UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES "ZARAGOZA"
CARRERA DE NUTRIOLOGÍA

CARRERA DE NUTRIOLOGÍA

REGLAMENTO GENERAL

AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

APROBADO POR EL H. CONSEJO TÉCNICO EN LA SESIÓN ORDINARIA DEL 12 DE AGOSTO DE 2025, ACUERDO No. 25/08-SO/3.6

Junio 2025

REGLAMENTO GENERAL

AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

REGLAMENTO GENERAL

AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Tabla de contenido

Capítulo I: Antecedentes y fundamentación ***4***

Capítulo II: Objetivos del reglamento general ***4***

Capítulo III: Introducción ***4***

Capítulo IV: Obligaciones generales ***5***

Sección primera: De indumentaria **5**

Sección segunda: De higiene personal **5**

Sección tercera: De comportamiento **6**

Sección cuarta: Del uso de utensilios punzo cortantes (cuchillos, trinches y tenedores) **6**

Sección quinta: Sobre el uso de materiales de cristalería, loza y aparatos mecánicos y electromecánicos **6**

Sección sexta: En relación con el uso de bienes muebles como estantería, frigoríficos y estufas **7**

Sección séptima: De los bienes inmuebles como el aula propia, la instalación eléctrica y la tubería de agua y gas **7**

Capítulo V: Sanciones por incumplimiento ***8***

Pérdida parcial o total, robo, extravío de materiales como utensilios, aparatos electromecánicos, bienes muebles e inmuebles. **8**

Mecanismo de lesión provocado por imprudencia o mal manejo de materiales, instrumentos e instalaciones **8**

Inexistencia del mantenimiento del orden para utensilios, aparatos, bienes muebles e inmuebles. **8**

Capítulo VI: Entrega-recepción de bienes ***8***

Sobre las medidas sanitarias pertinentes al SARS-CoV-2 ..... ***9***

ANEXO 1 ..... ***10***

Sobre la señalética en el aula ***10***

ANEXO 2 ..... ***13***

REGLAMENTO GENERAL

AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

DECÁLOGO DEL BUEN NUTRIÓLOGO EN EL AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS 13

Referencias 2

REGLAMENTO GENERAL

AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Capítulo I: Antecedentes y fundamentación

El nutriólogo en formación requiere de diversas estrategias que le permitan desempeñarse como parte del equipo inter y transdisciplinario de atención. Entre las competencias deseables se encuentra la de ofrecer servicio de calidad científica y humanística con alcances individual y colectivo en torno al entendimiento del origen de las formas de alimentación desde la culturalidad; para ello, es indispensable que sean conocidas, estudiadas y practicadas algunas técnicas y métodos relacionados con la preparación de alimentos.

La carrera de Nutriología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM está conformada por diversas asignaturas que convergen para fomentar el perfil de egreso idóneo de sus estudiantes; entre esas asignaturas, existen algunas que requieren curricularmente del estudio de procedimientos y técnicas para la preparación de alimentos, por ejemplo *Emplear las herramientas básicas para la prescripción de un plan de alimentación* (plan de estudios de Nutriología, 2018 p. 44), *Aplicar los principios básicos de higiene, seguridad y sustentabilidad en la preparación de alimentos para garantizar un producto de calidad de acuerdo con las necesidades nutrimentales del ser humano.* (plan de estudios de Nutriología, 2018, p. 74) y *Diseñar propuestas de menús saludables dirigidos a la prevención y control de enfermedades crónico-degenerativas.* (Plan de Estudios de Nutriología, 2018, p. 172).

Capítulo II: Objetivos del reglamento general

Introducir al educando al conocimiento de las pautas para la disminución de prácticas de riesgo durante su estancia en el aula de preparación de alimentos.

Capítulo III: Introducción

La seguridad en espacios físicos radica en la disminución del riesgo de padecimientos y/o mecanismos de lesión con el seguimiento de normas estándares de comportamiento y el uso facultativo del sentido común; dentro de los elementos-pautas que siempre se deben considerar, son aquellos que llaman al ejercicio de reflexión del efecto que pueden tener los actos y omisiones que se realizan dentro del aula de preparación de alimentos; es decir, tener presente que mi persona y mis circunstancias afectan intencionalmente o no intencionalmente a terceros; por lo que la prudencia es un ejercicio permanente durante las prácticas realizadas dentro y fuera del aula.

Se entiende por:

Sentido común: El uso racional y analítico del pensamiento culturizado que evoca a las buenas costumbres, la eficiencia de los procesos desde la seguridad propia y de terceros.
Calzado cerrado: Zapatos que protejan y cubran en su totalidad el pie, desde la huella plantar hasta el tobillo.
Caótico: Proceso que sale de los estándares de orden en determinadas circunstancias.
Protección civil: Conjunto de disposiciones, medidas y acciones destinadas a la prevención, auxilio y recuperación de la población ante la eventualidad de un desastre.
Forma segura: Modo o mecanismo que procura la reducción de eventos de accidente.
Condiciones óptimas de seguridad: Conjunto de variables que convergen en una o diversas circunstancias y que aumentan las formas seguras.
Uso prudente: Conjunto de acciones que llevan como prioridad el sentido común.

Capítulo IV: Obligaciones generales

Dentro del aula de preparación de alimentos, además de las relacionadas con las medidas higiénico-sanitarias actuales, **será obligatorio para toda persona, estudiante y profesores**:

Sección primera: De indumentaria

Artículo 1º. Uso permanente de bata.
Artículo 2º. Uso permanente de cofia y cubre boca.
Artículo 3º. Uso de pantalones largos (no se permiten bermudas ni faldas).
Artículo 4º. Uso de calzado cerrado y preferentemente antiderrapante (no se permiten zapatos abiertos, sandalias o calzado con tacón alto).

Sección segunda: De higiene personal

Artículo 5º. Portar el cabello recogido y cubierto completamente por malla protectora y cofia.
Artículo 6º. El porte de uñas recortadas, no esmaltadas con colores y limpias (no se recomienda el uso de uñas postizas, gelish, etc.)
Artículo 7º. No usar accesorios de metal como: anillos, relojes, pulseras, aretes, collares, etc. durante su estancia en el aula de preparación de alimentos.
Artículo 8º. Establecer la mínima exposición de los alimentos al vello corporal y cabello, por lo que se requiere no usar barba y/o bigote.

Sección tercera: De comportamiento

Artículo 9º. Mantener el orden de los procedimientos e indicaciones del docente a cargo.
Artículo 10º. Evitar desplazamientos caóticos al interior del aula.
Artículo 11º. Mantener la cordialidad entre los estudiantes y docentes participantes.
Artículo 12º. Evitar juegos y demostraciones que atenten contra la seguridad propia y de terceros.
Artículo 13º. Utilizar el material de preparación, maquinaria y bienes muebles de la forma indicada por el docente responsable y con el uso del sentido común.
Artículo 14º. Atender a las indicaciones relacionadas con la protección civil.

Sección cuarta: Del uso de utensilios punzo cortantes (cuchillos, trinches y tenedores)

Artículo 15º. Tomar los cuchillos, trinches y tenedores siempre por el mango, transportarlos con la punta en dirección al suelo y mantenerlos alejados de orillas en donde puedan caer al suelo.
Artículo 16º. Hacer uso del sentido común y utilizar los utensilios específicamente para lo que están diseñados (cortar **alimentos**, trinchar **alimentos**, etc.).
Artículo 17º. Estrictamente se deberán evitar juegos y prácticas peligrosas que atenten contra la propia seguridad y la de terceros.
Artículo 18º. Lavar y secar el material después de utilizarlo.
Artículo 19º. Queda estrictamente prohibido sacar los utensilios del área de uso.

Sección quinta: Sobre el uso de materiales de cristalería, loza y aparatos mecánicos y electromecánicos

Artículo 20º. Conocer el objetivo con el que se utilizará el material.
Artículo 21º. Transportar el material de forma segura.
Artículo 22º. Mantener los utensilios en zonas de menor riesgo (alejados de orillas y fuentes caloríficas extremas).
Artículo 23º. Saber el procedimiento de operación de la máquina y ser consciente del efecto de su uso en los alimentos. (Por ejemplo, saber operar la licuadora industrial y conocer que les sucede a los alimentos procesado en ella).
Artículo 24º. Mantener el orden, el respeto, la cordialidad y los turnos de uso de aparatos.

Artículo 25º. Verificar que antes de ser usados, se encuentren en las condiciones óptimas de seguridad e higiene.
Artículo 26º. Lavar, limpiar y secar el material después de usarlo.
Artículo 27º. Queda estrictamente prohibido sacar los utensilios del área de uso.

Sección sexta: En relación con el uso de bienes muebles como estantería, frigoríficos y estufas

Los bienes muebles son todos aquellos que representan la estructura del aula, pero que en determinado momento son susceptibles a cambiar de posición o de sitio.

Artículo 26º. El uso exclusivo para almacenar, refrigerar o llevar a procesos de cocción de materias primas y en procedimientos de la Carrera, la asignatura y la práctica vigente. (Por ejemplo, está prohibido el almacenaje, refrigeración y cocción de materias primas de uso personal o de uso de terceros ajenos a la Carrera o en tiempos no planificados para las prácticas de asignaturas).
Artículo 27º. El cuidado de dichas instalaciones mediante el uso prudente y el mantenimiento del estado óptimo de limpieza, higiene y seguridad.

Sección séptima: De los bienes inmuebles como el aula propia, la instalación eléctrica y la tubería de agua y gas

Se entenderá como bienes inmuebles a toda aquella instalación que no es susceptible de modificaciones en su estructura, posición o lugar donde reside, por ejemplo: tuberías, manijas, instalaciones eléctricas, puertas, ventanas y el edificio mismo.

Artículo 28º. Conocer los lugares de apertura y corte de flujo de agua y electricidad para ser cerrados en caso de emergencia e informar de manera inmediata a la la jefatura de carrera, sobre cualquier fuga agua y/o problemas de tipo eléctrico.
Artículo 29º. Es de carácter obligatorio mantener las instalaciones ordenadas y evitar mecanismos que las puedan mancillar estructuralmente. Por ejemplo: sentarse o recargarse en tuberías de agua, mover los interruptores de luz general, colgarse de mamparas, depositar efectos personales en sitios donde puedan estorbar o dañen la instalación.
Artículo 30º. No obstruir ventanas, puertas y salidas de emergencia.

Capítulo V: Sanciones por incumplimiento

El incumplimiento del presente reglamento tiene como medida de control la sanción en distintos niveles, en donde pueden verse involucradas instancias educativas, administrativas, y jurídicas de la Facultad de Estudios Superiores "Zaragoza" o externas, esto, en la medida de la gravedad del efecto que produzca el acto u omisión realizado.

En caso de:

Pérdida parcial o total, robo, extravío de materiales como utensilios, aparatos electromecánicos, bienes muebles e inmuebles.

Artículo 31º. Cuando se encuentre culpabilidad en un sujeto específico o grupo de sujetos específicos, deberán reponer el bien, en la medida de las especificaciones de inventario originales en los siguientes 30 días naturales.

Mecanismo de lesión provocado por imprudencia o mal manejo de materiales, instrumentos e instalaciones

Artículo 32º. Los implicados serán sujetos a evaluación del daño provocado por acción u omisión durante la práctica y la resolución será dictaminada por los niveles de autoridades competentes.

Inexistencia del mantenimiento del orden para utensilios, aparatos, bienes muebles e inmuebles.

El orden derivado de la higiene y pulcritud de los espacios y bienes es fundamental para el mantenimiento de aulas seguras y estables. Es responsabilidad de quienes utilizan las áreas específicas del aula, mantenerlas en las buenas condiciones en las que las reciben; de no ser así, se le invitará atentamente que vuelva en sus acciones y que ordene el sitio de trabajo práctico en el que operó.

Capítulo VI: Entrega-recepción de bienes

Artículo 33º. Cada vez que se requiera el aula de preparación de alimentos, utensilios, aparatos electromecánicos, bienes muebles e inmuebles, se debe verificar que se encuentren en el estado óptimo de uso en torno a la seguridad de quienes lo usan y la funcionalidad con la que fueron diseñados.

Artículo 34º. Si en algún momento se detecta un desperfecto en los bienes que recibe, es impotante reportarlo de inmediato y preferentemente por escrito, **no omitir.**

Artículo 35º. Para el proceso de entrega-recepción, se requiere el llenado de formatos de entrega-recepción de espacios físicos de la carrera de Nutriología.

Sobre las medidas sanitarias pertinentes al SARS-CoV-2

Las medidas sanitarias regidas por la institución en relación con el control de la pandemia por COVID-19 deberán ser acatadas sin excepción.

ANEXO 1.

Sobre la señalética en el aula

La señalética se conforma de pictogramas que significan algún contenido informativo, es útil porque nos guía en el comportamiento y en las indicaciones que deberíamos seguir en diversas situaciones.

Artículo 36º. Es sugerible el estudio, implementación y divulgación de algunos pictogramas iguales o símiles de los siguientes ejemplos:

S2–4 Derecha.

Flechas. Indican las direcciones de desplazamiento al interior y exterior del aula.

S3–15 Cuida el agua.

Cuidado y uso racional del agua.

S3–17 Depósito de residuos.

Depósito de residuos.

REGLAMENTO GENERAL

AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

S3–77 Preparación y conservación de alimentos.

Preparación y conservación de alimentos.

S4–5 Uso obligatorio de bata.

Uso obligatorio de bata.

S4–6 Uso obligatorio de calzado de protección.

Uso obligatorio de calzado de protección.

S4–14 Primeros auxilios.

Zona de primeros auxilios.

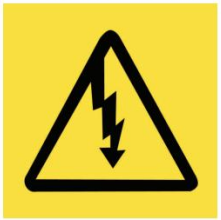
REGLAMENTO GENERAL

AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

S4–21 Ubicación de un extintor.

Ubicación de extintor.

S4–23 Advertencia de riesgo eléctrico.



Advertencia de riesgo eléctrico.

S4–26 Precaución, materiales inflamables y combustibles.

Precaución de materiales inflamables y combustibles.

S4–29 No correr.

No correr.

S4–32 No utilizar agua como agente extinguidor.

No utilizar agua como agente extintor.

ANEXO 2.

DECÁLOGO DEL BUEN NUTRIÓLOGO EN EL AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Ser un buen Nutriólogo implica mucho estudio y dedicación, pero la excelencia se alcanza entrenando los detalles desde las buenas prácticas

Sigue estos 10 pasos sobre las buenas prácticas en el aula de preparación de alimentos, te auxiliará a alcanzar tus objetivos formativos.

1.- Utilizo el sentido común y estoy consciente de que mis actos y omisiones tienen consecuencias en mí y mis compañeros (Sección tercera).

2.- Utilizo la indumentaria adecuada para la práctica y el aula (Sección primera).

3.- Mantengo mi higiene personal acorde a las actividades que voy a realizar en el aula (Sección segunda).

REGLAMENTO GENERAL

AULA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

4.- Uso los materiales y utensilios con prudencia y específicamente para lo que están diseñados (Secciones cuarta, quinta, sexta y séptima).

5.- Procuro y promuevo el cuidado de materiales, muebles e instalaciones.

6.- Me hago responsable de los utensilios y materiales que me prestan y lo devuelvo en las condiciones en que me fueron entregados.

7.- Limpio mis áreas de trabajo y materiales después de haberlas utilizado.

8.- Evito practicar conductas peligrosas o promotoras de mecanismos de lesión.

9.- Si detecto algún desperfecto o pérdida, doy aviso al docente responsable.

10.- Realizo los trámites administrativos (llenado de solicitudes) necesarios para utilizar el aula y sus bienes.

Referencias

Toscano Velazco M. (2009). NORMA Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios. México: DOF.

Juan López M. & col. (2009). Guía de buenas prácticas de higiene SSA. México: Secretaría de salud/COFEPRIS.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México (2018). Plan de estudios de la licenciatura en Nutriología.