La Seguridad Alimentaria es Asunto de Todos

Su guía para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

Manual para los trabajadores en alimentos y bebidas del estado de Washington
(Spanish)

Tabla de contenido

Parte 1: Bienvenido a la seguridad alimentaria	1
La mayoría de las enfermedades transmitidas por la comida son causadas por gérmenes	2
Ciertas personas se enferman más frecuentemente	3
Peligros en los alimentos	4
Peligros biológicos (gérmenes) en los alimentos	6
Parte 2: Tres prácticas que previenen casi todas las enfermedades transmitidas por la comida	8
Práctica de seguridad alimentaria: Higiene personal	9
Lavado de las manos	10
Evitar el contacto de las manos descubiertas con los alimentos que están listos para comer	12
Hábitos personales	13
Práctica de seguridad alimentaria: Control de la temperatura	14
Termómetros	15
Cocinar y mantener calientes los alimentos calientes	16
Enfriar y mantener frías las comidas frías	18
Práctica de seguridad alimentaria: Prevención de la contaminación cruzada	20
Lavar, enjuagar y desinfectar	21
Asuntos adicionales de la seguridad alimentaria	22
Recordatorios especiales para los trabajadores en alimentos	24

La información presentada en este manual está basada en el Código de Comidas en Venta del Estado de Washington WAC 246-215 (Washington State Retail Food Code) y está supuesto a ser usado en conjunto con la Capacitación de Trabajadores de Comida (Food Worker Training). Este manual no representa todos los requisitos en el Código de Comidas en Venta del Estado de Washington. Para más información, contacte su departamento de salud local.

Washington State Department of Health

DOH 332-036 May 2013 Spanish

For people with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).

Gracias.

Le agradecemos por tomar un papel activo para aprender a preparar y servir alimentos seguros. Como trabajador en alimentos, usted preparará alimentos para otras personas. Ellos confían en que usted haga todo lo que pueda para mantener sus alimentos seguros. **Es responsabilidad suya preparar y servirles los alimentos en forma segura, de modo que no se enfermen**.

La información en este manual le dará consejos para almacenar, preparar y servir los alimentos en el trabajo y en la casa en forma segura.

El manual está dividido en dos partes:

Parte 1	Introducción a las enfermedades transmitidas por los alimentos
Parte 2	Cómo prevenir que los alimentos causen enfermedades

Cuando usted termine este manual, podrá:

1. Comprender que existen muchas causas para las enfermedades transmitidas por los alimentos.
2. Identificar la importancia de tener las manos limpias y de que los trabajadores en alimentos sean saludables.
3. Saber cómo el evitar la Zona de Peligro ayuda a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.
4. Aprender varios consejos que le ayudarán a recordar los elementos esenciales de la seguridad alimentaria.
5. Reconocer sus responsabilidades como trabajador en alimentos.

El conocimiento de la seguridad alimentaria puede ayudarle a protegerse a usted mismo y a otras personas. Por favor tome lo que aprenda de este manual y utilícelo en su lugar de trabajo y en su casa. Si tiene alguna pregunta, por favor llame a su departamento de salud local.

Recuerde que los trabajadores en alimentos capacitados apropiadamente son los ingredientes más importantes para una comida segura. Bienvenido al equipo de seguridad alimentaria del Estado de Washington.

Enfermedades transmitidas por los alimentos

Las enfermedades transmitidas por los alimentos no ocurren solamente en los restaurantes. Todas las personas que manipulan los alimentos pueden propagar enfermedades transmitidas por los alimentos

Las personas pueden enfermarse si los alimentos que comen contienen productos químicos o gérmenes dañinos. A esto se llama enfermedades transmitidas por los alimentos. La mayor parte de las enfermedades transmitidas por los alimentos son intoxicaciones alimenticias o infecciones transmitidas por los alimentos.

Cuando la gente habla acerca de las enfermedades transmitidas por los alimentos, con frecuencia se las llama intoxicación alimenticia. Los productos químicos, las bacterias o ciertos alimentos como los hongos venenosos pueden causar intoxicación alimenticia. Los síntomas de la intoxicación alimenticia se advierten usualmente en cuestión de horas después de comer y con frecuencia incluyen vómitos.

Los gérmenes que causan enfermedades transmitidas por los alimentos son normalmente bacterias, virus o parásitos

Sin embargo, las enfermedades transmitidas por los alimentos más comunes no son causadas por la intoxicación alimenticia. Son infecciones transmitidas por los alimentos causadas por gérmenes que crecen en los alimentos o dentro de nuestros cuerpos. Los síntomas de las infecciones transmitidas por los alimentos incluyen diarrea, vómitos, fiebre, dolor de cabeza y dolores de estómago. Se pueden notar los síntomas a partir de unas horas a varias semanas después de comer los alimentos.

En los Estados Unidos, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que alrededor de 48 millones de personas en los Estados Unidos se enferman y hasta 3,000 personas mueren cada año a causa de los alimentos inseguros. El seguir las prácticas de este manual puede ayudarle a prevenir las causas más comunes de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Persona encargada: Alguien en cada establecimiento debe estar encargado durante todas las horas de operación y debe asegurarse de que se sigan todos los pasos para la seguridad alimentaria. La persona a cargo debe conocer las Normas para los Alimentos del Estado de Washington y los procedimientos utilizados en el establecimiento. Si tiene preguntas, comuníquese con la persona a cargo. Si usted es la persona a cargo, debería poder dar la capacitación e información necesarias a los trabajadores en alimentos para que realicen sus tareas correctamente.

Poblaciones altamente susceptibles

Ciertos alimentos tienen más probabilidad de causar enfermedades transmitidas por los alimentos en las personas altamente susceptibles.

Estos alimentos incluyen:

- las carnes no cocinadas suficientemente
- las ostras crudas
- los huevos no cocinados suficientemente
- los brotes
- la leche o jugos no pasteurizados

A pesar de que cualquiera puede enfermarse por causa de los alimentos manipulados de forma insegura, ciertas personas usualmente se enferman más a menudo o tienen enfermedades más graves. Estas personas se denominan Población Altamente Susceptible. Ellas son:

- Los menores de 5 años de edad.
- Los mayores de 65 años de edad.
- Las mujeres embarazadas.
- Inmuno-comprometidos (debido al cáncer, SIDA, diabetes, ciertos medicamentos u otras condiciones).

Las instalaciones como hospitales, centros para el cuidado de niños, preescolares, residencias de ancianos y residencias para el cuidado de adultos que proporcionan alimentos y servicios a la Población Altamente Susceptible tienen requisitos adicionales para la seguridad alimentaria. Varios de estos requisitos se ponen de manifiesto a lo largo de este manual. Para obtener mayor información, llame a su departamento de salud local.

Peligros en los alimentos

El objetivo de la seguridad alimentaria es el de prevenir los peligros que causan las enfermedades o lesiones transmitidas por los alimentos. La mayor parte de los peligros en los alimentos son cosas que no se pueden ver, oler ni saborear.

Un peligro transmitido por los alimentos es un objeto físico, químico o biológico en los alimentos o bebidas que pueden causar lesión o enfermedad. **La mayor parte de las enfermedades transmitidas por los alimentos son causadas por peligros biológicos (gérmenes).**

Peligro	Ejemplos	Ocurrió en Washington…
Físico	Objetos duros o blandos en los alimentos que pueden causar lesiones. *Algunos ejemplos incluyen vidrio roto, joyas, vendajes adhesivos, grapas y uñas.*	Varias grapas se encontraron en un pastel de cumpleaños de una panadería en Washington. El pastel fue preparado debajo de papeles engrapados a un tablero para notas recordatorias.
Químico	Substancias venenosas que ocurren naturalmente o se agregan durante la manipulación de los alimentos. *Algunos ejemplos incluyen agentes de limpieza, pesticidas y ciertos metales.*	Debido a una válvula rota en una máquina de soda, varios clientes de Washington recibieron envenenamiento por cobre dentro de minutos después de beber los refrescos.
Biológico	Gérmenes que no se pueden ver sin un microscopio. *Algunos ejemplos incluyen parásitos, bacterias y virus.*	Varios clientes llegaron a infectarse con hepatitis A después de comer emparedados preparados por un trabajador en alimentos enfermo en Washington.

Peligros físicos

Los peligros físicos son objetos en los alimentos que pueden causar una lesión si se los ingiere. Los peligros físicos usualmente ocurren debido a prácticas inseguras de manipulación de los alimentos o contaminación accidental. Para prevenir la contaminación física:

- Lave las frutas y vegetales cuidadosamente.
- Vea con atención los alimentos que usted prepara.
- Mantenga la área de preparación de los alimentos libre de cosas que puedan caer dentro de los alimentos.

Contaminación química

Los productos químicos pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos si éstos llegan a la comida. Todos los productos químicos, tales como jabones, limpiadores, desinfectantes y pesticidas deberían almacenarse lejos de los alimentos, los utensilios y las áreas de preparación de los alimentos.

Si un producto químico debe ser almacenado en la área de la cocina, se lo debe almacenar en un armario debajo de los alimentos o las superficies en contacto con los alimentos, de tal manera que no gotee dentro de los alimentos. Si un producto químico no es necesario en el establecimiento, entonces el producto químico no debería estar allí en modo alguno.

Todos los recipientes de productos químicos deberían tener etiquetas fáciles de leer e indicaciones fáciles de seguir.

Recipientes para almacenar alimentos

Los recipientes galvanizados tienen una capa de zinc para que el recipiente no se oxide. Estos recipientes no deben ser utilizados para almacenar alimentos

Algunos recipientes no están aprobados para el almacenamiento de alimentos. Los recipientes no aprobados incluyen bolsas para la basura, latas galvanizadas o recipientes que alguna vez fueron utilizados para productos químicos. Los alimentos no deben almacenarse en estos recipientes debido a que los productos químicos pueden entrar en los alimentos.

Para mantener sus alimentos a salvo de productos químicos:

- Mantenga en el establecimiento solamente los productos químicos que estén aprobados para su uso cerca de los alimentos.
- Almacene todos los productos químicos debajo o lejos de los alimentos y las áreas de trabajo.
- Coloque etiquetas en todos los productos químicos.
- Utilice solamente recipientes aprobados para almacenar alimentos.
- Asegúrese de que el equipo funcione apropiadamente.
- Cerciórese de que el alimento esté protegido cuando usted limpia la cocina.

Contaminación biológica

Vivimos en un mundo con muchos gérmenes. La mayoría de los gérmenes son buenos para nosotros, sin embargo algunos pueden hacernos enfermar. Este manual se concentra en los gérmenes dañinos que causan la mayor parte de las enfermedades transmitidas por los alimentos: parásitos, virus y bacterias.

Parásitos

Los parásitos en los alimentos son generalmente gusanos diminutos que viven en el pescado, el cerdo o la carne roja. Se los puede matar al congelar o cocinar a las temperaturas adecuadas. Se puede encontrar diferentes tipos de parásitos en el agua contaminada.

Para mantener sus alimentos seguros de los parásitos:

- Cocine toda la carne de cerdo, de res y el pescado a las temperaturas apropiadas.
- Use pescados que hayan sido congelados para matar parásitos en platos crudos como sushi.
- Use las fuentes de agua aprobadas.

Virus

A pesar de que los virus son pequeños, sólo hace falta unos cuantos para hacer que se enferme. A diferencia de los parásitos, los virus no se destruyen al congelarse.

Todos hemos tenido una enfermedad causada por un virus. La varicela, el resfriado común y la influenza son todas enfermedades causadas por los virus diseminados por las personas que tosen o estornudan. Los virus que recibimos a través de los alimentos normalmente provienen de las manos sucias de alguna persona que tocó nuestros alimentos. Desafortunadamente, esa persona probablemente no se lavó las manos lo suficientemente bien como para eliminar los gérmenes provenientes del vómito o de las heces. Nosotros llamamos a esto ruta de transmisión fecal-oral. Todos los demás lo llaman asqueroso.

Tan asqueroso como podría ser, usted probablemente ha escuchado de unos cuantos virus que diseminamos de este modo, como la hepatitis A o el norovirus. **Para prevenir estas enfermedades comunes, debemos ser realmente cuidadosos acerca de la higiene personal, especialmente cuando trabajamos con alimentos.**

Para mantener sus alimentos a salvo de los virus:

- No trabaje con alimentos cuando tenga diarrea, vómitos o fiebre.
- Lávese las manos dos veces después de usar el baño – una vez en el baño y luego nuevamente cuando vuelva a la cocina.
- Use guantes o utensilios en lugar de usar las manos descubiertas cuando manipule los alimentos listos para comer.

Bacteria

Diferente de virus, bacterias *pueden* cultivarse en sus alimentos. Se los puede encontrar en todas partes y pueden cultivarse cuando los trabajadores en alimentos no son cuidadosos acerca del tiempo, la temperatura y la limpieza. Las bacterias pueden echar a perder los alimentos o causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Las bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos provienen de fuentes como la tierra, los animales, la carne cruda y la gente. Aunque pueden provenir de muchos lugares, estas bacterias normalmente se cultivan solamente en ciertos alimentos. A estos alimentos se los denomina ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS. **Mantenga los alimentos potencialmente peligrosos calientes o fríos para impedir que las bacterias crezcan.**

Alimentos potencialmente peligrosos

Los alimentos potencialmente peligrosos incluyen:

Productos animales

- Carne roja, pescado, aves de corral, mariscos, huevos.
- Productos lácteos.

Almidones cocidos

- Arroz, frijoles, pastas, o papas cocidos.

Frutas y vegetales

- Vegetales cocidos.
- Tofú.
- Brotes (tales como alfalfa de soja).
- Melones cortados, tomates cortados o hojas verdes cortados.
- Ajo o hierbas embotellados en aceite.

Alimentos potencialmente peligrosos

Para mantener sus alimentos a salvo de las bacterias:

- Mantenga los alimentos potencialmente peligrosos fuera de la Zona de Peligro (de 41ºF a 135ºF).
- No trabaje con alimentos cuando esté enfermo (diarrea, vómitos o fiebre).
- Lávese las manos dos veces después de usar el baño – una vez en el baño y nuevamente cuando vuelva a la cocina.
- Use guantes o utensilios en lugar de las manos descubiertas cuando manipule los alimentos que están listos para comer.
- Lave, enjuague y desinfecte todo el equipo utilizado para la preparación de los alimentos.

Parte 2
Prevención de enfermedades

Las 3 mejores defensas para la seguridad alimentaria

Ahora que usted sabe que los gérmenes causan casi todas las enfermedades transmitidas por los alimentos, vamos a hablar acerca de lo que usted debería hacer para impedir que los gérmenes causen enfermedades a través de los alimentos. Debido a que la gente normalmente no puede ver, oler o saborear los gérmenes en los alimentos, es importante practicar la seguridad alimentaria, aún cuando los alimentos parezcan estar bien.

Las próximas páginas repasarán los tres mejores conceptos de la seguridad alimentaria – **higiene personal, control de la temperatura y contaminación cruzada** – que se deben combinar para mantener los alimentos a salvo de los gérmenes.

Las 3 mejores defensas para la seguridad alimentaria

Los trabajadores en alimentos con
buena higiene personal

Los alimentos cocidos o mantenidos en
las temperaturas correctas

La prevención de
la contaminación cruzada

Higiene personal

Los trabajadores en alimentos, aunque se vean y sientan saludables, pueden diseminar accidentalmente gérmenes dañinos a los alimentos si no tienen una buena higiene personal. **Los trabajadores en alimentos con una buena higiene personal ayudan a prevenir que los gérmenes lleguen a los alimentos.**

La higiene apropiada de los trabajadores en alimentos incluye:

- **No trabajar con alimentos cuando usted esté enfermo.**
- **Lavarse las manos de una manera correcta y en el momento correcto.**
- **Usar guantes y utensilios limpios cuando manipule alimentos.**
- **Mantener recortadas las uñas de sus manos de tal manera que las manos puedan limpiarse fácilmente.**

Salud del trabajador en alimentos

Un trabajador en alimentos saludable es uno de los ingredientes más importantes para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Cuando se sienta enfermo, no debería trabajar con alimentos. Los gérmenes que le hacen enfermar pueden diseminarse a los alimentos y otras personas.

Demasiado enfermo para trabajar con alimentos

Los trabajadores en alimentos no pueden trabajar con alimentos si tienen:

- **Diarrea, vómitos o ictericia.**
- **Infecciones diagnosticadas** que puedan diseminarse a través de los alimentos tales como salmonela, shiguela, E. coli, o hepatitis A.
- **Infectados** con heridas no cubiertas.
- Estornudos continuos , tos o catarro.

Los trabajadores en alimentos tienen que informarle a la persona a cargo cuando estén enfermos**. Los trabajadores en alimentos enfermos deberían irse a casa.** Si los trabajadores en alimentos enfermos no se van a casa, se les puede dar tareas que no involucren la manipulación de alimentos o la limpieza de las superficies en contacto con los alimentos. Estas otras tareas incluyen sacar la basura, trapear, barrer, limpiar los baños o limpiar las mesas.

Poblaciones altamente susceptibles

Los trabajadores en alimentos que trabajan en instalaciones que prestan servicios a la Población Altamente Susceptible no pueden trabajar en la instalación si tienen diarrea, vómitos o ictericia. Los trabajadores en alimentos enfermos NO TIENEN QUE VENIR AL TRABAJO hasta que desaparezcan los síntomas.

Lavado de las manos

Las manos limpias son la herramienta más importante para la seguridad alimentaria, sin embargo, no porque sus manos parezcan estar limpias esto significa que no tenga gérmenes en ellas. El lavado de las manos elimina los gérmenes en las manos que pueden hacer que la gente se enferme. **Es importante lavarse las manos a menudo a lo largo del día, aún cuando se vean limpias.**

Lavarse las manos a menudo es la cosa más importante que usted puede hacer para impedir la contaminación de gérmenes en su cuerpo y los alimentos que usted prepara. Los trabajadores en alimentos deberían saber cuándo y cómo lavarse las manos.

Cuándo lavarse

Es obligatorio que los trabajadores en alimentos se laven las manos *antes* de comenzar la preparación de los alimentos y en cualquier momento en que las manos puedan estar contaminadas. Los momentos de más seria contaminación incluyen:

- Después de usar el baño.
- Después de manipular carne, pescado o aves de corral crudos.
- Después de manipular la basura o los platos sucios.
- Después de tomar un descanso, comer o fumar.
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz.
- Después de manipular animales o utilizar productos químicos.

Desinfectantes para las manos

Los desinfectantes para las manos funcionan mejor en las manos que están limpias. En el servicio de alimentos, usted puede utilizar desinfectantes para las manos después de lavarse las manos si lo desea, pero no puede usarlos en vez de lavarse las manos.

Cómo lavarse

Usted tiene que lavarse las manos en un lavamanos que tenga agua corriente fría y caliente, jabón y toallas de papel (u otro método para secarse de un solo uso). Todos los trabajadores en alimentos tienen que lavarse las manos por lo menos 20 segundos.

Paso 1: Mójese las manos de tal manera que el jabón trabaje.

segundos

Paso 2: Aplíquese jabón y frote. Asegúrese de frotarse debajo de las uñas, entre los dedos y hasta el brazo inferior. Las manos deben refregarse por al menos 10 a 15 segundos. Mida el tiempo hasta que se acostumbre a él. ¡Este tiempo para frotarse es más largo que el del lavado de la mayoría de las personas!

segundos

Paso 3: Enjuáguese las manos y envíe por el desagüe la espuma de jabón y los gérmenes.

segundos

Paso 4: Séquese las manos completamente con una toalla de papel o con otro método de un solo uso. Se prefiere las toallas de papel debido a que el refregar con la toalla ayuda a remover más gérmenes.

segundos

Prevenir el contacto con las manos descubiertas

Aún cuando los trabajadores en alimentos se laven bien las manos, no se les permite tocar con sus manos los alimentos listos para comer. Esto es para evitar que los gérmenes que pudieran permanecer en las manos entren en contacto con los alimentos listos para comer.

Los alimentos listos para comer son alimentos que se sirven sin lavado o cocinado adicional para remover los gérmenes.

Los alimentos listos para comer incluyen:

- **Frutas y vegetales enjuagados que se comen crudas.**
  Como frutas en trozos, ensaladas, y aderezos.
- **Artículos de panadería o pan.**
  Tales como panes, tortas, pasteles, chips.
- **Alimentos que ya han sido cocinados.**
  Tales como pizza, hamburguesas, salchichas calientes, tacos.
- **Alimentos que no serán cocinados.**
  Tales como sandwiches, sushi, ensaladas selectas.

Guantes

Los trabajadores en alimentos deberían utilizar utensilios tales como pinzas, cucharas, papeles para comida de rotisería o guantes para evitar tocar los alimentos listos para comer. Por ejemplo, se debería usar pinzas para colocar los vegetales cortados en las ensaladas y se debería usar cucharas para sacar el hielo de un recipiente para hielo.

Se puede usar guantes de un solo uso para preparar los alimentos que se deben manipular mucho, tales como cuando se hace sandwiches, se corta vegetales o arregla la comida en el plato. Es importante recordar que se usa guantes para proteger los alimentos de los gérmenes, no para proteger sus manos de los alimentos. Debería cambiarse los guantes a menudo para mantener los alimentos seguros.

Tiene que usar guantes cuando tenga llagas, vendajes o cortes en sus manos y esté trabajando con alimentos.

Reglas importantes para usar guantes:

- Lávese las manos antes de ponerse los guantes.
- Cámbiese los guantes que se han rasgado.
- Cámbiese los guantes que pudieran estar contaminados.
- Nunca lave ni vuelva a emplear los guantes.
- Cámbiese los guantes entre trabajar con alimentos crudos y listos para comer.
- Deseche los guantes después del uso.
- Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Los hábitos personales afectan la seguridad alimentaria

Comer, beber y fumar
Los trabajadores en alimentos no deben comer, beber ni utilizar ningún tipo de tabaco en las áreas de preparación de los alimentos. Esto es para prevenir derramamientos sobre los alimentos y reducir la posibilidad de contaminación.

Excepción: Los trabajadores en alimentos pueden beber de un recipiente cubierto con una pajita (un popote o un sorbete). La bebida se debe mantener de tal manera que no se derrame sobre los alimentos o sobre las superficies en contacto con los alimentos.

Restricciones para el cabello
Las restricciones para el cabello están hechas con la intención de mantener las manos fuera del cabello y el cabello fuera de los alimentos. El cabello debe estar contenido efectivamente cuando usted esté trabajando alrededor de los alimentos o las áreas de preparación de alimentos. Las restricciones para el cabello incluyen redes para el cabello, sombreros, broches para el cabello, sujetadores de cola de caballo y trenzas apretadas. Se debe restringir la barba larga.

Uñas de las manos
Las uñas de las manos se deben recortar de tal manera que sea fácil limpiarlas. Si se lleva esmalte para uñas o uñas artificiales, el trabajador en alimentos debe usar guantes cuando prepare todos los alimentos, no solamente los alimentos listos para comer. Por ejemplo, una trabajadora en alimentos que tiene uñas artificiales tendría que usar guantes cuando mezcle la masa con una cuchara.

Joyas
Las joyas pueden ocultar gérmenes que causan enfermedades transmitidas por alimentos y hacer que sea difícil lavarse las manos. Las joyas también pueden caer dentro de los alimentos. Mientras preparan los alimentos, los trabajadores en alimentos tienen que quitarse los relojes, anillos, brazaletes y todas las otras joyas de los brazos y las manos.

Excepción: Se puede usar anillos de boda si están cubiertos con un guante cuando el trabajador en alimentos esté preparando los alimentos.

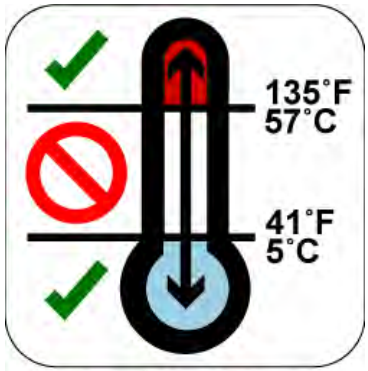
Artículos personales
Los artículos personales como medicamentos, abrigos y carteras se deben guardar lejos de los alimentos, platos y manteles.

Control de la temperatura

Son obligatorias las temperaturas apropiadas para la seguridad de los alimentos potencialmente peligrosos. Se debería usar un termómetro para asegurarse que los alimentos se entreguen, cocinen, enfríen y almacenen a la temperatura correcta.

Zona de Peligro 41°F - 135°F

La mayor parte de las bacterias no se cultivan a temperaturas calientes o frías. Para mantener los alimentos seguros, éstos deben mantenerse a 41ºF (5ºC) o más fríos. Los alimentos calientes deben mantenerse a 135ºF (60ºC) o más calientes. **El rango de temperatura entre 41ºF y 135ºF se denomina Zona de Peligro.**



Copyright © International Association for Food Protection

Cuando se deja los alimentos potencialmente peligrosos en la Zona de Peligro, las bacterias pueden crecer rápidamente o producir venenos que les pueden hacer enfermar a las personas.

El tiempo está marcando…
Hasta el momento en que usted comienza a prepararlos, los alimentos han pasado por pasos múltiples. Se los ha cultivado, enviado, comprado, recibido y almacenado antes de que comience la preparación. Usted puede descongelarlos, mezclarlos, cocinarlos, enfriarlos, servirlos, o recalentarlos. Todo el tiempo que los alimentos pasan en estos pasos adiciona y ayuda a que las bacterias se cultiven hasta números peligrosos. **Trabaje con los alimentos rápidamente para mantenerlos fuera de la Zona de Peligro.**

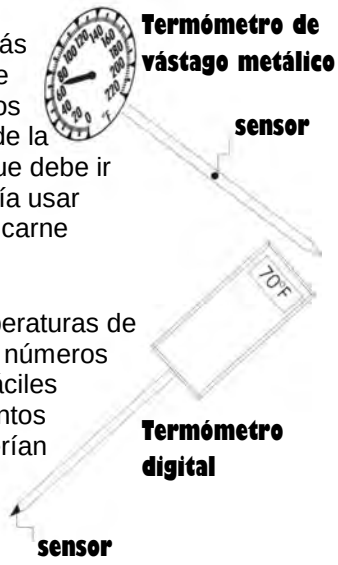
Los alimentos potencialmente peligrosos pueden estar a temperatura ambiente por hasta dos horas mientras usted los está preparando. Cuando esté preparando alimentos, solamente tome una pequeña cantidad a la vez. Mantenga el resto de los alimentos calientes o fríos hasta que esté listo para prepararlos. **Si se deja los alimentos a temperatura ambiente, o usted no sabe cuánto tiempo han estado en la Zona de Peligro, debería desechar los alimentos.** Pueden no ser seguros para comer.

Termómetros

En el servicio de alimentos se utilizan normalmente dos tipos de termómetros para alimentos.

Termómetro de vástago metálico

El termómetro de vástago "esfera" metálico es el termómetro más común utilizado en el servicio de alimentos. Los termómetros de esfera funcionan bien para tomar la temperatura de los alimentos gruesos. Se puede empujar el vástago varias pulgadas dentro de la comida y dejarlo dentro por lo menos 20 segundos. Debido a que debe ir profundo dentro de los alimentos para ser exactos, no se debería usar termómetros de esfera para los alimentos delgados tales como carne para hamburguesas.



Termómetro digital

Los termómetros digitales se usan también para medir las temperaturas de los alimentos. También tienen un vástago metálico, pero tienen números digitales en vez de una esfera. Los termómetros digitales son fáciles de leer y son mejores para medir las temperaturas en los alimentos delgados. Pueden leer rápidamente las temperaturas y se deberían utilizar para tomar las temperaturas de los alimentos delgados tales como la carne para hamburguesas.

Exactitud

Los termómetros se deben revisar con frecuencia para asegurarse de que lean la temperatura correcta. Una manera de revisar la exactitud es poner el sensor del termómetro en una taza de hielo picado y agua. La mezcla debería estar a 32ºF. Si el termómetro no lee 32ºF, se debe ajustar o reemplazar. Lea el paquete del termómetro o llame a su departamento de salud local para obtener mayor información.

Uso de un termómetro:

- Asegúrese de que esté limpio, desinfectado y sea exacto.
- Insértelo dentro de la parte más gruesa de los alimentos – usualmente en el centro de los alimentos.
- Tome la temperatura por varios segundos hasta que los números dejen de cambiar.

Mantener calientes los alimentos calientes

Cocinar

Cocinar los alimentos a la temperatura correcta es la mejor manera de matar los gérmenes que pudieran estar en los alimentos. Se debe tomar las temperaturas con un termómetro para alimentos que se inserte dentro de la parte más gruesa de los alimentos. Las temperaturas para cocinar dependen del tipo de alimento y el tiempo de cocción. Para obtener los tiempos y temperaturas apropiadas, vea el gráfico de la siguiente página.

Microondas

Todos los productos de animales crudos que se cocinan en un horno microondas deben de ser cocinados en por lo menos 165ºF. Los alimentos se deben cubrir para mantener la humedad, mezclar al menos una vez durante la cocción y dejar que permanezcan cubiertos por dos minutos antes de servir. Debido a que los hornos a microondas no cocinan los alimentos de manera uniforme, es importante medir la temperatura de los alimentos en varios lugares. Estos procedimientos se utilizan también para los alimentos que se recalientan en un microondas.

Mantener caliente (135°F o más caliente)

Debido a que la cocción no siempre mata todas las bacterias, los alimentos cocinados potencialmente peligrosos se deben mantener calientes hasta el momento de servirlos. De ésta manera, las bacterias sobrevivientes no crecerán nuevamente. Las mesas de vapor, calentadores de sopa, y otras unidades para mantener la comida caliente, se deben encender y calentar antes de poner la comida caliente dentro de ellos. **Use un termómetro para verificar la temperatura de la comida. La comida CALIENTE se debe mantener a 135°F o más caliente.**

Copyright © International Association for Food Protection

Consejos para mantener la comida caliente:

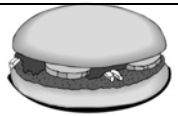
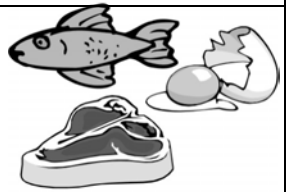
- Cubra las cacerolas.
- Mezcle los alimentos con frecuencia para distribuir el calor.
- No mezcle nunca los alimentos fríos con los alimentos cocidos.

Recalentar

Los alimentos que se hacen cocer y luego enfriar se pueden recalentar después para servirlos nuevamente. Los alimentos enfriados apropiadamente que se servirán inmediatamente para una orden del cliente pueden recalentarse a cualquier temperatura.

Los alimentos fríos que se mantuvieron calientes se pueden recalentar rápidamente por lo menos a 165ºF (en el transcurso de dos horas).

Temperaturas de cocción

165°F (por 15 segundos)		• Aves de corral (pollo y pavo) • Alimentos rellenos o el relleno • Cazuelas • Todos los productos crudos de animales cocidos en un microondas • Todos los alimentos recalentados potencialmente peligroso
155°F (por 15 segundos)		• Hamburguesas • Salchichas
145°F (por 15 segundos)		• Huevos • Pescado • Carne de res • Carne de cerdo
135°F		• Vegetales que se mantendrán calientes • Alimentos envasados listos para comer (tales como salchichas calientes y chile en conserva) que se recalientan para mantenerse calientes

Nota: Se dispone de tiempos y temperaturas de cocción adicionales. Los asados de carne de res o cerdo tienen requisitos adicionales de cocción. Por favor vea la norma para alimentos del Estado de Washington o comuníquese con su departamento de salud local para obtener mayor información.

Mantener fríos los alimentos fríos

Mantener frío

Recuerde, las bacterias se cultivan rápidamente cuando los alimentos están en la Zona de Peligro. Mantenga los alimentos fríos en un refrigerador, en hielo o en otro método aprobado para evitar que las bacterias se propaguen. Cuando utilice hielo para mantener los alimentos fríos, el hielo debe rodear el recipiente hasta el nivel superior de los alimentos. **Los alimentos fríos se deben mantener a 41ºF o más fríos.**

Ensaladas frías

Las ensaladas potencialmente peligrosas hechas de alimentos a temperatura ambiente (tales como el atún en conserva) se deben enfriar a 41ºF en el transcurso de 4 horas de la preparación. Es mejor preparar las ensaladas y los rellenos para sandwiches con ingredientes fríos cuando sea posible.

Descongelar

Los alimentos congelados se deben descongelar con seguridad para evitar que las bacterias se cultiven. El descongelado inseguro puede permitir que las bacterias se cultiven en las capas exteriores de los alimentos mientras las capas interiores estén aún congeladas. Hay tres métodos seguros para descongelar alimentos.

- **En el refrigerador.**
  Coloque los alimentos congelados en el refrigerador hasta que se descongelen. Este método es el más lento y más seguro. Asegúrese de que las carnes crudas estén en el estante inferior o en un recipiente, de tal manera que no goteen sobre los alimentos.
- **Sumergidos en agua corriente fría.**
  Mantenga los alimentos bajo agua fría (70ºF o más fría) corriente, hasta que se descongelen.
- **Como parte del proceso de cocción o en el microondas.**
  Los artículos pequeños, tales como burritos congelados, pueden descongelarse mientras se cocinan.

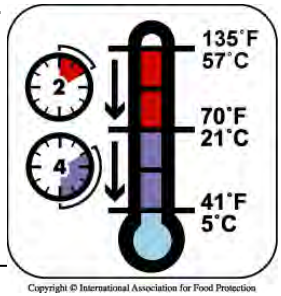
Enfriar

El enfriado inapropiado es un contribuyente principal de las enfermedades transmitidas por los alimentos

Los sobrantes cocidos que no se sirvieron a los clientes pueden congelarse para servirlos nuevamente. Debido a que las bacterias pueden propagarse rápidamente en la comida enfriada, el enfriar es a menudo el paso más arriesgado en la preparación de los alimentos. **Es importante enfriar los alimentos a través de la Zona de Peligro lo más rápido posible para evitar que las bacterias se cultiven.** Por favor tome el enfriado con seriedad; ciertas bacterias pueden crear venenos que no se destruyen por las temperaturas de recalentado.

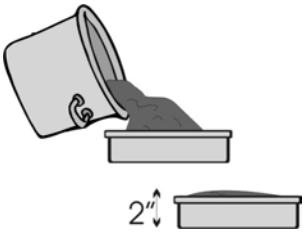
En Washington existen tres métodos aprobados para enfriar:

1. Método de cacerola o fuente poco profunda.
2. Reducción del tamaño.
3. Supervisión del tiempo y la temperatura.



Copyright © International Association for Food Protection

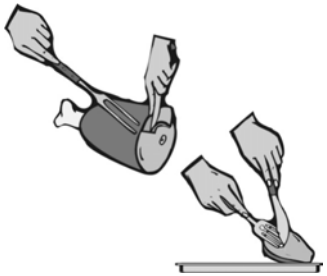
Método 1: Cacerola o fuente poco profunda



Divida los recipientes grandes de alimentos en varias cacerolas poco profundas para enfriarlos. Este método funciona bien para alimentos como frijoles refritos, arroz, patatas, cazuelas, carne picada, pastel de carne y chile. **Estos son los pasos para el método de la cacerola poco profunda.**

1. Coloque los alimentos en cacerolas poco profundas. Asegúrese de que los alimentos no estén en más de 2 pulgadas de grosor o profundidad.
2. Coloque las cacerolas en el refrigerador sobre el estante superior o en un lugar donde no pueda gotear nada sobre ellas.
3. Permita que el aire circule alrededor de las cacerolas – no apile ni cubra las cacerolas.
4. Cubra las cacerolas después de que los alimentos estén a 41ºF o más frías.

Método 2: Redución del tamaño



Un alimento grande entero como un pavo o un jamón se puede cortar en rebanadas para enfriar. Este método puede no ser utilizado para la carne que está picada o reestructurada, tal como un pastel de carne o carne para gyros. **Estos son los pasos para el método de reducción del tamaño.**

1. Corte los alimentos cocidos en piezas de no más de 4 pulgadas de espesor. Asegúrese de ponerse guantes si manipula los alimentos.
2. Separe las rebanadas en una bandeja, de tal manera que no se toquen la una con la otra.
3. Coloque las bandejas en el refrigerador sobre el estante más alto o en un lugar donde nada pueda gotear sobre ellas.
4. Permita que el aire circule alrededor de las bandejas – no apile ni cubra las bandejas.
5. Cubra las bandejas después de que los alimentos estén a 41ºF o más fríos.

Método 3: Supervison del tiempo y la temperatura

Los alimentos se pueden también enfriar usando un proceso de dos pasos, siempre y cuando usted supervise la temperatura de los alimentos y se asegure de enfriarlos en cierta cantidad de tiempo.

Paso 1: Los alimentos deben enfriar de 135ºF a 70ºF en 2 horas.

Paso 2: Los alimentos tienen que terminar de enfriarse a 41ºF en el transcurso de un total de 6 horas.

Un ejemplo del método de 2 pasos se denomina un baño de hielo. Un baño de hielo funciona bien para sopas, compotas y salsas. **Los pasos para un baño de hielo:**

1. Cierre el desagüe en el lavaplatos. Coloque la olla de alimentos calientes en el lavaplatos.
2. Llene el lavaplatos con hielo hasta el nivel superior de los alimentos en la olla. Agregue agua fría al hielo.
3. Mezcle los alimentos con frecuencia. Asegúrese de que enfríen a 70ºF en el transcurso de 2 horas.
4. Agregue más hielo a medida que el hielo se derrita.
5. Una vez que los alimentos estén a 41ºF, cúbralos y colóquelos en el refrigerador.

Consejo para la seguridad alimentaria de la página 19:

Utilice un termómetro para verificar la temperatura de los alimentos enfriados.

Prevención de la contaminación cruzada

La contaminación cruzada es la propagación de las bacterias de la carne cruda hacia otros alimentos.

La contaminación cruzada ocurre cuando las bacterias de los alimentos crudos llegan a otros alimentos. **La carne cruda es la fuente principal de la contaminación cruzada.** Cuando la sangre o el jugo de un pollo crudo o de otra carne entran en contacto con el mostrador, la tabla para cortar, los utensilios, o las manos, las bacterias se pueden propagar a otros alimentos.

Es importante mantener la carne cruda lejos de otros alimentos.

Consejos para evitar la contaminación cruzada:

- Lávese las manos después de manipular la carne cruda.
- Lave y desinfecte todas las superficies en contacto con los alimentos que tocaron la carne cruda.
- Prepare la carne cruda en un área lejos de los otros alimentos.
- Utilice una tabla para cortar separada para la carne cruda.
- Guarde la carne cruda, las aves de corral, o los huevos en un armario debajo de los otros alimentos en el refrigerador y el congelador.
- Guarde las carnes con la temperatura más alta de cocido (como el pollo) debajo de las otras carnes (como el pescado).

Limpieza y desinfección

La limpieza y la desinfección no son lo mismo. La limpieza usa jabón y agua para remover la suciedad y los alimentos de las superficies. La desinfección usa productos químicos o calor para matar los gérmenes. Es importante recordar que las superficies que parecen limpias pueden tener aún gérmenes sobre ellas que gérmenes a niveles más seguros.

Desinfectar: Utilizar productos químicos o calor para reducir los gérmenes sobre las superficies a niveles seguros

Las superficies en contacto con los alimentos se deberían lavar, enjuagar y desinfectar después de cada uso, para eliminar los gérmenes que puedan causar enfermedades.

Otras áreas en los establecimientos de alimentos, como los pisos y las paredes, se deberían mantener limpias también. Mantener el equipo y las cocinas limpios ayudará a reducir los accidentes en el lugar de trabajo y la contaminación potencial para los alimentos.

Desinfectantes

Los desinfectantes son productos químicos utilizados para matar los gérmenes. Los desinfectantes se deben mezclar siguiendo las instrucciones en la etiqueta. No se debe agregar jabón a los desinfectantes. Utilice tiras de prueba para asegurarse de que la potencia sea la correcta.

El desinfectante más común utilizado en los establecimientos de alimentos es una solución de cloro que se hace mezclando **1 cucharadita con 1 galón de agua fría.**

Paños para la limpieza

Los paños de limpieza húmedos se pueden utilizar para desinfectar las superficies de trabajo que se han lavado y enjuagado. Los paños de limpieza se deben guardar en el desinfectante cuando no estén en uso. **El desinfectante se debería cambiar con frecuencia debido a que la grasa, la suciedad y las partículas de alimentos hacen que el desinfectante sea menos efectivo.**
Consejos para los paños de limpieza:

- Guarde los paños de limpieza en un desinfectante limpio.
- Use un paño de limpieza diferente para limpiar después de manipular la carne cruda.
- Use diferentes paños de limpieza para las áreas que entren en contacto con los alimentos y las que no lo estén.
- Lave y enjuague los paños de limpieza sucios antes de ponerlos nuevamente en el desinfectante.
- Utilice tiras de prueba para verificar la potencia del desinfectante.

Lavar los platos a mano

Todos los platos y las superficies de contacto con los alimentos se deben lavar, enjuagar y desinfectar entre usos. Cuando lave los platos a mano, siga este procedimiento:

- Lave y desinfecte el lavaplatos.
- Quitar los restos de comida sobrante dentro de la basura.
- **LAVE** los platos en agua caliente enjabonada en el primer lavaplatos.
- **ENJUAGUE** los platos con agua caliente limpia en el segundo lavaplatos.
- **DESINFECTE** haciendo remojar los platos en el tercer lavaplatos llenado con agua tibia y un desinfectante aprobado.
- **SECAR AL AIRE** todos los platos y utensilios en lugar de utilizar una toalla.

Lavar los platos en una lavadora de platos

Algunos establecimientos tienen lavaplatos mecánicos que lavan, enjuagan y desinfectan los platos. Cuando utilice una lavadora de platos, usted debe raspar los restos de comida de los platos antes de colocarlos en la rejilla. Las lavadoras de platos utilizan productos químicos o calor para desinfectar. Los trabajadores en alimentos que usan lavadoras de platos deben ser capacitados sobre cómo asegurarse de que la máquina esté lavando y desinfectando apropiadamente. Se debe vigilar el indicador de temperatura y los niveles del desinfectante.

Fuentes de los Alimentos

Todos los alimentos que se sirvan a los clientes deben provenir de una fuente aprobada por el departamento de salud. Usted no puede servir alimentos preparados en casa. La carne, las aves de corral y los productos lácteos deben estar inspeccionados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o por el Departamento de Agricultura del Estado de Washington.

Mariscos y Hongos Silvestres Cosechados

Mariscos, como almejas, ostras o mejillones deben de tener una etiqueta de identificación acompañando el contenedor. Hongos silvestres que han sido cosechados también deben de tener información sobre su origen en sitio. Las etiquetas y la información deben de ser guardadas por 90 días después que los mariscos u hongos hayan sido vendidos.

Recepción de los Alimentos

Los alimentos no deben estar echados a perder. Los alimentos envasados o en conserva se deben devolver o desechar si están abiertos, oxidados o dañados. Los alimentos potencialmente peligrosos deben estar a 41ºF. No acepte alimentos que se reparten a una temperatura insegura o en una condición insegura.

Anuncios para el Consumidor

Los productos de animales, tales como el pollo, la hamburguesa, los mariscos y el cerdo tienen más probabilidad de causar enfermedades transmitidas por los alimentos si no están cocidos a la temperatura correcta. Se les debe decir a los clientes cuáles artículos del menú se puede ordenar sin cocer suficientemente y que los alimentos que no están cocidos suficientemente pueden causar enfermedades. Hable con la persona a cargo o con su departamento de salud local para obtener mayor información.

Alergias a los Alimentos

Así como algunas personas son alérgicas a las picaduras de abeja, algunas personas tienen alergias a la comida. Las alergias a la comida son a menudo graves y pueden causar reacciones súbitas que ponen la vida en peligro. Los síntomas de una reacción alérgica incluyen una sensación de hormigueo, urticaria, hinchazón de la boca y la garganta, dificultad para respirar y pérdida de la conciencia. **Llame a la persona a cargo inmediatamente si algún cliente tuviera estos síntomas.**

Los alimentos que causan la mayoría de las alergias incluyen la leche, la soja, los huevos, el trigo, el maní, las nueces, el pescado y los mariscos. Aún una pequeña cantidad del alimento puede causar que la persona se sienta muy enferma.

Las personas que tienen alergias a los alimentos deben EVITAR cualquier fuente del alimento que les haga sentir enfermos. Por ejemplo, alguien que es alérgico a los huevos debe evitar las tortas, pastas, la mayonesa, o incluso los alimentos que se preparan en equipo utilizado con huevos. Los clientes pueden preguntarle acerca de los artículos del menú, cómo está preparada la comida (para asegurarse de que el equipo utilizado para su comida no se use con los alimentos a los que ellos son alérgicos) y la información de las etiquetas sobre los alimentos. Su seguridad depende de las respuestas exactas de usted y de los pasos seguros de la preparación en la cocina. Hable con la persona a cargo si tiene preguntas.

Control de Pestes

Las pestes como los roedores, las cucarachas y las moscas deben mantenerse fuera de las áreas de los alimentos debido a que pueden diseminar gérmenes. Los pesticidas se deben usar solamente como último recurso y los deben aplicar los aplicadores de pesticidas autorizados mientras los alimentos estén protegidos. Es más fácil mantener las pestes afuera que usar pesticidas una vez que están allí. Para mantener las pestes fuera de los establecimientos de alimentos:

- Mantenga las puertas cerradas o protegidas y cubra los huecos en las paredes.
- Cubra los cubos de basura con tapas y deseche las cajas usadas.
- Mantenga los alimentos cubiertos y limpie todos los derrames inmediatamente.

Emergencias

Los negocios de alimentos deben dejar de servir alimentos y llamar al departamento de salud cuando exista un riesgo para la salud que pueda hacer que los alimentos sean inseguros. Los peligros para la salud incluyen:

- Fuego, inundaciones o rebalse de aguas residuales.
- Falta de agua caliente o electricidad.
- Posibles brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos o contaminación química.

Protección de los Alimentos Durante el Servicio

Los alimentos listos para comer sin envolver que están expuestos para autoservicio del cliente se deben proteger de la contaminación. La protección incluye:

- Dispensadores de condimentos o paquetes de un solo uso.
- Utensilios en cada artículo en el bar de ensaladas o en el bufé
- Exhibidores de comida o barbijos.
- Platos extra en los bufés de tal manera que el cliente use un plato limpio para cada viaje.
- Empleados vigilando el área de autoservicio.

Alimentos que se Vuelven a Servir

Cuando un cliente deja un alimento sin empaquetar sobre la mesa, usted debe deshacerse de él. Los alimentos que no se han consumido, tales como bollitos, chips y palitos de pan no se deben volver a servir.
Dentro de restaurantes comidas selladas y empaquetadas como galletas, azúcar y jalea pueden ser servidas más de una vez.

Alimentos Prohibidos

Ciertos alimentos no se pueden servir crudos o no cocidos suficientemente en las instalaciones y centros de cuidado que atienden a una Población Altamente Susceptible. Estos alimentos incluyen:

- Pescado, mariscos, carne de res, huevos, pollo o cerdo no cocidos suficientemente.
- Brotes de semillas, tales como los brotes de alfalfa.
- Jugos envasados que no están etiquetados “pasteurizado”

Recordatorios especiales para los trabajadores en alimentos

Personal de servicio

- Usted podría ser responsable de vigilar las temperaturas de mantenimiento en el bufé o en el bar de ensaladas (vea el control de la temperatura en la página 14).
- Se debe utilizar guantes u otros utensilios para manipular todos los alimentos listos para comer, aún cuando usted esté simplemente untando una tostada con mantequilla (vea la página 12).
- Los clientes podrían hacerle preguntas acerca de cómo fueron preparados los alimentos (lea acerca de las alergias y los anuncios para el consumidor en la página 22).

Proveedores de cuidado de niños

- Asegúrese de entender los pasos para lavar, enjuagar y desinfectar. Muchos juguetes y otras superficies en las instalaciones de cuidado de niños usan la misma técnica de limpieza.
- El lavado de las manos no sólo es importante para usted como trabajador en alimentos, sino que es también importante para los niños antes de que coman (vea las páginas 10 y 11).
- Muchos platos se sirven al estilo familiar. Utilice utensilios que los niños puedan manejar y esté listo para reemplazar los utensilios que se caigan, los hayan lamido o se usen incorrectamente.
- Los medicamentos de los niños que se deban refrigerar en la cocina deben estar etiquetados y se los debe mantener en un recipiente hermético.

Ayudantes

- Los platos sucios se deben mantener alejados de todas las áreas limpias de preparación de los alimentos y de alimentos.
- Después de despejar las mesas, usted debe lavarse las manos antes de comenzar otra actividad (vea más información sobre el lavado de las manos en las páginas 10 y 11).

Lavadoras de platos

- Los lavaplatos y sus manos podrían estar contaminados. Asegúrese de lavarlos antes de comenzar (lea la sección de lavado de las manos en las páginas 10 y 11).
- Cambie el agua de lavado frecuentemente para una mejor limpieza de los platos (vea la página 21).
- Mida rutinariamente la solución desinfectante con las tiras de prueba apropiadas.
- Si usted utiliza una lavadora de platos mecánica, debe saber como utilizarla y cómo verificar que esté desinfectando apropiadamente.
- Asegúrese de leer y seguir las instrucciones en las etiquetas de los productos químicos.

Cantineros

- No se permite el contacto con las manos descubiertas, aún cuando esté simplemente exprimiendo un limón en una bebida. Prepare por adelantado los aderezos como el limón exprimido y las frutas cortadas en rodajas con guantes en lugar de prepararlos con la mano desnuda para cada bebida.
- Asegúrese de usar una cuchara para el hielo en vez de manipular el hielo (lea más acerca de prevenir el contacto con la mano desnuda en la página 12).

Empleados de las tiendas de comestibles

- Puede ocurrir una contaminación cruzada mientras usted está embolsando los comestibles. Empaquete las carnes separadamente y limpie los derrames de la carne con un desinfectante.
- Es probable que usted maneje frutas y vegetales abiertas. Asegúrese de lavarse las manos frecuentemente durante el día (vea página 10-11).
- Asegúrese de que los alimentos potencialmente peligrosos que se dejan en su pasillo se devuelvan a la temperatura de control adecuada inmediatamente o deséchelos (vea la página 7).

Cocineros del hogar

- Revise las temperaturas de su refrigerador. Los alimentos deben mantenerse a 41ºF (5ºC) o más fríos y enfriados apropiadamente para mantener la seguridad de su familia y sus amigos.
- No se permite animales en las áreas de preparación de los alimentos de restaurantes debido a los gérmenes. Mantenga sus mascotas fuera de los mostradores de la cocina y del lavaplatos de la cocina en la casa también.
- Las fiestas con invitados con frecuencia significan grandes cantidades de alimentos y gente. Asegúrese de planificar con anticipación, de tal manera que usted pueda mantener los alimentos a las temperaturas adecuadas, asegúrese de tener suficientes utensilios para servir y enfríe rápidamente los sobrantes en cacerolas poco profundas. (vea enfriamiento en la página 19).

Vendedores provisionales de alimentos

- A los establecimientos provisionales con frecuencia les falta tubería. Asegúrese de establecer su estación para el lavado de las manos antes de que comience la preparación de la comida.
- El control de la temperatura con frecuencia es difícil en los sitios provisionales. Tenga listo un plan de respaldo en caso de que su electricidad se apague o su equipo no pueda mantener los alimentos a las temperaturas apropiadas.
- Planifique su menú cuidadosamente para limitar el número de alimentos potencialmente peligrosos (vea la lista de alimentos potencialmente peligrosos en la página 7).

Los 10 mejores Consejos para los trabajadores en Alimentos

1. **Solamente trabaje cuando esté saludable.**
2. **Lávese las manos con frecuencia y bien.**
3. **No toque los alimentos listos para comer con las manos descubiertas.**
4. **Mantenga calientes los alimentos calientes.**
5. **Cocine los alimentos a las temperaturas apropiadas.**
6. **Enfríe los alimentos calientes tan rápidamente como sea posible.**
7. **Mantenga la carne cruda lejos de los otros alimentos.**
8. **Lave, enjuague, desinfecte y seque al aire – siga siempre los 4 pasos por orden.**
9. **Mantenga las áreas de preparación de los alimentos y los utensilios limpios y desinfectados.**
10. **Haga preguntas si las tiene.**