Justificar sus decisiones con criterios de higiene, tiempo, temperatura y protección.

Instrumentos sugeridos: rúbrica de desempeño práctico, lista de cotejo y prueba escrita breve.

Rúbrica sugerida:

- **Logro destacado:** identifica los riesgos con precisión, ejecuta los procedimientos sin apoyo y justifica sus decisiones.
- **Logro esperado:** identifica los riesgos principales y aplica adecuadamente los procedimientos con poca orientación.
- **En proceso:** reconoce algunos riesgos, pero presenta errores en la separación, higiene o control de temperatura.
- **Requiere apoyo:** no identifica los riesgos principales o ejecuta prácticas que pueden causar contaminación y necesita acompañamiento constante.

Ponderación orientativa: análisis de riesgos, 25 %; higiene y prevención de contaminación cruzada, 30 %; cocción, refrigeración y congelación, 25 %; almacenamiento y organización, 20 %. La ponderación puede adaptarse a la normativa del centro educativo.

Unidad 7: Menús saludables, economía familiar y sostenibilidad

Unidad 8: Plan personal de mejora de hábitos alimenticios