UNIVERSIDAD TECMILENIO

Inocuidad y seguridad en el servicio de alimentos

Guía de impartición

Clave LSNU2246

Nivel licenciatura

Contenido

Datos generales del certificado 3
Competencia global del curso 3
Competencias por módulo 3
Introducción al curso 3
Información general 4
Calendario de entregas de los aprendedores 7
Temario del curso 8
Preguntas más frecuentes 9
Guía para las sesiones 10
Banco de prácticas de bienestar 25
Anexos 36

Datos generales del certificado

Nombre del certificado: Inocuidad y seguridad en el servicio de alimentos

Nivel: licenciatura

Modalidad: presencial

Clave: LSNU2246

Competencia global del curso

Gestiona los procesos de calidad e inocuidad sobre la seguridad en el manejo de alimentos, con base en normativas nacionales e internacionales.

Competencias por módulo

Competencia del módulo 1
Identifica los términos generales de inocuidad y seguridad alimenticia en los servicios de alimentos, para garantizar su aplicación.

Competencia del módulo 2
Comprende los procesos y conceptos en seguridad de alimentos, para incorporarlos en su manejo higiénico.

Competencia del módulo 3
Distingue las normas nacionales e internacionales sobre la seguridad en el manejo de alimentos, para la gestión de procesos de calidad e inocuidad.

Introducción al curso

La higiene de los alimentos es vital para evitar riesgos a la salud, desde la producción hasta el consumo. En México y en el mundo, garantizar la seguridad alimentaria es una prioridad en la política pública. Por ello, las normas de inocuidad alimentaria están diseñadas para proteger la salud, asegurar la calidad de los alimentos y promover la comercialización tanto de importación y como de exportación.

En esta experiencia de aprendizaje, conocerás los conceptos básicos en materia de inocuidad, seguridad y calidad alimentaria. También analizarás las consecuencias de una mala manipulación de alimentos, que pueden llevar a contraer enfermedades y sufrir graves consecuencias. Por último, estudiarás la normatividad aplicable al manejo de alimentos a nivel nacional e internacional, que permite asegurar la calidad e inocuidad en los diferentes establecimientos y promueve su importancia tanto para el productor como para el consumidor.

Información general

Metodología

Este curso ha sido diseñado con la finalidad de ser impartido por un **docente líder con experiencia en el ámbito laboral,** quien compartirá su conocimiento y experiencia, así como las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia del curso promueve la interacción entre aprendedores de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer su formación, al contrastar su realidad con la de otros compañeros.

Durante cada sesión, el docente transmitirá su experiencia y actuará como guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades.

El curso es **semestral** y tiene una distribución **semanal;** cada semana se lleva a cabo una **sesión**. La asistencia a estas sesiones es muy importante para el aprendizaje.

Este curso se conforma por nueve temas y su estructura es la siguiente:

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
1	Módulo 1	Tema 1	
2		Tema 2	Actividad 1
3		Tema 2	Actividad 2
4		Tema 3	Actividad 3
5		Tema 3	Evidencia 1
6		Tema 4	
7	Módulo 2	Tema 4	Actividad 4
8		Tema 5	Actividad 5
9		Tema 6	Actividad 6
10		Tema 6	Evidencia 2
11		Tema 7	
12		Tema 7	Actividad 7
13	Módulo 3	Tema 8	Actividad 8
14		Tema 8	
15		Tema 9	Actividad 9
15		Tema 9	Evidencia 3
16		Tema 9	Proyecto final

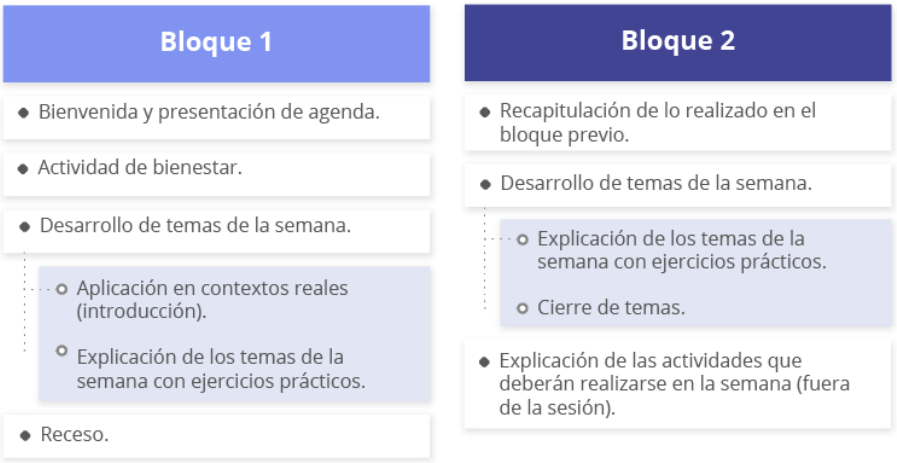
Evaluación

En este apartado se muestra a detalle la evaluación del certificado:

Evaluable	Ponderación
Actividad 1	5
Actividad 2	5
Actividad 3	5
Evidencia 1	10
Actividad 4	5
Actividad 5	5
Actividad 6	5
Evidencia 2	10
Actividad 7	5
Actividad 8	5
Actividad 9	5
Evidencia 3	10
Proyecto Final	25
100	

Estructura de las sesiones

A continuación, se desglosa la estructura de las sesiones. Asimismo, se recomienda utilizar las siguientes actividades:



Actividades, evidencias y proyecto final

Las actividades, evidencias y el proyecto final han sido diseñados para realizarse de manera individual. Por ende, para promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, el profesor deberá alternar (durante las sesiones) intervenciones individuales y grupales que enriquezcan los puntos de vista del aprendedor.

Todas las actividades, evidencias y proyecto deberán entregarse mediante la plataforma tecnológica para que el profesor pueda hacer la respectiva revisión y evaluación. Es crucial que el aprendedor revise el esquema de evaluación y los criterios que se utilizarán, con el fin de que tenga claro el nivel de complejidad y esfuerzo requerido para realizar las entregas semanales, con lo cual garantizará el éxito en el curso.

En caso de que el aprendedor tenga dudas sobre alguna actividad o contenido del programa, podrá contactar al profesor mediante los medios indicados.

Tutoriales

Para asegurar que el aprendedor aproveche al máximo su experiencia educativa, se le recomienda que siga las indicaciones del docente, así como la revisión de los siguientes tutoriales:

- **¿Cómo entrar a Canvas?**
- **¿Cómo consulto mis calificaciones?**
- **¿Cómo entrego mis tareas?**
- **¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?**
- **Tutoriales de Canvas para participantes.**
- **¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?**

Calendario de entregas de los aprendedores

Inocuidad y seguridad en el servicio de alimentos

Calendario

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
Semana 1	Módulo 1	Tema 1	
Semana 2		Tema 2	Actividad 1
Semana 3		Tema 2	Actividad 2
Semana 4		Tema 3	Actividad 3
Semana 5		Tema 3	Evidencia 1
Semana 6	Módulo 2	Tema 4	
Semana 7		Tema 4	Actividad 4
Semana 8		Tema 5	Actividad 5
Semana 9		Tema 6	Actividad 6
Semana 10		Tema 6	Evidencia 2
Semana 11	Módulo 3	Tema 7	
Semana 12		Tema 7	Actividad 7
Semana 13		Tema 8	Actividad 8
Semana 14		Tema 8	
Semana 15		Tema 9	Actividad 9 y Evidencia 3
Semana 16		Tema 9	Proyecto final

Temario del curso

Módulo 1

1. Contaminantes físicos, químicos y biológicos

1.1. Principales puntos de contacto para los contaminantes
1.2. Riesgos y consecuencias de consumir alimentos contaminados
1.3. Casos de brote a nivel internacional

2. Etapas de elaboración de alimentos

2.1. Contaminación cruzada
2.2. Temperaturas de cocción
2.3. Temperaturas de conservación en línea de servicio

3. Conservación de alimentos

3.1 Refrigeración, conservación y congelación
3.2 Temperaturas adecuadas para la conservación
3.3 Otros métodos de conservación de alimentos

Módulo 2

4. Principios de seguridad alimentaria

4.1. Seguridad alimentaria
4.2. Epidemiología de enfermedades transmitidas por alimentos
4.3. Casos paradigmáticos en enfermedades transmitidas por alimentos

5. Conceptos generales de calidad alimentaria

5.1. Calidad alimentaria
5.2. Sistemas de gestión de la calidad
5.3. Políticas y manuales de calidad

6. Programas de control de alimentos

6.1. Planillas de control
6.2. Muestras testigo
6.3. Planes de muestreo

Módulo 3

7. Normas Oficiales Mexicanas (NOM) sobre prácticas de higiene en el servicio de alimentos

7.1. Introducción a la NOM sobre higiene en el proceso de alimentos, bebidas y suplementos
7.2. Introducción a la NOM sobre identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías
7.3. Introducción a la NOM sobre el agua para uso y consumo humano

8. Norma Distintivo “H” y su obtención

8.1. Introducción a la Norma Distintivo “H”
8.2. Disposiciones generales del Distintivo “H”
8.3. Productos químicos: Sistema Globalmente Armonizado y NOM

9. Principios y planes de desarrollo del sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP)

9.1. Introducción al HACCP
9.2. Análisis de peligros, determinación de Puntos Críticos de Control (PCC), límites críticos y monitoreo de PCC, acciones y medidas correctivas
9.3. Aspectos regulatorios y desarrollo de planes HACCP específicos

Preguntas más frecuentes

¿En dónde o a quién reporto un error detectado en el contenido?

Cualquier incidencia se puede reportar directamente haciendo clic en el botón “Mejora tu curso” que se encuentra en la parte superior derecha de la pantalla en la plataforma de Canvas.

¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada sesión en las semanas?

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

¿Tengo que capturar las calificaciones en banner y en la plataforma educativa?

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los aprendedores estén informados de su avance y reciban retroalimentación de tu parte sobre todo lo que realizan en el certificado. El banner es el registro oficial de las calificaciones de los aprendedores.

Guía para las sesiones

Nota: Los enlaces que se compartan en las notas son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Semana 1

Bloque 1

Actividad	Descripción
Bienvenida y presentación de agenda.	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al certificado.
Práctica de bienestar.	El profesor impartidor seleccionará una práctica de bienestar para aplicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por sesión.
Desarrollo de los temas de la semana: ○ **Aplicación en contextos reales (introducción).** ○ **Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.**	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice en su beneficio.

Bloque 2

Actividad	Descripción
Recapitulación del bloque previo.	De manera dinámica, el profesor recapitulará lo realizado en el bloque previo.
Desarrollo de los temas de la semana: ○ **Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.** ○ **Cierre de temas.**	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.
Explicación sobre lo que deberá realizarse fuera de la sesión: • **Actividades, evidencias, exámenes, etc.**	Se brindará una breve explicación de las tareas correspondientes a la semana, las cuales se deberán realizar de forma individual.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 1

Tema 1. Contaminantes físicos, químicos y biológicos

Apreciable colega:

En este tema *se revisan los conceptos básicos de contaminación en alimentos.* Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor comparta información *sobre los tipos de contaminantes físicos, químicos y biológicos* de los que tenga conocimiento, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

• Relacionar los subtemas con ejemplos de *contaminación de alimentos* reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

• Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

• Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 2

Tema 2. Etapas de elaboración de alimentos

Apreciable colega:

En este tema se analizan las etapas de producción de alimentos, los tipos de contaminación cruzada que pueden ocurrir, así como las diferentes temperaturas de cocción utilizadas. Para ello, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor comparta información *sobre los tipos de contaminación cruzada* de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

• Relacionar los subtemas con ejemplos del *uso de temperaturas de alimentos* reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

• Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

• Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 1

Objetivo:

El aprendedor deberá identificar y describir los conceptos relacionados con la contaminación de los alimentos y exponer las medidas de prevención pertinentes, así como aplicar conocimientos sobre inocuidad y seguridad alimenticia en los servicios de alimentos.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Inocuidad alimentaria: principios y prácticas que aseguran que los alimentos no causen daño al consumidor.
- Contaminación de los alimentos:

    - Biológica
    - Química
    - Física
- Enfermedades transmitidas por alimentos

Evaluación:

El impartidor deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Revisa que se describa claramente el concepto.
- Verifica que se expliquen correctamente las contaminaciones biológica, química y física.
- Asegúrate de que se identifiquen adecuadamente.
- Comprueba que las investigaciones estén basadas en fuentes actualizadas y confiables.
- Revisa que las citas y referencias estén correctamente en formato APA.
- Asegúrate de que se incluyan al menos tres medidas basadas en el artículo.
- Comprueba que cada medida se mencione con base en los conceptos investigados.
- Evalúa la claridad y organización de la información presentada.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Por qué es fundamental para los manipuladores de alimentos conocer los conceptos de inocuidad alimentaria?
2. ¿Cómo pueden los diferentes tipos de contaminación afectar la salud de los consumidores?
3. ¿Cuáles son las medidas más efectivas para prevenir la contaminación en los alimentos y cómo pueden implementarse en un establecimiento de alimentos?
4. ¿Qué función desempeñan las regulaciones y normativas en la garantía de la seguridad alimentaria?

Notas para el profesor impartidor correspondiente a la Actividad 2

Objetivo de la actividad:
El aprendedor deberá identificar los tipos de contaminación cruzada y cómo ocurre durante el proceso de elaboración de los alimentos. Además, enumerará las acciones de prevención que deben realizarse en un servicio de alimentos y presentará la información en un cuadro de doble entrada para demostrar el conocimiento adquirido.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Cadena de producción alimentaria
- Contaminación cruzada
- Tipos de contaminación cruzada (directa e indirecta)
- Temperatura de riesgo de los alimentos
- Medidas de prevención en servicios de alimentos

Evaluación:

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Evalúa la descripción clara y precisa de los conceptos solicitados. Se asegura de que los aprendedores comprendan sus características y puedan aplicarlas en la práctica.
- Verifica la identificación correcta de los tipos de contaminación cruzada en el cuadro de doble entrada y observa que los aprendedores diferencien entre contaminación directa e indirecta.

- Asegúrate de que los ejemplos proporcionados sean pertinentes y reflejen situaciones reales en la preparación de alimentos.
- Revisa que las medidas de prevención propuestas sean prácticas y adecuadas para evitar la contaminación cruzada en servicios de alimentos.
- Examina la introducción y conclusión. Verifica que demuestren un manejo adecuado del tema y que subrayen la importancia de prevenir la contaminación de los alimentos.
- Confirma que las referencias estén correctamente citadas en formato APA y que provengan de fuentes confiables.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué prácticas comunes en la manipulación de alimentos pueden conducir a la contaminación cruzada?
2. ¿Cómo pueden los empleados de un servicio de alimentos minimizar el riesgo de contaminación cruzada?
3. ¿Qué importancia tiene la capacitación continua en higiene e inocuidad alimentaria para el personal de un restaurante?
4. ¿Qué otros ejemplos de contaminación cruzada pueden identificarse en la cadena de producción alimentaria?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 3

Tema 3. Conservación de alimentos

Apreciable colega:

En este tema, *se estudiarán los diferentes métodos de conservación de alimentos*. Es necesario que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información *sobre diferentes procesos de conservación de los alimentos* de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

• Relacionar los subtemas con ejemplos de *alimentos con diferentes tipos de conservación* reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

• Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

• Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 3

Objetivo:

El aprendedor deberá analizar diversos alimentos en la alacena del hogar, determinar los tipos de conservación encontrados en ellos y plasmar los resultados en un resumen que denote la importancia de la conservación de alimentos y su utilidad para la seguridad e inocuidad.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Inocuidad alimentaria
- Seguridad alimentaria

- Métodos de conservación

Evaluación:

- Evalúa la descripción clara y precisa de los conceptos solicitados. Se asegura de que los aprendedores comprendan sus características y puedan aplicarlas en la práctica.
- Verifica la identificación correcta de los tipos de contaminación cruzada en el cuadro de doble entrada y observa que los aprendedores diferencien entre contaminación directa e indirecta.
- Asegúrate de que los ejemplos proporcionados sean pertinentes y reflejen situaciones reales en la preparación de alimentos.
- Revisa que las medidas de prevención propuestas sean prácticas y adecuadas para evitar la contaminación cruzada en servicios de alimentos.
- Examina la introducción y conclusión. Verifica que denoten un manejo adecuado del tema y que subrayen la importancia de prevenir la contaminación de los alimentos.
- Confirma que las referencias estén correctamente citadas en formato APA y provengan de fuentes confiables.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo afecta la conservación de alimentos a la seguridad alimentaria global?
- ¿Qué cambios en los métodos de conservación podrían surgir con los avances tecnológicos?
- ¿De qué manera pueden los conocimientos sobre conservación de alimentos influir en las decisiones de compra y manejo de alimentos en el hogar?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 1

Objetivo:
El aprendedor deberá recopilar los conceptos o palabras clave de cada tema, para elaborar un glosario de términos básicos de inocuidad y seguridad alimentaria, enfocado en capacitar al personal que labora en los servicios de alimentos.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Inocuidad alimentaria
- Seguridad alimentaria
- Homologación de términos
- Plataforma de diseño
- Citas bibliográficas en formato APA

Evaluación:

- Revisa que el listado incluya al menos 25 palabras clave, vistas durante el módulo, relacionadas con la inocuidad y seguridad alimentaria.
- Verifica que las palabras seleccionadas sean pertinentes y representen conceptos fundamentales del módulo.
- Asegúrate de que se hayan incluido términos clave y relevantes, según los temas revisados en las clases.
- Comprueba que cada palabra clave tenga una definición propia del aprendedor y una definición adicional proveniente de una fuente bibliográfica.
- Asegúrate de que el glosario incluya, de forma creativa, imágenes y herramientas gráficas.
- Verifica que se haya utilizado alguna plataforma de diseño digital (Canva, Piktochart, PowerPoint) para la elaboración del glosario.
- Revisa que el glosario esté bien estructurado, sea visualmente atractivo y fácil de entender.

- Revisa que la información esté organizada de forma lógica y que sea fácilmente comprensible, sin errores ortográficos ni gramaticales.
- Verifica que todas las definiciones y conceptos incluyan citas bibliográficas en formato APA.
- Asegúrate de que el documento final refleje claridad en la presentación de ideas y sea coherente en su estructura.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué tan familiarizado estás con los conceptos básicos de inocuidad y seguridad alimentaria?
2. ¿Cómo crees que la creación de un glosario puede ayudar a mejorar la comprensión y aplicación de estos conceptos en un ambiente de trabajo?
3. ¿Qué herramientas o recursos adicionales consideras que podrían facilitar la elaboración de un glosario de términos de calidad?
4. ¿Qué importancia tiene el uso de fuentes bibliográficas confiables en la definición de términos técnicos?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 4

Tema 4. Principios de seguridad alimentaria

Apreciable colega:

En este tema, *se analizan los principios de seguridad alimentaria y las enfermedades transmitidas por alimentos.* Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor comparta información *sobre distintas enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)* de las que tenga conocimiento, ya que esto ayudará a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

• Relacionar los subtemas con ejemplos de *casos de ETA* reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

• Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

• Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 4

Objetivo:

El aprendedor deberá recopilar información sobre las enfermedades transmitidas por alimentos, mediante una encuesta hecha a conocidos y personal médico, para comprender la importancia de identificarlas y prevenirlas.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Intoxicación alimentaria: enfermedad causada por consumir alimentos que contienen toxinas, generalmente producidas por bacterias.
- Infección alimentaria: enfermedad resultante de la ingestión de alimentos contaminados con patógenos vivos, como bacterias, virus o parásitos.

- Enfermedad transmitida por alimentos (ETA): término general para las enfermedades causadas por consumir alimentos contaminados con agentes infecciosos o sus toxinas.

Evaluación:

- Comprueba que el aprendedor presente ejemplos claros y certeros para cada concepto enlistado (intoxicación alimentaria, infección alimentaria y ETA).
- Verifica que el aprendedor recabe la totalidad de las respuestas a las preguntas hacia los expertos en salud, donde muestre la importancia de cuidar la higiene alimenticia.
- Asegura que el aprendedor presente un resumen ejecutivo con introducción, desarrollo y conclusión, donde demuestre su manejo del tema, la realización de la actividad, además de aportar valor a su aprendizaje.
- Comprueba que el análisis realizado tenga coherencia, correspondencia y refleje conocimiento sobre las enfermedades transmitidas por alimentos y la importancia de su prevención.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué diferencias existen entre una intoxicación alimentaria y una infección alimentaria?
- ¿Cómo puede la falta de conocimiento sobre ETA afectar la salud pública?
- ¿Qué medidas preventivas pueden implementarse para reducir la incidencia de ETA?
- ¿Cómo puede la educación en seguridad alimentaria influir en la reducción de enfermedades transmitidas por alimentos?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 5

Tema 5. Conceptos generales de calidad alimentaria

Apreciable colega:

En este tema *se estudiarán conceptos introductorios a la calidad alimentaria.* Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información *sobre sistemas de gestión de calidad* de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

· Relacionar los subtemas con ejemplos de *políticas alimentarias* reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

· Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

· Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 5

Objetivo:
El aprendedor deberá comprender y comunicar la importancia de los sistemas de gestión de la calidad alimentaria, mediante la revisión y análisis de artículos científicos, además de reflejar su entendimiento en una infografía.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Calidad alimentaria
- Seguridad alimentaria

- Inocuidad alimentaria
- Certificaciones en calidad alimentaria
- Sistemas de gestión de calidad
- Beneficios de la implementación de sistemas de gestión en empresas de alimentos

Evaluación:

- Verifica que el aprendedor presente una introducción clara con las ideas o puntos relevantes de los artículos científicos leídos.
- Asegúrate de que el aprendedor demuestre comprensión del tema mediante una conclusión con observaciones pertinentes y asertivas.
- Evalúa si el aprendedor desarrolló una infografía que incluya todas las palabras clave del tema.
- Comprueba que la infografía tenga coherencia, correspondencia y refleje conocimiento sobre la calidad de los alimentos.
- Revisa el uso de herramientas digitales de diseño, creatividad y herramientas gráficas por parte del aprendedor, para una mejor comprensión del contenido de la actividad.
- Asegúrate de que la infografía esté bien estructurada, sea visualmente atractiva y de fácil comprensión.
- Verifica que todas las definiciones y conceptos incluyan citas bibliográficas en formato APA.
- Asegúrate de que las fuentes sean confiables y estén correctamente referenciadas al final del documento.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué importancia tiene la implementación de un sistema de gestión de calidad en una empresa de alimentos?
- ¿Cómo contribuyen las certificaciones a la competitividad de las empresas exportadoras de alimentos?
- ¿Qué beneficios se obtienen con la implementación de sistemas de gestión de calidad e inocuidad alimentaria?
- ¿Cómo las herramientas digitales facilitan la presentación y comprensión de información compleja?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 6

Tema 6. Programas de control de alimentos

Apreciable colega:

En este tema *se analiza la utilidad de los programas de control de alimentos, las muestras testigo y planillas*. Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor comparta información *sobre programas de control* de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

• Relacionar los subtemas con ejemplos de *uso de muestras testigo* reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

• Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

• Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 6

Objetivo:
El aprendedor deberá describir los programas de control de alimentos y las prácticas de higiene que se llevan a cabo actualmente en los establecimientos de alimentos de su localidad, para comprender su importancia.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Seguridad alimentaria
- Manipulación e higiene de alimentos
- Programas de control de alimentos
- Inocuidad alimentaria
- Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)

Evaluación:
El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos basándose en los criterios proporcionados:

- Asegúrate de que las preguntas formuladas por los aprendedores sean diversas y permitan obtener información detallada sobre las prácticas de higiene y manipulación de alimentos.
- Evalúa la inclusión de preguntas adicionales que los aprendedores consideren necesarias para obtener información más completa.
- Verifica que las observaciones sean detalladas, específicas y que destaquen situaciones relevantes relacionadas con la higiene del establecimiento, el conocimiento del personal y las acciones del encargado para asegurar la inocuidad de los alimentos.
- Evalúa la atención a detalles específicos como la capacitación del personal, el control de entradas y salidas en el almacén, bitácoras de control de temperaturas, certificado de control de plagas, así como el correcto envasado de los alimentos.
- Comprueba que las descripciones de los hallazgos, resultados y conclusiones sean claras, coherentes y precisas.
- Asegúrate de que el reporte final sea comprensible y esté bien estructurado.
- Verifica que los aprendedores identifiquen y resalten los puntos más importantes relacionados con la prevención de ETA encontrados durante la visita.
- Evalúa los fundamentos de la conclusión, asegúrate de que demuestren una comprensión profunda de la importancia de los programas de control y prácticas de higiene para la prevención de ETA.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué importancia tienen los programas de control de alimentos en la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos?
2. ¿Cómo puede la capacitación constante del personal en temas de higiene influir en la seguridad alimentaria de un establecimiento?
3. ¿Qué medidas adicionales podrían implementarse en los establecimientos de alimentos para mejorar la higiene y la inocuidad de los productos?
4. ¿Cuáles son las principales dificultades que enfrentan los establecimientos de alimentos para mantener altos estándares de higiene?
5. ¿Cómo pueden los consumidores contribuir a la mejora de las prácticas de higiene en los establecimientos de alimentos?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 2

Objetivo:
El aprendedor deberá reconocer la importancia del manejo higiénico de los alimentos mediante una investigación sobre enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) a nivel nacional e internacional, así como identificar las fuentes de contaminación y proponer medidas preventivas.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)
- Agentes causales y fuentes de contaminación
- Síntomas y tratamientos de las ETA
- Importancia del manejo higiénico de los alimentos
- Metodologías de investigación y análisis de datos

Evaluación:
El maestro deberá evaluar con base en los siguientes criterios:

- Verifica que el aprendedor presente tres casos de ETA a nivel nacional y tres a nivel internacional.
- Asegúrate de que se incluyan los datos solicitados para cada caso (nombre de la enfermedad, fuente de contaminación, agente causal, síntomas, tratamiento y cantidad de personas infectadas).
- Verifica la calidad y profundidad de la investigación.
- Comprueba que la conclusión repase los hallazgos más relevantes y enfatice la importancia del manejo higiénico de los alimentos.
- Identifica las 10 sugerencias prácticas para prevenir la contaminación de alimentos, basadas en la investigación realizada.
- Comprueba que la presentación de la información sea clara y lógica, sin errores ortográficos ni gramaticales, además de incluir la bibliografía utilizada correctamente en formato APA.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo pueden influir las prácticas higiénicas en la prevención de ETA?
2. ¿Cuáles son las enfermedades transmitidas por alimentos más comunes en tu región y cómo se podrían prevenir?
3. ¿Qué medidas adicionales podrían implementarse a nivel comunitario para mejorar la seguridad alimentaria?
4. ¿Cómo puede la investigación sobre ETA contribuir a políticas públicas más efectivas en la seguridad alimentaria?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación el Tema 7

Tema 7. Normas Oficiales Mexicanas (NOM) sobre prácticas de higiene en el servicio de alimentos

Apreciable colega:

En este tema *se revisan las NOM sobre prácticas de higiene en el servicio de alimentos, manejo de fluidos y uso de agua potable.* Para ello, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información *sobre la aplicación de la normatividad en algún establecimiento* de la que tenga conocimiento o en la que haya participado, ya que enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

· Relacionar los subtemas con ejemplos de *servicios de alimentos que apliquen la normatividad* para mejorar la experiencia de aprendizaje.

· Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

· Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 7

Objetivo:
El aprendedor deberá interpretar la normatividad del manejo higiénico de los alimentos y reflejar esta comprensión en una infografía dirigida al personal que manipula alimentos.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Normas Oficiales Mexicanas (NOM-251) sobre prácticas de higiene en el servicio de alimentos.
- Gestión de procesos de calidad e inocuidad en el manejo de alimentos.

Evaluación:
El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Verifica que las respuestas a las preguntas sobre higiene personal y aplicaciones de las NOM sean correctas y muestren un entendimiento claro de los conceptos relevantes.
- Asegúrate de que la infografía contenga información pertinente para el personal que manipula alimentos, además de que conecte la normatividad con las prácticas diarias de higiene y manipulación.
- Identifica si el aprendedor describe con precisión la utilidad de la NOM en el manejo higiénico de los alimentos y explica claramente los puntos clave relacionados con la salud, higiene personal, preparación y almacenamiento de productos alimenticios.
- Evalúa si la infografía utiliza un lenguaje directo y claro, sin ambigüedades; y si presenta los aspectos más relevantes de manera fácil de entender para el personal.
- Verifica que las imágenes utilizadas sean creativas y atractivas, para reforzar visualmente los conceptos y demostrar habilidades de diseño.
- Comprueba que se haya utilizado eficientemente una plataforma de diseño digital (Canva, Piktochart, PowerPoint, etc.) y que la infografía se haya descargado en formato .jpg para su integración en un solo archivo entregable.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Cómo se puede asegurar que el personal de alimentos siempre siga las prácticas higiénicas descritas en la NOM-251?
2. ¿Qué impacto tiene la higiene personal del personal en la calidad e inocuidad de los alimentos servidos?
3. ¿Qué desafíos pueden surgir al implementar las normas de higiene en un entorno real de servicio de alimentos y cómo se pueden superar?
4. ¿Cómo se puede mejorar la comunicación y formación del personal en relación con las prácticas higiénicas y la normatividad vigente?
5. ¿Qué beneficios adicionales podrían obtenerse si todos los trabajadores del servicio de alimentos cumplieran rigurosamente con la NOM-251?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 8

Tema 8. Distintivo H y su obtención

Apreciable colega:

En este tema *se analiza la normativa requerida para la obtención del Distintivo H, su aplicación e importancia.* Para ello, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información *sobre establecimientos que cuenten con el reconocimiento* de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

• Relacionar los subtemas con ejemplos de *establecimientos reales que pueden obtener el Distintivo H* para mejorar la experiencia de aprendizaje.

• Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

• Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 8

Objetivo
El aprendedor deberá aplicar los conocimientos adquiridos sobre la norma NMX-F-605-NORMEX-2016 para desarrollar un programa de capacitación destinado al personal que labora en servicios de alimentos, que cumpla con los lineamientos necesarios para obtener el Distintivo H.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Norma NMX-F-605-NORMEX-2016
- Programa de capacitación
- Lineamientos del Distintivo H
- Dinámica de comprobación de aprendizaje

Evaluación:
El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Evalúa si el contenido de la capacitación es claro y sencillo.
- Verifica la integración de todos los lineamientos de la norma NMX-F-605-NORMEX-2016.
- Confirma el uso de imágenes y herramientas claras para facilitar el aprendizaje.
- Asegúrate de que la presentación sea profesional, dinámica y comprensible.
- Verifica que los aspectos clave de la norma sean presentados claramente.
- Asegúrate de que la dinámica de comprobación de aprendizaje sea pertinente y efectiva.
- Evalúa la calidad de la retroalimentación recibida del grupo.
- Comprueba que el reporte ejecutivo cumpla con todos los lineamientos de la actividad.
- Revisa la inclusión de la portada oficial, introducción con estructura y requisitos especificados.
- Verifica el desarrollo, incluido el formato de asistencia, las diapositivas de presentación y la dinámica de comprobación.
- Evalúa la claridad y profesionalismo de las conclusiones basadas en la retroalimentación.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Cómo se pueden aplicar los principios de la norma NMX-F-605-NORMEX-2016 en un entorno de servicio de alimentos real?

2. ¿Qué métodos de enseñanza resultan más efectivos para asegurar la comprensión y aplicación de los lineamientos del Distintivo H?
3. ¿Qué mejoras se podrían implementar en el programa de capacitación para hacerlo más eficaz?
4. ¿Cómo influye la retroalimentación del grupo en la mejora del contenido y presentación de la capacitación?
5. ¿Qué aspectos de la norma fueron más desafiantes de presentar y por qué?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 9

Tema 9. Principios y planes de desarrollo del sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP)

Apreciable colega:

En este tema *se analiza uno de los sistemas más utilizados en la industria alimentaria para disminuir riesgos en la inocuidad alimentaria: el sistema HACCP*. Para ello, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información *sobre la utilidad del HACCP en la industria* de la que tenga conocimiento o experiencia, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

• Relacionar los subtemas con ejemplos de *planes de HACCP* reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

• Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.

• Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 9

Objetivo
El aprendedor deberá reforzar su conocimiento acerca del sistema HACCP al realizar un diseño de plan HACCP, para un producto alimenticio específico, donde aplique los siete principios del sistema para prevenir riesgos de contaminación.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Sistema HACCP
- Siete principios del HACCP:
    - Realizar un análisis de peligros.
    - Determinar los puntos críticos de control (PCC).
    - Establecer límites críticos.
    - Establecer procedimientos de monitoreo.
    - Establecer acciones correctivas.
    - Establecer procedimientos de verificación.
    - Establecer un sistema de documentación y registro.

Evaluación:
El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Evalúa la claridad y concisión en la introducción, que debe incluir la descripción del producto lácteo, su uso y el consumidor objetivo.
- Verifica que el diagrama de flujo del proceso de producción esté detallado y completo, además de que refleje todos los pasos necesarios dentro de la planta procesadora.
- Revisa el diseño del plan HACCP**.** Asegúrate de que integre adecuadamente los siete principios del sistema y demuestre manejo y comprensión del tema.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Cómo se relacionan las normas nacionales e internacionales con el diseño del plan HACCP?
2. ¿Qué pasos del diagrama de flujo son críticos para la seguridad del producto?
3. ¿De qué manera el tamaño de la planta procesadora afecta la implementación del plan HACCP?
4. ¿Qué desafíos pueden surgir al monitorear los puntos críticos de control y cómo podrían superarse?

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 3

Objetivo:

El aprendedor deberá aplicar los conocimientos adquiridos en el módulo 3 para realizar un instrumento de verificación que incluya un cuestionario y un listado, con el fin de evaluar el grado de implementación y cumplimiento de los lineamientos y normativas de inocuidad alimentaria en un establecimiento de comida.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Normativa NOM-251-SSA1-2016
- Inocuidad alimentaria
- Verificación y supervisión

Evaluación:

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Evalúa que el aprendedor haya detallado el contexto del establecimiento, incluidos ubicación, clientes, productos que ofrece, materia prima, procesos de elaboración de alimentos, así como fotografías claras y relevantes del local.
- Verifica que el cuestionario tenga al menos 10 preguntas, dirigidas al dueño y a los empleados, acerca del conocimiento en el manejo higiénico de los alimentos.
- Asegúrate de que la plantilla de verificación abarque al menos 20 puntos relevantes de los apartados de la NOM-251-SSA1-2016 y de la ejecución de la evaluación del establecimiento.
- Comprueba que la conclusión sea clara y concisa, además de que enfatice la importancia de la normatividad en el manejo higiénico de los alimentos, así como la necesidad de realizar supervisiones periódicas.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué aspectos del manejo higiénico de alimentos consideras más críticos para asegurar la inocuidad alimentaria?
2. ¿Cómo crees que la normativa NOM-251-SSA1-2016 contribuye a mejorar la seguridad alimentaria en los establecimientos de comida?

3. ¿Qué desafíos podrías enfrentar al evaluar un establecimiento y cómo podrías superarlos?
4. ¿Por qué es importante realizar supervisiones periódicas en los establecimientos de alimentos y bebidas?
5. ¿Qué medidas recomendarías a un establecimiento que no cumple completamente con la normativa para mejorar su manejo higiénico de alimentos?

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Proyecto final

Objetivo:
El aprendedor deberá elaborar la primera fase de un programa de evaluación de prácticas de higiene de los alimentos en un establecimiento, el cual estará basado en la normatividad mexicana de manejo higiénico de los alimentos. Esto incluirá la descripción de la empresa a evaluar, las herramientas de evaluación del personal y un diagnóstico inicial, donde aplique los conocimientos adquiridos durante el curso.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Normatividad mexicana de manejo higiénico de los alimentos
- Prácticas de higiene de los alimentos
- Evaluación del personal
- Diagnóstico inicial

Evaluación:

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Verifica que el documento esté completo y bien estructurado, incluidas todas las secciones (portada, índice, introducción, descripción de la empresa, herramientas de evaluación, diagnóstico inicial, conclusiones y referencias bibliográficas).
- Evalúa la calidad de la redacción y presentación del documento.
- Confirma que el análisis de la empresa sea exhaustivo y que incluya un contexto preciso sobre los empleados, las instalaciones y áreas que reflejan las prácticas de manejo higiénico.
- Comprueba que se haya realizado una entrevista detallada y se haya recabado información relevante para el diagnóstico inicial.
- Asegúrate de que el aprendedor haya aplicado de manera excepcional los conocimientos adquiridos en el curso.
- Verifica que las herramientas de evaluación del personal sean pertinentes y estén bien diseñadas.
- Evalúa si la conclusión es detallada, reflexiva, bien argumentada y si refleja la comprensión de la utilidad de los programas de evaluación en prácticas de manejo higiénico.
- Verifica que las referencias estén completas y correctamente citadas en formato APA.

Preguntas para reflexionar:

- ¿De qué manera la implementación de un programa de evaluación de prácticas higiénicas puede mejorar la calidad y seguridad de los alimentos en un establecimiento?
- ¿Qué desafíos podrían surgir al evaluar las prácticas de higiene en un establecimiento y cómo se podrían superar?
- ¿Cómo puede la capacitación continua del personal impactar en la inocuidad de los alimentos manejados en un establecimiento?

Banco de prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Un momento para respirar
Descripción de la práctica	Aprender a respirar por nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, y autorregulación.
Instrucciones para el aprendedor	La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la Psicología Positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones. En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros. A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación: 1. Toma 2 minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer. 2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación). 3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos. Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvide algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración. Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser, comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días, y poco a poco vas aumentando los minutos de este.
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 2

Nombre de la práctica	Fomentando la atención plena
Descripción de la práctica	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
Palabras clave	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendedor	La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación: Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones. 1. Haz tres respiraciones profundas por nariz y exhala por nariz. 2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación? 3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacifica? Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática, algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.
Fuente	**Fuente**: http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

Práctica 3

Nombre de la práctica	Experiencias difíciles
Descripción de la práctica	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendedor	Todos hemos pasado por situaciones complejas, no solo en lo laboral, sino también en el ámbito familiar y personal. La manera en que enfrentamos dichos obstáculos es muy diferente, algunas personas continúan con su vida sin problema alguno, a otras tantas se les complica esa transición, también hay quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles. De acuerdo con Margarita Tarragona (2012), "la resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia". La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad: 1. Crea una tabla con **tres** columnas y **cinco** filas. 2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida. 3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad. 4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia. 5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento, y cómo lo enfrentaste. 6. Escribe al final, ¿cómo enfrentarías cada evento hoy en día?
Fuente	• Metodología ABC. • Fundamentos de psicología positiva.

Práctica 4

Nombre de la práctica	Concentrarse en lo positivo
Descripción de la práctica	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
Palabras clave	Resiliencia y esperanza.
Instrucciones para el aprendedor	¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada?, o bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti? La mayoría de las personas automáticamente se concentra en el peor de los escenarios independientemente del tipo de noticia que reciban. Martin Seligman sugiere hacer un breve ejercicio para fomentar la resiliencia y la esperanza con base en la premisa antes señalada: 1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas es negativa para ti. 2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia, en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles, y en la última cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir. 3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías a cada uno de ellos? Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará perspectiva y te ayudará a cultivar tu resiliencia.
Fuente	Seligman, M. (2011). *Building Resilience*. Recuperado de https://hbr.org/2011/04/building-resilience

Práctica 5

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendedor	De acuerdo con Margarita Tarragona (2012), "la resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia". La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad: 1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida. 2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste? 3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al termino o como secuela de esa adversidad o pérdida. 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar, o relacionarse que son más probables de suceder ahora?
Fuente	• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 6

Nombre de la práctica	La mejor versión de ti mismo
Descripción de la práctica	Escribe durante por lo menos 20 minutos acerca de la mejor versión posible de ti mismo.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el aprendedor	Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste. • ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo? • ¿Qué hace él o ella cotidianamente? • ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella? No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.
Fuente	• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 7

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
Palabras clave	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
Instrucciones para el aprendedor	Tener una idea clara de lo que deseas lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas: 1. ¿Qué quieres lograr? (al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una piensa en algo y utiliza el SMART* para definirlo). 2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento? 3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento? 4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento? 5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres? 6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres? 7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos? 8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás? Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.
Fuente	• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 8

Nombre de la práctica	Felicidad en el trabajo
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivos en el ámbito laboral.
Palabras clave	Involucramiento, emociones y relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendedor	Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y que tan bien nos desempeñamos. En lugar de quejarnos del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo podemos obtener mayor felicidad de lo que hacemos? Estar más involucrados en lo que hacemos, contribuye a nuestra felicidad y bienestar y nos lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas a distintas dimensiones de tu vida: • **Dar**. ¿Cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes? • **Relaciones**. ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo? ¿Cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar? • **Ejercicio**. ¿Cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias? ¿Cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente? • **Conciencia**. ¿Cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral? • **Ensayo**. ¿Qué habilidades estoy construyendo? ¿Qué cosas nuevas he experimentado? • **Dirección**. ¿Cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año? ¿Cómo caben y contribuyen éstas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones y cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros? ¿Cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización? • **Resiliencia**. ¿Cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo? ¿Me estoy enfocando en lo que puedo controlar? ¿Necesito pedir ayuda a otros? ¿Hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda? • **Emoción**. ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy? ¿Qué me ha hecho sonreír?
Fuente	Tomado de Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 9

Nombre de la práctica	Interacciones positivas
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
Palabras clave	Relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendedor	Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente, ayuda a incrementar nuestra felicidad, y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas. El Psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas; en cada caso, anota ejemplos específicos. 1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron? 2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos? 3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento? 4. ¿Cuáles son sus fortalezas? Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros, te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas, las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido. Piensa en estas declaraciones: o "Realmente me encanta cuando ellos..." o "Son tan buenos para..." o "Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros..." Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Así mismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.
Fuente	Basado en Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

Nombre de la práctica	Tus fortalezas en los ojos del otro
Descripción de la práctica	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendedor	¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y este te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre usualmente deja huella en nuestros comportamientos y acciones pues nos damos cuenta de que las personas tienen percepciones sobre nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente: 1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido. 2. Piensa, ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste no tenías tan desarrolladas? 3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.
Fuente	Niemic, R. (2016). How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth. Recuperado de https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite

Práctica 11

Nombre de la práctica	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación
Descripción de la práctica	Con base a lo que plantea Grenville, en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
Palabras clave	Objetivos, metas y planes.
Instrucciones para el aprendedor	La autora Bridget Grenville-Cleave comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos: **1. Metas de aproximación (approach):** Son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener), y hacia las cuales trabajamos. **2. Metas de evitación (avoidance):** Son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan), y en las cuales trabajamos para evitarlas. Ejemplo: **Meta de aproximación:** • Ser más eficiente. • Ser amigable y extrovertido en reuniones. • Asumir el rol de líder en el trabajo. **Meta de evitación:** • Dejar de aplazar. • Dejar de ser tan tímido en las reuniones. • No pasar desapercibido en el trabajo. Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico. Reflexiona: • ¿Qué tipo de metas te has planteado tú? • ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva? • ¿Cuándo las tendrás listas?
Fuente	Secretos para el establecimiento de metas, tomado de: http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696

Anexos

Rúbrica 1 – Evidencia 1

	Nivel de desempeño			
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Palabras clave del módulo 1.	35 – 30	30 - 25	24- 0	35
	Recopila un listado de al menos 25 palabras clave del conocimiento de inocuidad y seguridad alimentaria en el módulo.	Recopila un listado de al menos 15 palabras clave del conocimiento de inocuidad y seguridad alimentaria en el módulo.	Recopila un listado de al menos 10 palabras clave del conocimiento de inocuidad y seguridad alimentaria en el módulo.	
2. Glosario de términos.	45 – 40	40 - 35	35- 0	45
	Elabora un glosario de términos con las 25 palabras clave, su propia definición y una definición adicional de otra referencia. Incluye imágenes y herramientas gráficas de forma creativa. Utiliza una plataforma de diseño para su elaboración como Canva, Piktochart o PowerPoint.	Elabora un glosario de términos con al menos 15 palabras clave, su propia definición y una definición adicional de otra referencia. Incluye imágenes y herramientas gráficas. Utiliza una plataforma digital para su elaboración.	Elabora un glosario de términos con al menos 10 palabras clave, su propia definición y una definición adicional de otra referencia. Incluye imágenes y herramientas gráficas. Hace uso de herramientas digitales para su elaboración.	
3. Expresión escrita y bibliografía.	20-16	16-10	10- 0	20
	Presenta la información de forma lógica y entendible, sin faltas ortográficas, ni gramaticales, permitiendo una lectura clara. Incluye bibliografía utilizada en formato APA.	Presenta la información de manera vaga, con algunos errores ortográficos y gramaticales. Incluye la bibliografía utilizada sin formato.	No refleja correlación, ni orden de ideas en la estructura del documento. Presenta errores gramaticales y ortográficos frecuentes.	

			No incluye la bibliografía utilizada.	
			Total	**100%**

Rúbrica 2 – Evidencia 2

Criterios de evaluación	**Nivel de desempeño**			
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Investigación de enfermedades transmitidas por alimentos.	45 - 39	38 - 31	30 - 0	45
	Presenta tres casos de enfermedades transmitidas por alimentos o brotes a nivel nacional y tres a nivel global. Incluye todos los datos solicitados para cada caso.	Presenta dos casos de enfermedades transmitidas por alimentos o brotes a nivel nacional y dos a nivel global. Incluye de tres a dos de los datos solicitados para cada caso.	Presenta un caso de enfermedad transmitida por alimentos o brote a nivel nacional y uno a nivel global. Incluye menos de dos datos solicitados para cada caso.	
2. Conclusión y sugerencias.	30 – 26	26 - 21	20 - 0	30
	Desarrolla la conclusión repasando los hallazgos más relevantes, acorde a los resultados de su investigación, enfatizando la importancia del manejo higiénico de los alimentos. Brinda al menos 10 sugerencias de prevención.	Desarrolla la conclusión retomando los resultados de su investigación, sin dar un cierre acorde al manejo higiénico de los alimentos. Brinda al menos ocho sugerencias de mejora.	No refleja correlación, ni orden de ideas en la estructura de los puntos más relevantes de su investigación para desarrollar la conclusión. Presenta cinco sugerencias de mejora incompletas.	
3. Expresión escrita y bibliografía.	25 - 22	21 - 18	17- 0	25
	Presenta la información de forma lógica y entendible, sin faltas ortográficas,	Presenta la información de manera vaga, con algunos errores	No refleja correlación, ni orden de ideas en la estructura del	

	ni gramaticales, permitiendo una lectura clara. Agrega la bibliografía utilizada en formato APA.	ortográficos y gramaticales. Agrega la bibliografía utilizada sin formato.	documento. Además de presentar errores gramaticales y ortográficos frecuentes. No incluye la bibliografía utilizada.	
			Total	**100**

Rúbrica 3 – Evidencia 3

	Nivel de desempeño			
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. **Investigación del local**	20 - 17	16 - 14	13 - 0	20
	Describe detalladamente el contexto del establecimiento; incluye todos los aspectos requeridos y se presentan fotografías claras y relevantes.	Describe adecuadamente el contexto del establecimiento, aunque podría faltar algún detalle menor; las fotografías son útiles, aunque podrían ser más claras o relevantes.	Describe de manera incompleta o poco clara el contexto del establecimiento, falta información relevante o no se incluyen fotografías.	
2. **Cuestionario**	25 - 22	21 - 18	17 - 0	25
	Elabora un cuestionario de al menos 10 preguntas, dirigido al dueño y los empleados, sobre su conocimiento acerca del manejo higiénico de los alimentos.	Elabora un cuestionario de al menos ocho preguntas, dirigido al dueño y los empleados, sobre su conocimiento acerca del manejo higiénico de los alimentos.	Elabora un cuestionario de cinco preguntas, dirigido al dueño y los empleados, sobre su conocimiento acerca del manejo higiénico de los alimentos.	
	25 - 22	21 - 18	17 - 0	25

3. **Plantilla de verificación**	Realiza una plantilla de verificación que abarca al menos 20 de los puntos más relevantes a cumplir dentro de los apartados de la NOM-251-SSA1-2016 y lleva a cabo la evaluación del establecimiento.	Realiza una plantilla de verificación que abarca al menos 15 de los puntos más relevantes a cumplir dentro de los apartados de la NOM-251-SSA1-2016 y lleva a cabo la evaluación del establecimiento.	Realiza una plantilla de verificación que abarca menos de 10 puntos relevantes, a cumplir dentro de los apartados de la NOM-251-SSA1-2016 y lleva a cabo la evaluación del establecimiento.	
4. **Conclusión**	15-12	11-10	10- 0	15
	Desarrolla la conclusión enfatizando la importancia de la normatividad en el manejo higiénico de los alimentos.	Desarrolla la conclusión sin una idea clara y concisa de la importancia de la evaluación del manejo higiénico de los alimentos. .	No refleja correlación, ni orden de ideas según lo aplicado para desarrollar la conclusión.	
5. **Expresión escrita**	15-12	11-10	10- 0	15
	Presenta la información de forma lógica y entendible, sin faltas ortográficas ni gramaticales, lo cual permite una lectura clara.	Presenta la información de manera vaga, con algunos errores ortográficos y gramaticales.	No refleja correlación ni orden de ideas en la estructura del documento. Además, presenta errores gramaticales y ortográficos frecuentes.	
			Total	**100**

Rúbrica – Proyecto final

	Nivel de desempeño			
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
• **Documentación y estructura del proyecto.**	15 - 13	12 - 10	9 - 0	
	Documento completo y bien estructurado, incluyendo todas las secciones (portada, índice, etc.) con calidad excepcional en redacción y presentación.	Documento completo, pero con pequeñas deficiencias en estructura o redacción.	Faltan secciones importantes o el documento está mal estructurado.	15
• **Análisis y contexto de la empresa seleccionada.**	50 - 44	42 – 36	34 - 0	
	Análisis exhaustivo de la empresa, incluyendo un contexto preciso de los empleados, instalaciones y áreas que reflejan las prácticas de manejo higiénico.	Análisis adecuado con algunos detalles faltantes en el contexto.	Análisis superficial o contexto incompleto.	50
• **Aplicación de conocimientos.**	15 - 13	12 - 10	9 - 0	
	Aplicación excepcional de conocimientos adquiridos.	Buena aplicación de conocimientos, pero con espacio para mejorar.	Aplicación limitada de conocimientos.	15
• **Calidad de la conclusión.**	10 - 9	8 - 7	6 - 0	
	Conclusión detallada, reflexiva y bien argumentada que refleja comprensión de la utilidad de los programas de evaluación.	Conclusión adecuada, pero con falta de profundidad o detalle.	Conclusión superficial o poco relevante para el programa.	10
• **Uso de referencias en formato APA.**	10 - 9	8 – 7	6 - 0	
	Referencias completas, correctamente citadas en formato APA.	Referencias mayormente correctas con pequeños errores en formato APA.	Uso inadecuado o ausente de referencias en formato APA.	10
			Total	**100**

“Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio".

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.