

Seguridad de Comida

Folleto de instrucción



División de Servicios de Salud Ambiental
Departamento de Salud Condado Davis

¿Por qué leer este libro?

Piense en la última vez que comió fuera. ¿La comida estaba caliente? ¿Había jabón para las manos y toallas de papel en el baño? El Departamento de Salud quiere estar seguro de estas cosas para evitar que la gente se enferme. La gente podría enfermarse si los alimentos se dejan a la "temperatura ambiente" o si hay gérmenes en sus alimentos o bebidas. Las manos pueden verse limpias, pero si tienen gérmenes, estos pueden causar que alguien se enferme. Los alimentos, aún cuando puedan oler bien, pudieran contener gérmenes que los hagan inseguros para su consumo. Por esto, usted debe desarrollar hábitos de seguridad alimenticia, para mantenerlos sanos a todos, a usted, a sus clientes y a su familia.

**Cómo
utilizar
este libro**

Algunas de las palabras en "**negrilla**" se explican en el glosario incluido en la parte de atrás de este libro.

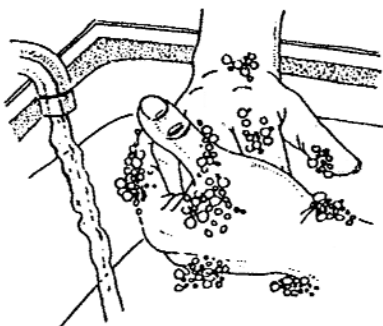
Su propia salud es lo primero

El lavarse las manos es muy importante

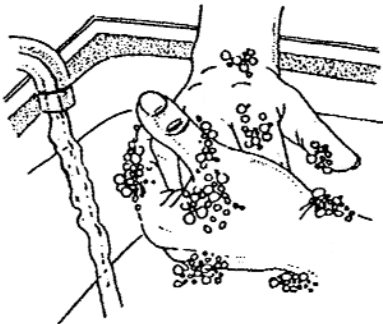
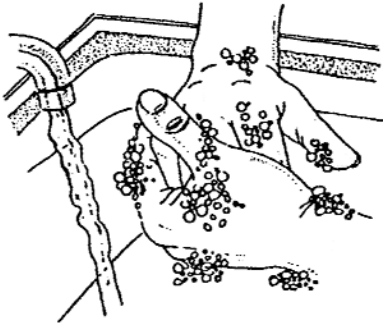
Lávese las manos con frecuencia cuando esté trabajando con alimentos y bebidas - esto elimina los gérmenes que causan enfermedades a la gente. La mejor manera de lavarse las manos es frotárselas o restregárselas por aproximadamente **15 a 20 segundos** con agua tibia corriente y jabón y después secárselas con toallas de papel limpias, con toallas de tela de rollo o con un secador de aire caliente.

Acuérdese de siempre lavarse las manos:

- **Antes** de tocar cualquier cosa que se use para preparar alimentos.
- **Antes** de tocar los alimentos que no serán cocinados o cocidos.
- **Después** de trabajar con carnes, aves o pescados **crudos**.
- **Después** de manejar desperdicios y sacar la basura.
- **Después** de manejar platos sucios.
- **Después** de usar químicos de limpieza o tóxicos.



Se requiere del doble lavado de manos



Es necesario lavarse las manos otra vez o sea el lavado doble de manos:

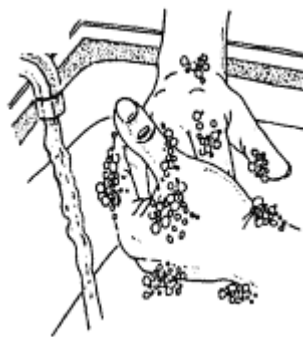
- **Después de ir al baño** (usar el inodoro) y luego lávese las manos **una vez más** cuando regrese a la cocina.
- **Después de comer.**
- **Después de sonarse la nariz, toser o estornudar**, ya que sus manos han tocado su nariz o su boca.
- **Después de tomar un descanso para fumar.**

Lavabos para lavarse las manos

Lávese las manos en el lavabo destinado para tal efecto, con agua tibia y jabón. Séquese las manos con toallas de papel, con el secador de aire caliente o con el rollo de toallas de lino o tela.

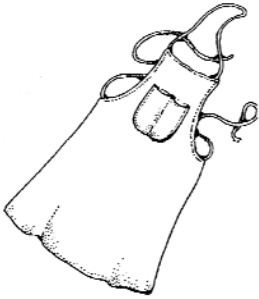


Los gérmenes como las **bacterias** y los **virus** están en todas partes. Piense que sus manos y uñas se "contaminan" fácilmente. Simplemente porque se vean limpias, no significa que lo estén. Los gérmenes son demasiado pequeños para poderse ver a simple vista. Si no se lava las manos de la manera adecuada y mantiene las uñas cortas, sus manos pueden llevar gérmenes a los alimentos consumidos por sus clientes. Ellos pueden entonces enfermarse debido a esos gérmenes. Esto se llama "**enfermedad adquirida a través de los alimentos**" o "intoxicación por alimentos".



**Trabaje
sólo cuando
esté
saludable**

Si se siente enfermo no debe ir a trabajar. Los gérmenes que trae al trabajo se transmiten cuando estornuda o tose y cuando toca los alimentos, platos, mostradores, utensilios, cucharas, tenedores y cuchillos, cacerolas, sartenes, y a las otras personas.



No vaya al trabajo si tiene fiebre y la garganta irritada o con dolor.

No vaya al trabajo si tiene diarrea.

No vaya al trabajo si tiene vómito.

No vaya al trabajo si tiene la piel amarillenta o si su orina es de color de té oscuro (ictericia). Dígaselo a su jefe. Alguien debe avisar de inmediato al Departamento de Salud del Condado.

No trabaje con alimentos si tiene ya sea un furúnculo ("postema" o "absceso",), quemadura, cortadura o úlcera **infectados** en las manos. Si la úlcera no está infectada, use un guante de goma (caucho o hule) o de plástico.

No trabaje con alimentos si está estornudando, tosiendo, o si tiene escurrimiento nasal.

Prácticas de los empleados

**Cuide su
aparición y
la forma en
que actúa**

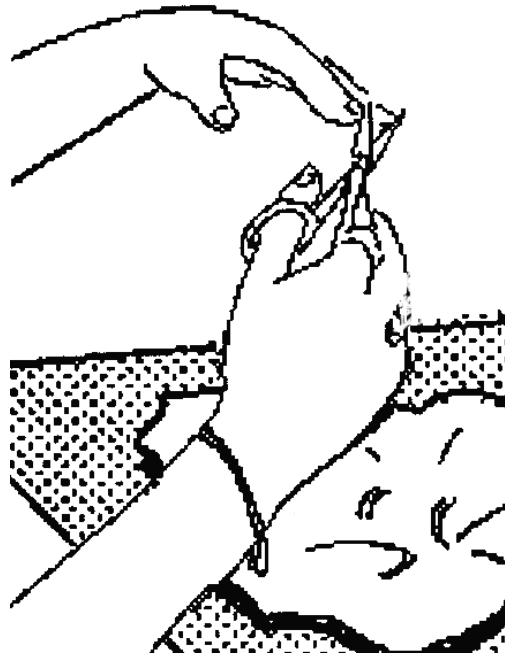
No fume, ni mastique tabaco mientras está trabajando o cuando se encuentra cerca de los alimentos o de las áreas de lavado de platos. Fume solamente cuando está en un descanso. Después de fumar, lávese las manos **dos veces** antes de regresar a trabajar (doble lavado de manos).

Joyería

Limite la cantidad de joyas que lleva en sus dedos y antebrazos a una argolla (o "aro") matrimonial simple, un brazalete médico o un reloj de pulsera simple. La joyería puede esconder partículas de alimentos y gérmenes que producen enfermedades a las personas.

Uñas

Asegúrese de restregarse bien (o "tallarse") bajo las uñas. Manténgalas cortas. No utilice esmalte ni uñas postizas.



Desinfectantes de manos

Los desinfectantes de manos **no sirven como** sustitutos, en lugar de lavarse las manos, --en ningún momento o en ningún lugar--, sin excepción.

Los desinfectantes de manos **sólo** pueden ser utilizados después de que se haya lavado y secado las manos cuidadosamente.

Los guantes pueden propagar gérmenes

Los guantes de plástico también pueden propagar gérmenes. Lávese y séquese las manos antes de ponerse guantes. Cámbiese de guantes entre tarea y tarea. Cuando use guantes, esté consciente de que pueden propagar gérmenes a los alimentos que no serán cocinados. Aún cuando use guantes, es mejor mantener las uñas cortas.



Bebidas

Cuando tenga sed mientras trabaja, puede beber de un recipiente cerrado (o tapado) para bebidas, si toma las siguientes precauciones:



- El recipiente para bebidas debe estar cubierto y tener un "popote" (o pajilla para beber) o mango, de manera que sus manos no toquen el lugar donde toca su boca. Si toca el extremo superior del "popote" o del borde, asegúrese de lavarse las manos después.
- El recipiente debe ser manejado y almacenado de manera que no contamine los alimentos, utensilios, o el equipo o cualquier artículo de servicio.
- Debe limpiar y desinfectar el recipiente regularmente, o desecharlo después de usarlo.



¿ Qué hace que la gente se enferme por los alimentos que consumen?

Enfermedades adquiridas a través de los alimentos

La gente se puede enfermar cuando los alimentos que consumen contienen gérmenes. Éstos causan las *enfermedades adquiridas a través de los alimentos* o intoxicación por alimentos. Los gérmenes crecen fácilmente en alimentos como la carne, el pescado, las aves, la leche, los frijoles refritos, el arroz cocido, las papas horneadas y las verduras cocidas. A éstos se les llama *alimentos potencialmente peligrosos*. Ellos son todos alimentos húmedos y que tienen las proteínas que los gérmenes necesitan para crecer. Los gérmenes se reproducen muy bien en estos alimentos, a temperaturas tibias.

Alimentos potencialmente peligrosos

Bacterias

Distintos tipos de gérmenes hacen que la gente se enferme. Las *bacterias* son un tipo de gérmenes. Ellas crecen rápidamente y pueden causar *enfermedades adquiridas a través de los alimentos*. Algunas *bacterias* producen toxinas que actúan como veneno. La cocción no destruye a la mayoría de las toxinas. Casi siempre la comida se ve y huele bien, pero puede tener las suficientes *bacterias* o toxinas como para enfermar a alguien. Las toxinas se pueden presentar y reproducir en muchos alimentos que no se han mantenido lo suficientemente fríos (o calientes) por varias horas.



Otros gérmenes



Los **virus** son otro tipo de gérmenes que causan enfermedades. Los **virus** pueden entrar a la comida que toca una persona enferma. Un **virus** también puede estar en los alimentos crudos o no cocinados.

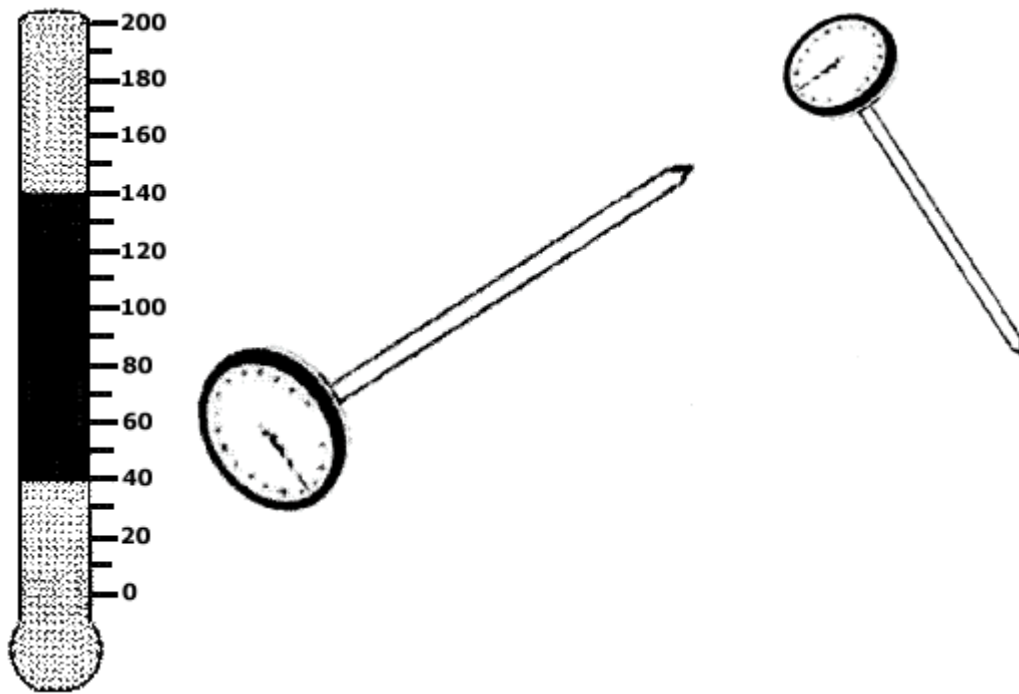
Usted puede tener un virus y no saberlo. Aún antes de que comience a sentirse enfermo, usted puede estar pasando un virus a los alimentos, por no lavarse las manos después de toser, estornudar o usar el inodoro. Es por esto, que la ley **requiere** que todos los trabajadores de la industria de alimentos se laven las manos (**dos veces**) usando mucho jabón y agua tibia.

Las pequeñas larvas (o gusanitos) que viven en el pescado y la carne se llaman **parásitos**. El cocinar la carne y el pescado a la temperatura correcta matará a estos **parásitos**.

Químicos

La gente también puede enfermarse cuando los productos **químicos** se introducen en su comida. Asegúrese de guardar o almacenar los productos químicos lejos de los alimentos.

Temperaturas de los Alimentos



Control de la Temperatura

En esta sección se habla acerca de cómo matar los gérmenes por medio de la cocción y cómo detener su crecimiento manteniendo los alimentos suficientemente fríos o calientes. Esto se llama **control de temperatura**, y usted necesitará un termómetro para verificar las temperaturas de los alimentos.

La "Zona de Peligro"

Los gérmenes --como las *bacterias*-- necesitan tiempo, alimento y humedad para crecer. ¡Las temperaturas entre los 41°F(5°C) y los 140°F(60°C) conforman la "*Zona de Peligro*"! Cuando se dejan los alimentos en la "*Zona de Peligro*", las *bacterias* pueden crecer rápidamente y producir toxinas que les enfermarán a usted y a otros.

Termómetro del refrigerador Se requiere que todos los refrigeradores tengan termómetro. Este termómetro debe estar ubicado en donde sea fácil de ver cuando usted abra la puerta del refrigerador. Todos los **termómetros de refrigerador** deben mostrar una temperatura de 41°F (5°C) o menos. Si el termómetro muestra una temperatura más alta, revise la temperatura de los alimentos que están dentro del refrigerador, utilizando un **termómetro de alimentos**.

Marcar las fechas Los alimentos considerados "**listos para comer**", y que sean potencialmente peligrosos, deben ser marcados con la fecha.

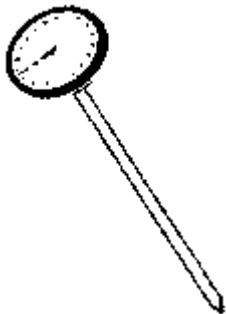
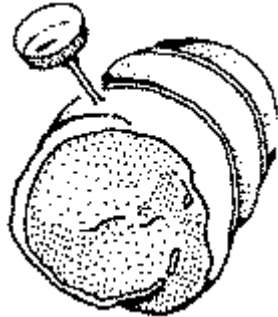
7 días Los alimentos pueden ser almacenados durante 7 días cuando el refrigerador se mantiene a **41°F(5°C)** o a una temperatura mas fría. Los alimentos con más de 7 días deben ser desechados o tirados a la basura.

1 día Los alimentos que se utilizarán en el mismo día no necesitan ser marcados con la fecha.



Termómetro de Alimentos o "De Sonda"

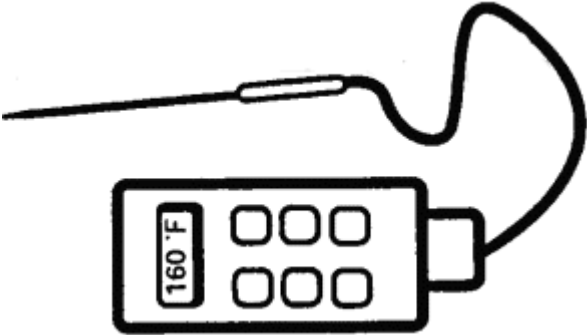


La única forma de saber la temperatura de los alimentos es usando un termómetro. Todas las personas que trabajan con alimentos deben saber cómo **calibrar** y utilizar el termómetro.



Tome la temperatura en la parte más gruesa de los alimentos. Cuando tome la temperatura de grandes cantidades de comida, como un gran trozo de carne, asegúrese de tomar la temperatura en dos o más lugares. De esta forma usted sabrá que el alimento está siendo calentado a la temperatura correcta en su totalidad.

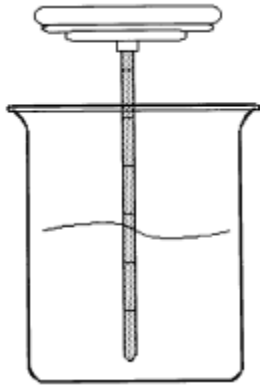


En la siguiente página se muestran tres tipos de termómetros de alimentos. También se les conoce como **termómetros de sonda con varilla metálica**.

Tipos de termómetros para alimentos	Velocidad	Colocación
<p data-bbox="233 207 764 254">Termocople ("Thermocouple")</p>  <p data-bbox="298 625 878 716">La mayoría de los modelos pueden calibrarse</p>	<p data-bbox="964 212 1127 302">2 a 5 segundos</p>	<p data-bbox="1166 212 1386 611">$\frac{1}{4}$" (de pulgada) o a una mayor profundidad dentro del alimento, como se necesite</p>
<p data-bbox="233 732 691 779">Termistor ("Thermistor")</p>  <p data-bbox="342 1056 938 1094">Algunos modelos pueden calibrarse</p>	<p data-bbox="964 732 1127 823">10 segundos</p>	<p data-bbox="1166 732 1386 1031">Al menos a $\frac{1}{2}$" (de pulgada) de profundidad dentro del el alimento.</p>
<p data-bbox="233 1110 841 1157">Bimetálico de lectura instantánea</p>  <p data-bbox="358 1350 938 1440">La mayoría de los modelos pueden calibrarse</p>	<p data-bbox="964 1110 1127 1201">15 a 20 segundos</p>	<p data-bbox="1166 1110 1386 1251">2 a $2\frac{1}{2}$" (pulgadas) de profundidad</p>

Vea las instrucciones del fabricante para averiguar si usted puede calibrar su termómetro.

Calibración de un termómetro de alimentos

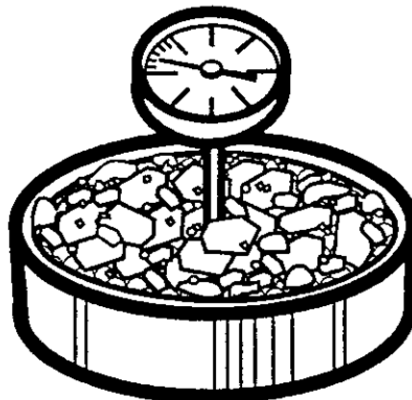


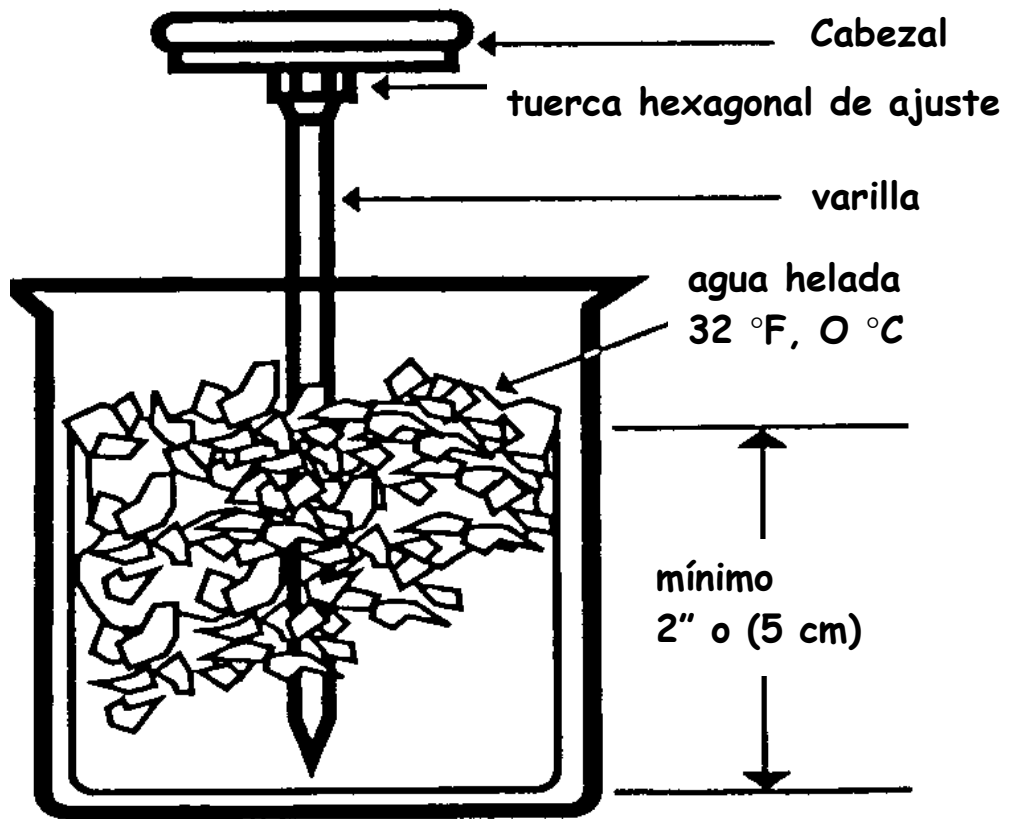
Cuando utilice un termómetro de alimentos, necesita asegurarse de que la temperatura que le indica es precisa. Una forma fácil de hacer esto es utilizando hielo y agua.

Llene una taza grande hasta el borde con hielo picado o triturado y añádale agua. Ponga el termómetro al menos 2 pulgadas dentro del agua. Después de 30 segundos, lea la "carátula", dial o marcador. Debe indicar 32°F (0°C).

Si no indica 32°F(0°C) después de haber esperado al menos 30 segundos, usted debe:

1. Dejarlo en el agua helada
2. Utilizando pinzas o una llave, gire la tuerca en la parte trasera del termómetro hasta que la aguja indique 32°F(0°C). (Agregue hielo fresco a medida que el hielo se vaya derritiendo).
3. Espere 30 segundos. Repita estos pasos hasta que el termómetro indique 32°F(0°C).





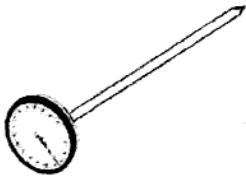
Diariamente Calibre su **termómetro de alimentos** a diario y siempre que se caiga o se golpee. De esta manera usted sabrá que éste le está indicando la temperatura correcta.

Preparación de alimentos

Primero, lávese las manos. Saque únicamente la cantidad de alimentos que pueda preparar en este momento. Esta práctica ayudará a limitar el crecimiento de las bacterias.

Cocción de los alimentos

Utilice un termómetro de sonda para alimentos para verificar las temperaturas mientras cocina, para asegurarse de que el alimento quede bien cocido en su interior. Los mejores termómetros son los que muestran una gama de temperaturas desde los 0°F(-18°C) hasta los 220°F(104°C).

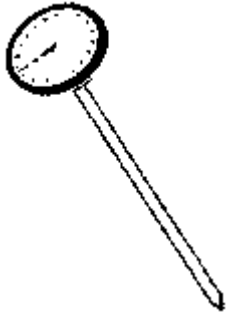


Aún si utiliza un termostato para controlar la temperatura del horno, usted necesita un termómetro para conocer la temperatura en el centro de los alimentos.

Los diferentes alimentos deben alcanzar diferentes temperaturas 1) para que estén bien cocidos o 2) para que sea seguro el comerlos. Lave y *desinfecte* el termómetro cada vez que verifique la temperatura de un alimento.

¿Cuándo son seguros los alimentos cocidos?

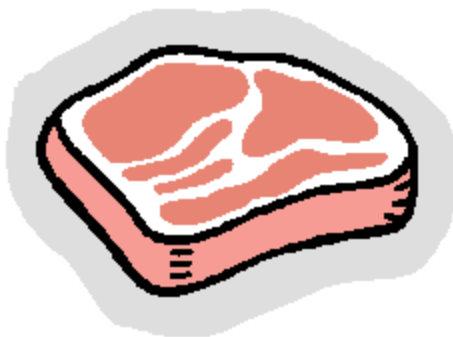
Aquí hay algunos ejemplos de *alimentos potencialmente peligrosos* y qué tan calientes deben estar para ser seguros. Pueden estar más calientes, pero deben alcanzar al menos esta temperatura para matar a los gérmenes:



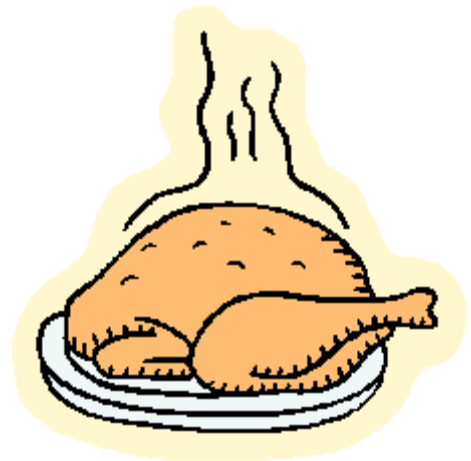
- Roast Beef medio crudo: 130°F (54°C)
- Cerdo, Filete, Pescado, Huevos: 145°F (63°C)
- Res, Cordero y Mariscos: 145°F(63°C)
- Hamburguesas y todas las carnes molidas, excepto las de aves: 155°F (68°C)
- Aves y Rellenos: 165°F (74°C) (el relleno debe cocinarse fuera del ave)

Debe colocar el termómetro en la parte más gruesa de la carne o en el centro del alimento para obtener una lectura real. (No toque el hueso con la varilla del termómetro para evitar una lectura falsa).

145°F



165°F



Refrigerar y recalentar los alimentos

Refrigerar y recalentar

Esta sección trata acerca de cómo hacer que se enfríen los alimentos cocinados (**refrigerar**) y cómo calentar los alimentos cocinados (**recalentar**) de manera que se mantengan seguros mientras salen de la *"Zona de Peligro"*.

Fresco es mejor

Cuando refrigera la comida, siempre existe el riesgo de que las bacterias se reproduzcan y generen toxinas. **Es más seguro preparar la comida fresca cada día, justo antes de servirla.**

La velocidad es importante al refrigerar

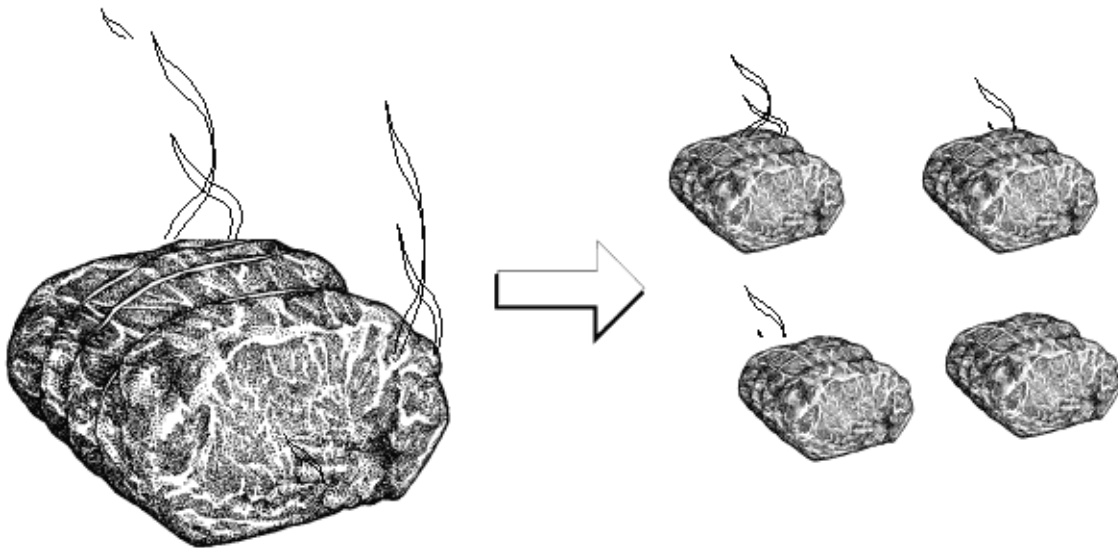
Si debe hacer la comida por adelantado o guardar la comida sobrante, refrigérela tan **rápido** como pueda para prevenir el crecimiento de las bacterias y la producción de toxinas. **El recalentar no destruirá las toxinas.**



**Cómo
Refrigerar
los Alimentos
Sólidos**

Cuando refrigere alimentos cocidos sólidos, como un asado, un pavo, o cortes sólidos de carne, asegúrese de:

1. Cortar los asados y pavos grandes en porciones más pequeñas. Esto les ayudará a enfriarse más rápido.
2. Ponga todas las carnes y otros alimentos calientes en el refrigerador.

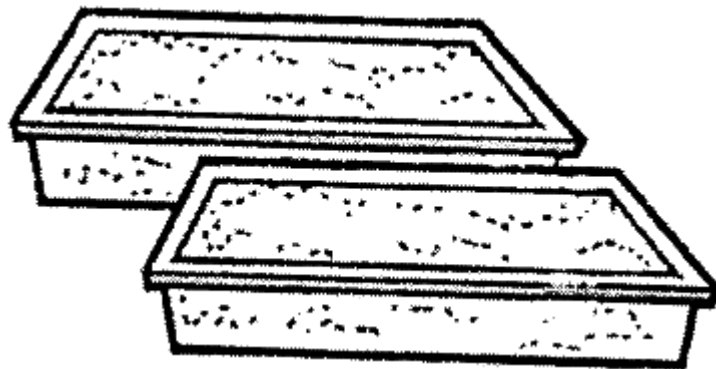


**Refrigerar
alimentos
suaves y
densos**

Como ejemplos de alimentos suaves y densos podemos mencionar los frijoles refritos, el arroz, las papas, los estofados, el chili, y las sopas o salsas densas. Puede enfriar los alimentos suaves y densos vertiéndolos en una bandeja de metal poco profunda. Utilice una bandeja plana para alimentos muy densos como los frijoles refritos. Refrigerar este tipo de alimentos no es fácil. Siempre que sea posible utilice una bandeja plana y reparta el alimento tan finamente como sea posible para acelerar el enfriado.

Cuando refrigere los alimentos en bandejas de metal poco profundas, asegúrese de:

1. Colocar los alimentos en bandejas de metal poco profundas. Mientras menos profunda sea la bandeja, la comida se enfriará más rápidamente.
2. El revolver o agitar los alimentos acelera el enfriado.
3. Una vez que el alimento se enfríe a 41°F(5°C), puede colocarlo en un recipiente más grande y cubrirlo.

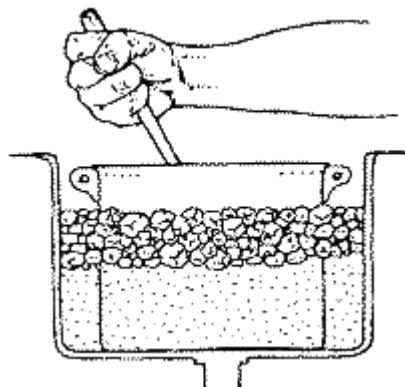


**Refrigerar
alimentos
líquidos**

**Baño de
hielo**

Para enfriar las sopas y salsas delgadas (o "aguadas"), puede utilizar bandejas de metal poco profundas o bien, el baño de agua y hielo. Cuando enfríe la comida con un baño de hielo, asegúrese de:

1. Cerrar el drenaje de un lavabo grande. Coloque la cacerola o sartén con comida caliente en el lavabo.
2. Llene el lavabo con hielo **hasta el nivel de la comida en la cacerola.**
3. Agregue agua fría al hielo.
4. Revuelva frecuentemente la sopa o salsa para que se enfríe hasta el centro. Se pueden usar espátulas de hielo o bandas enfriadoras para acelerar el proceso de enfriado.
5. Agregue más hielo cuando se derrita.
6. El alimento debe alcanzar los 41°F(5°C).



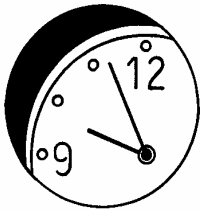
Recuerde Puede elegir entre diversas formas de enfriar la comida. No importa cómo la enfríe, debe pasar de los 140 °F (60 °C) a los 70 °F (21 °C) en dos horas, y después debe pasar de los 70 °F (21 °C) a los 41 °F (5 °C) en las siguientes cuatro horas.

2 horas

140 °F (60 °C) a 70 °F (21 °C) en dos horas

4 horas

70 °F (21 °C) a 41 °F (5 °C) en cuatro horas

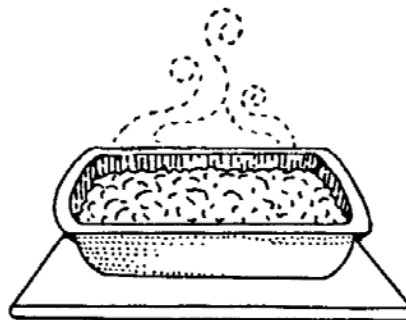


Utilice un termómetro de alimentos para verificar la temperatura mientras se está enfriando. Si no se está enfriando lo suficientemente rápido, necesitará hacer algo más para acelerar el proceso.

Movimiento del aire

Dentro del refrigerador, el aire debe poder moverse alrededor de los alimentos. También las bandejas y platos necesitan espacio entre ellos, no los amontone.

No los apile uno sobre otro o sobre otros recipientes durante la refrigeración.



Tinas y cubetas

No utilice tinas de transporte, o tinas y cubetas de plástico para refrigerar los alimentos. El plástico evita que escape el calor. Además, estos tipos de recipientes son demasiado grandes. Toma horas o hasta días para que los alimentos se enfríen en estos recipientes.



Más para recordar

Siempre que refrigere, recuerde:

1. No apile las bandejas; deje espacio para que el aire circule entre ellas.
2. Utilice un **termómetro para alimentos** para verificar la temperatura de los mismos (limpie y **desinfecte** la varilla del termómetro después de cada uso).
3. Refrigere los alimentos tan rápido como pueda. ¡Si no se enfrían de 140°F(60°C) a 70°F(21°C) en 2 horas, o de 70°F(21°C) a 41°F (5°C) en 4 horas, no serán seguros para comerse!
4. Espere a que la comida esté fría antes de cubrirla.

**Mantenimiento
en Frío**

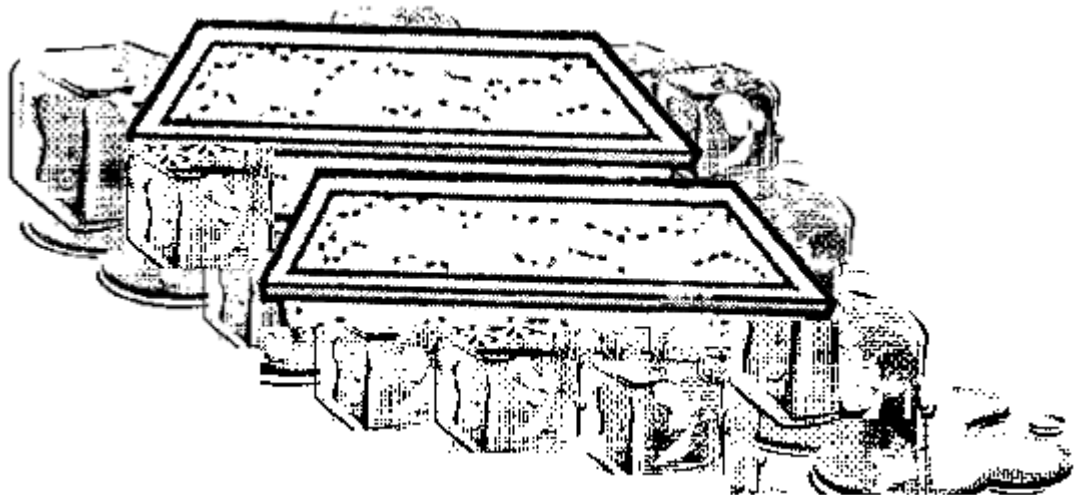
Siempre mantenga los alimentos fríos a 41°F(5°C) y márkuelos con la fecha de acuerdo con la temperatura (ver pág. 22). El pescado, los mariscos, las aves, la leche y la carne roja se mantendrán frescos por más tiempo si los mantiene a 41°F(5°C) o más fríos.

Utilice un *termómetro para alimentos* para verificar los alimentos almacenados en mostradores (o "barras") de ensaladas y refrigeradores.

**Utilizando
Hielo**

Si utiliza hielo para mantener los alimentos fríos en un mostrador (o "barra") de ensaladas, asegúrese de que el hielo llegue hasta el nivel del alimento que está en la bandeja o el plato.

Los alimentos deben estar a 41°F(5°C) o más fríos cuando los pone en el hielo.



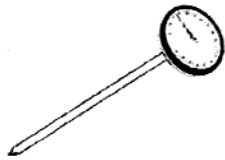
Descongelación de Alimentos

Planee por adelantado para permitir que los alimentos se descongelen durante el tiempo suficiente en una de las siguientes formas, que los hacen seguros para ingerir:

1. Descongele los alimentos en el refrigerador; esto puede tomar desde varias horas hasta varios días. Esta es la mejor forma y la más segura. Asegúrese de colocar la carne en un recipiente para recolectar sus jugos y evitar que escurran. Coloque las carnes crudas en la repisa inferior, lejos de los alimentos listos para comer.
2. Sostenga el alimento bajo un chorro de agua fría.
3. Descongele en el horno de microondas y cocine de inmediato.

Nunca descongele los alimentos a la "temperatura ambiente" (o temperatura **de** ambiente), sobre el mostrador o con agua tibia o caliente. Estos métodos permiten que los alimentos entren en la "**Zona de Peligro**".

Mantenimiento en Caliente



Después de que los alimentos hayan sido cocinados y estén listos para servir, necesitará mantenerlos lo suficientemente calientes para evitar que se reproduzcan los gérmenes. Debe encender las mesas de vapor, los calentadores de sopas y las superficies calientes antes de que las necesite, para que estén lo suficientemente calientes, cuando ponga los alimentos cocinados en ellas.

Mantenga los alimentos calientes a 140°F(60°C) o más.

La única forma de saber que los alimentos están lo suficientemente calientes es verificándolos con su **termómetro para alimentos** para asegurarse de que se **mantiene** al menos a 140°F (60°C) en todo momento.

Formas para mantener calientes... a los alimentos que deben servirse calientes

Agite la comida para ayudar a que la parte superior se mantenga caliente. Mantenga las bandejas tapadas para ayudar a mantener dentro el calor y a que los alimentos permanezcan calientes.



Recalentamiento

Es posible que necesite calentar otra vez los alimentos que han sido cocinados y refrigerados. **Recaliente los alimentos rápidamente (en dos horas) hasta 165°F (74°C).**

La forma correcta es hacerlo sobre los quemadores de la estufa, o en hornos de microondas, hornos de convección o calderas dobles.

No utilice nada que caliente los alimentos lentamente, porque toma demasiado tiempo pasar la "**Zona de Peligro**".

Agite los alimentos para asegurarse que todas sus partes se calientan. Después, utilice su **termómetro** para verificar la temperatura. Debe ser al menos de 165°F(74°C).

Qué pasa con los alimentos que se dejan en la mesa

Cuando un cliente deja comida en su plato o en la mesa, usted debe desecharla. Si tiene alimentos sobrantes como papas fritas, panecillos (o "bolillos") y pan, **no puede** servirlos otra vez.

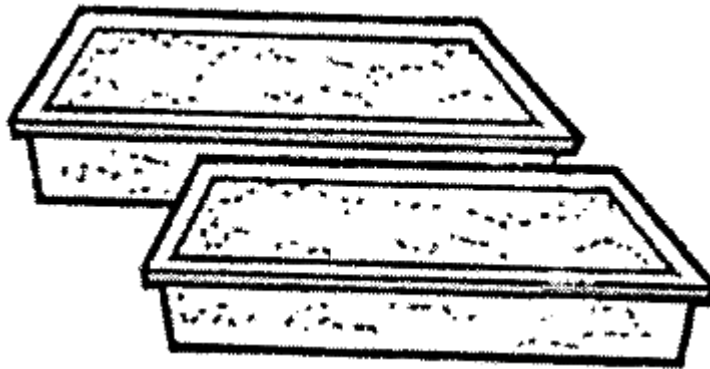
Los paquetes **que no hayan sido abiertos** de galletas, mermelada, dulces o azúcar pueden servirse otra vez.

Prácticas Seguras de Almacenamiento

Usted desea que todos los alimentos que utiliza sean sanos y seguros de ingerir. Esta sección trata acerca de cómo almacenar y manejar los alimentos, manteniéndolos seguros de ingerir.

**La buena
comida
necesita buen
almacenamiento**

- Mantenga todos los alimentos por encima del piso.
- Almacénelos lejos de limpiadores y venenos.
- Evite almacenar alimentos en botes o recipientes de basura, o en bolsas de plástico que no fueron hechas para ese fin.
- Almacene los alimentos en recipientes de **grado alimenticio** para evitar que los químicos lleguen o se pasen a ellos.



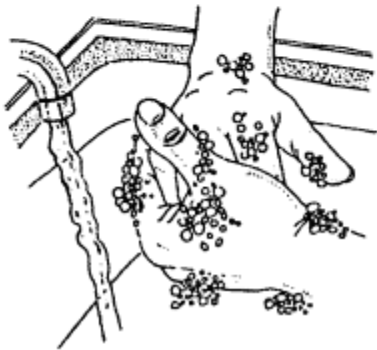
***Contaminación
Cruzada***

La ***contaminación cruzada*** sucede cuando los gérmenes de los alimentos crudos o sucios se pasan o llegan hasta los alimentos que están listos para servirse o que no van a ser cocinados de nuevo antes de servirlos.

Mantenga los alimentos libres de contaminación cruzada

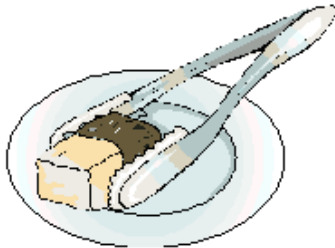
Como persona responsable del manejo de alimentos, usted debe prevenir la **contaminación cruzada**.

Estas son algunas formas importantes en las que puede prevenirla:



- Almacene la carne, el pescado y las aves crudas en las repisas inferiores del refrigerador.
- No permita que los jugos de la carne, el pescado o las aves crudas escurran sobre los alimentos que no van a ser cocinados antes de servirse.
- Separe entre sí los diferentes tipos de carnes crudas.
- Almacene los alimentos crudos o sin lavar lejos de aquellos listos para comerse.
- Lávese las manos después de manejar la carne cruda y los alimentos que no van a ser cocinados antes de comer.
- Nunca almacene alimentos que no van a ser cocinados antes de servirse en el mismo recipiente de la carne, pescado o aves crudas.

Mantenga los alimentos libres de contaminación



Lávese las manos antes de manejar alimentos.

Lave, enjuague y *desinfecte* la superficie de cortar y los utensilios y cuchillos **cada vez** que termine un trabajo o entre la preparación de diferentes alimentos.

Guarde las toallas de limpiar que utiliza en las áreas de la carne cruda separadas de aquellas que se utilizan para otros propósitos.

Utilice los utensilios apropiados para mezclar los alimentos.

Utilice una cuchara o tenedor limpio para probar los alimentos y no vuelva a usarlos.

Almacene los alimentos "al por mayor" (o "a granel") en cubos cubiertos y recipientes con etiquetas.

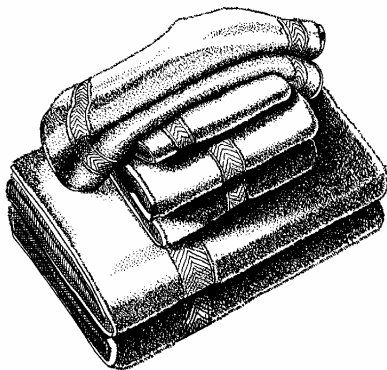
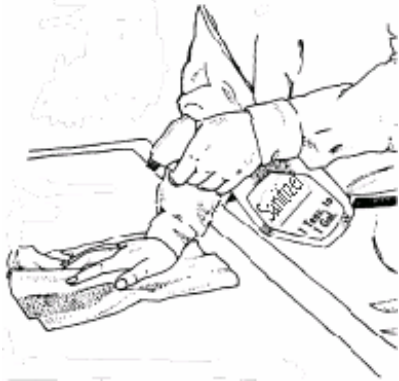
Mantenga los cucharones y las pinzas (o tenazas) con el mango extendido fuera de la comida.

Utilice utensilios limpios para servir la comida, en vez de usar las manos.

Un Lugar de Trabajo Limpio es más Seguro

Se requiere algo más que agua y jabón para mantener limpio y seguro un negocio de alimentos. Lo más probable es que utilice detergentes y desinfectantes.

Siga estas importantes reglas



- Conozca las instrucciones para el uso de los productos químicos. Lea las etiquetas y hable con su jefe para saber cuándo usarlos y en qué cantidad. **¡Asegúrese de comprender las instrucciones!**
- Mantenga todos los productos químicos lejos de los alimentos. Debe ponerlos por debajo de los mismos, nunca en una repisa por encima de ellos o arriba de un área en donde usted prepare la comida.
- ¿Puede repetir lo que dicen las etiquetas? ¿Son fáciles de leer? Si no lo son, avísele al jefe.
- Mantenga todos los productos químicos en las botellas o cajas en las que vienen originalmente. Si los coloca en un recipiente diferente, etiquételo claramente.

Desinfección "en-su-sitio"



Las rebanadoras de carne, picadoras y las tablas para cortar que son demasiado grandes para ser introducidas en la lavadora de trastes o para lavarlas en el lavabo, deben limpiarse y desinfectarse, de todas maneras.

Se debe realizar la desinfección "en-su-sitio" después de utilizar el equipo. Para limpiar piezas grandes de equipo "en-su-sitio", necesita:

1. **Lavarlas** con agua caliente y jabonosa.
2. **Enjuagarlas** con agua limpia.
3. **Desinfectarlas** con desinfectante recién elaborado.

Siga las instrucciones de limpieza para cada pieza de equipo.

Jergas o trapos de limpieza

Utilice las jergas o trapos de limpieza para poner desinfectante sobre la superficie limpia de las tablas de corte y los equipos. Entre uso y uso, guárdelas en desinfectante de al menos 100 partes por millón (ppm) de cloro residual, pero no más de 200 ppm.

Preparación del desinfectante



Puede medir el **desinfectante** (el "blanqueador" o "bleach" se usa como **desinfectante**) utilizando de 1 a 3 cucharaditas dulceras, o la tapa del recipiente. Mezcle la medida de blanqueador con un galón de agua. Como quiera que usted decida medir el desinfectante, necesitará probar la concentración para asegurarse de que no es demasiado débil ni demasiado fuerte.

No agregue jabón a esta mezcla, ya que el desinfectante no funcionará con el jabón. (Si utiliza otro tipo de mezcla desinfectante, asegúrese de que está aprobada por el Departamento de Salud).

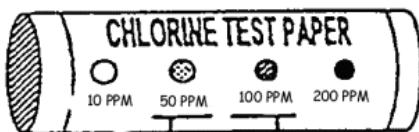
Prueba del desinfectante

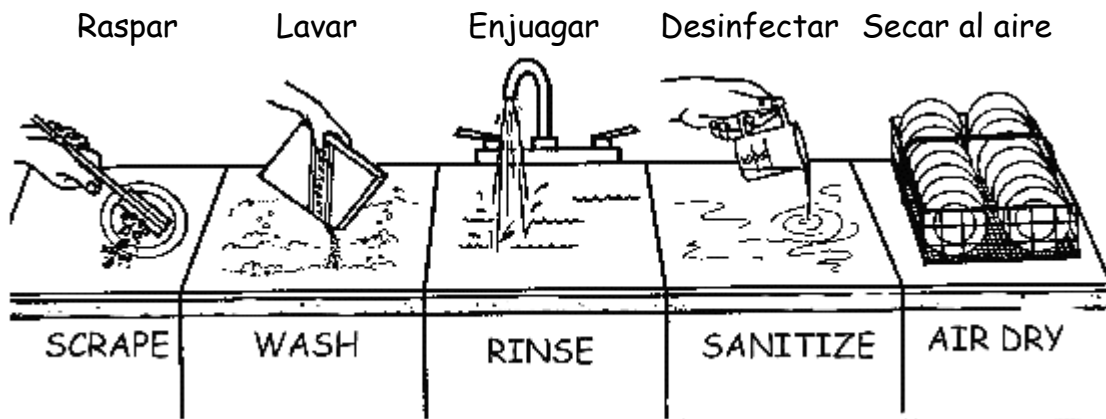
La única manera de saber la concentración del desinfectante es utilizar tiras de prueba fabricadas para el tipo de desinfectante que está usando.

100 ppm de cloro residual

Utilice las tiras de prueba especiales para el desinfectante que está utilizando. Para el cloro o blanqueador, la tira de prueba debe volverse azul, lo que indica una concentración de 100 partes por millón (ppm). Vea la tabla de colores en el paquete de las tiras de prueba. Si el desinfectante tiene menos de 100 ppm es demasiado débil. Si tiene 200ppm, es demasiado fuerte y puede producir enfermedades.

Cambie el desinfectante cuando comience a ensuciarse. Deje de funcionar cuando está sucio.





**Lavado a mano-
Uso del lavabo de
tres
compartimientos**

1. Raspe o remueva los alimentos de los platos y utensilios, y pre-enjuáguelos.
2. Lávelos con detergente y agua caliente en el primer lavabo.
3. Enjuáguelos en el lavabo central con agua limpia y caliente para retirar todo el jabón y la comida.
4. Desinfecte en el tercer lavabo durante 10 segundos para matar cualquier bacteria.
5. Seque los platos y utensilios al aire antes de guardarlos.

Recuerde: Raspe y pre-enjuague, lave, enjuague, desinfecte, seque al aire.

Glosario

Bacterias - Las bacterias son gérmenes que tienen una sola célula y que se pueden reproducir en grandes cantidades cuando los alimentos permanecen en la Zona de Peligro durante más de 4 horas.

Calibrar - Calibrar un termómetro es probar su precisión y ajustarlo si no está dando la temperatura correcta.

Químicos - En este libro, el término químicos se refiere a los ingredientes en los productos de limpieza, desinfectantes, o pesticidas que pueden hacer que la gente se enferme si los ingiere.

Mantenimiento en frío - Es cuando los alimentos se mantienen fríos utilizando hielo o refrigeración.

Enfriamiento - Es el proceso de tomar un alimento caliente y enfriarlo. El enfriado debe llevarse a cabo en seis horas máximo, reduciendo la temperatura de 140°F(60°C) a 70°F(21°C) en 2 horas, y de 70°F(21°C) a 41°F(5°C) en 4 horas.

Contaminación cruzada - Es cuando los gérmenes de un alimento pasan a otro, por lo general de un alimento crudo a uno listo para comerse.

Marcado de fecha - Los alimentos potencialmente peligrosos que van a ser refrigerados durante más de 24 horas deben marcarse con la fecha de preparación o la fecha para descartar las porciones de alimentos no consumidos.

Doble lavado de manos - Lavarse las manos con jabón y agua tibia aproximadamente por 15 a 20 segundos y luego repetir una segunda vez. Séquese las manos con toallas de papel, secador de aire caliente o toallas de lino de rollo.

Zona de Peligro - La Zona de Peligro es cuando la temperatura de los alimentos está entre los 41°F(5 ° C) y los 140°F(60 ° C). Se llama Zona de Peligro porque las bacterias se reproducen rápidamente entre estas dos temperaturas.

Enfermedad adquirida a través de los alimentos- Enfermedad causada por los gérmenes o toxinas de los alimentos, también conocida como "intoxicación por alimentos".

Recipiente de grado alimenticio - Significa que el recipiente ha sido fabricado específicamente para almacenar alimentos.

Termómetro para alimentos - Termómetro de sonda o de varilla metálica utilizado para tomar la temperatura de los alimentos.

Mantener caliente - Mantener calientes los alimentos después de que han sido adecuadamente cocinados o recalentados. Los alimentos deben mantener una temperatura de 140°F(60 ° C) o más.

Infectada - Una cortada o quemadura que está inflamada, enrojecida o tiene pus.

Termómetro de sonda con varilla metálica - Termómetro para alimentos que se utiliza para tomar la temperatura de los mismos.

Termómetro de Refrigerador - Termómetro que se mantiene en la sección más cálida del refrigerador. Le ayuda a saber si el refrigerador permanece lo suficientemente frío.

Recalentamiento - Es el proceso de calentar un alimento frío. Los alimentos deben ser calentados desde los 41°F(5 ° C) a los 165°F(74 ° C) en dos horas.

Parásitos - Son pequeñas larvas o gusanitos que viven en el pescado, la carne y los seres humanos.

Alimentos Potencialmente Peligrosos - Son los alimentos húmedos (no secos) y ricos en proteínas en los que se reproducirán las bacterias cuando la temperatura esté entre los 41°F(5 °C) y los 140 °F(60 °C).

Desinfectar - Es el paso final para retirar las bacterias de las superficies de contacto con los alimentos que acaban de ser limpiadas. En muchos lugares, se utiliza una solución de una cucharadita de desinfectante o "blanqueador" (en inglés, "Bleach") en un galón de agua, para desinfectar el equipo y los utensilios.

Control de Temperatura - Consiste en mantener los alimentos lo suficientemente calientes o lo suficientemente fríos para evitar la reproducción de las bacterias.

Virus - Los virus son gérmenes que sólo se pueden reproducir dentro de una célula viva. Tan solo unos pocos virus pueden ser suficientes para que una persona se enferme. Muchos virus son transmitidos debido a la falta de lavado de manos, especialmente después de utilizar el inodoro y de tocar los alimentos.

Reconocimientos

Este folleto fue adaptado del folleto de entrenamiento de Seguridad para Alimentos de parte del departamento de Servicios Humanos, del estado de Oregon.

Permiso de uso fue otorgado por el departamento de personal del programa de Prevención de Alimentos Contaminados. Su cooperación y asistencia es muy agradecida.

Contactos

Preguntas atocante del contenido de este guía, se dirigen al departamento de salud, Servicios de Salud Ambiental. Numero de teléfono 801-525-5110.

Nuestra oficina está ubicada en 22 South State Street, Clearfield,
Utah