

# PONGA LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS PRI- MERO!

Manual Para Trabajadores de Servicio de  
Alimentos.



# TU ERES LA LINEA FRONTAL CONTRA LAS ENFERMEDADES ALIMENTICIAS!

Este manual te proporcionará recomendaciones básicas para la manipulación segura de alimentos, de modo que estés mejor preparado en tu lugar de trabajo.



**Allen County Public Health**  
219 E. Market St  
Lima, OH 45801  
(419)228-4457  
[www.allencountypublichealth.org](http://www.allencountypublichealth.org)

# Indice



Limpieza personal y practicas higienicas.....	4
Políticas para empleados enfermos .....	5
Lavado de manos .....	6
◦ ¿Cuándo se me requiere el lavado de manos?....	7
Contaminación de los alimentos .....	8
◦ Contaminación cruzada .....	8
◦ Refrigere con seguridad .....	9
Temperatura de los alimentos .....	10
◦ Zonas peligrosas de temperatura .....	11
◦ Temperaturas minimas para cocinar.....	12
◦ Descongelamiento.....	13
◦ Enfriamiento .....	14
Lavado y desinfección .....	15
◦ Químicos tóxicos uso y almacenamiento .....	16
Examen.....	18

## Limpieza Personal y Practicas Higienicas

### TU eres la parte mas importante para la seguridad de los alimentos

Una gran variedad de gérmenes existen naturalmente en el cuerpo: cabello, piel, uñas, ropa. Estos gérmenes pueden causar enfermedades. Por lo que es importante proteger que los alimentos no se contaminen con gérmenes que nosotros mismos tenemos.

- Mantenga un alto grado de limpieza personal y una buena higiene.
- Quítese las joyas antes de reportarse a trabajar.
- Use uniformes limpios que no tengan manchas ni arrugas.
- Mantenga sus uñas limpias, cortas, limadas y bien conservadas.
- A menos que use guantes intactos en buen estado, uñas artificiales o con esmalte no están permitidas cuando se trabaja con alimentos.
- Consumir y almacenar alimentos y bebidas personales solo en áreas designadas.
- Todas las heridas deben ser cubiertas con vendajes impermeables y guantes desechables, si la herida esta en las manos o la muñeca.



## Políticas para Empleados Enfermos

Si un empleado, está infectado con una enfermedad que pueden ser transmitidas por los alimentos, no debe trabajar en un establecimiento con venta de alimentos.

No manipule alimentos si presenta síntomas tales como:

- Diarrea
- Fiebre
- Tos
- Estornudos
- O cualquier otro sintoma de enfermedad



Notifique a su supervisor inmediatamente si tiene alguno de estos síntomas!


## Lavado de Manos

Los manipuladores de alimentos pueden contaminar la comida que preparan con manos y uñas que estén sucias.  
Cualquier actividad que pueda ensuciar las manos debe ser seguido por un lavado a fondo de las manos.

Procedimiento adecuado para el lavado de manos:

1. Use jabón y agua corriente tibia.
2. Frote las manos enérgicamente durante al menos 20 segundos.
3. Lavar todas las superficies, incluyendo:
  - Dorso de las manos
  - Las muñecas
  - Entre los dedos
  - Debajo de las uñas
4. Seque las manos con una toalla de papel.
5. Cierre el grifo usando una toalla de papel en lugar de las manos limpias al descubierto .



 **Desinfectante para las manos NO se puede utilizar en lugar de lavarse las manos**

## Quando se me requiere el lavado de manos?



- Al regresar a la cocina después de ir al baño.
- Después de toser, estornudar, usar un pañuelo o pañuelo de papel desechable, fumar, comer o beber.
- Al cambiar entre trabajar con alimentos crudos de origen animal y alimentos listos para consumir.
- Después de tocar partes del cuerpo humano aparte de las manos limpias y parte del brazo limpio.
- Durante la preparación de alimentos con la frecuencia necesaria para eliminar la suciedad y la contaminación y para prevenir la contaminación cruzada al cambiar de tareas.
- Antes de ponerse los guantes desechables para trabajar con alimentos, y entre el cambio de guantes sucios para ponerse guantes limpios.
- Después de manipular equipos o utensilios sucios.



## Contaminacion de Alimentos

Los alimentos pueden llegar a contaminarse con gérmenes, polvo o productos químicos introducidos en los procesos de almacenamiento, preparación o cocción.

**Separe!**

### Evite la Contaminacion Cruzada!

La contaminación cruzada se puede prevenir mediante la separación de los alimentos crudos de los listos para comer.

Alimentos crudos también deben estar separados el uno del otro, por las diferencias de la temperatura de cocción para cada producto.



- Si es posible use una tabla de cortar diferente para vegetales y para la carne cruda.
- Nunca coloque de nuevo los alimentos ya cocinados en un plato que fue usado para carnes, aves, mariscos o huevos crudos.
- Lávese las manos entre tareas.
- Lavar, enjuagar y desinfectar todas las superficies entre las tareas.
- Cocine todos los alimentos a la temperatura adecuada.
- No manipule ningún alimento listo para comer con las manos descubiertas.



Regulaciones prohíben el contacto de la mano desnuda con alimentos listos para comer y requiere buen lavado de manos para trabajadores de servicios de alimentos.



## Refrigere Con Seguridad!

Separe los alimentos crudos y cocinados y organice los estantes de su nevera en el siguiente orden de arriba hacia abajo:

Comidas Cocinadas



Frutas /Vegetales



Pescados/Mariscos



Carne/Puerco



Carne Molida



Aves



## Temperatura de los Alimentos

La temperatura es uno de los principales factores que controla el crecimiento de bacterias en los alimentos. Sin embargo, la cocción no siempre destruye las toxinas producidas en los alimentos por ciertas bacterias. Evite el abuso de temperatura, haciendo que todos los alimentos se mantengan a la temperatura adecuada en todo momento.



Asegúrese de que tenga termómetros calibrados



### Calibrar los termómetros regularmente:

- después de que un termómetro se ha caído o después de manejo pesado
- después de los cambios de temperatura extrema
- al menos una vez a la semana

### Cómo calibrar los termómetros para alimentos:

1. Llene un vaso de tamaño mediano con hielo y agua 50/50 ponga el termómetro en el vaso de agua helada.
2. Esperar tres minutos, revuelva el agua de vez en cuando.
3. Después de tres minutos, el termómetro debe leer 32 °F.
4. Si no lee 32°F, ajuste la aguja a 32°F, mientras que esta en agua helada.



## Zonas Peligrosas de Temperatura

Las bacterias pueden crecer si la comida se mantiene en la zona de peligro de 41°F a 135°F durante mucho tiempo. Siempre mantenga los alimentos calientes, calientes y los alimentos fríos, fríos y evite dejar alimentos descuidados en la zona de peligro (es decir, a temperatura ambiente)

Mantenga  
alimentos  
calientes por  
encima de  
135°F o 57°C

**135°F**  
**57 °C**

**ZONA PELIGROSA**

La mayoría de  
las bacterias  
crecen en  
temperaturas  
entre 41°F y  
135°F.

Mantenga los  
alimentos fríos  
por debajo de  
41°F o 5 °C

**41°F**  
**5 °C**

## Temperaturas Minimas para Cocinar

- Aves de corral, aves de caza, rellenos y alimentos recalentados: **165 °F**
- Carne molida, embutidos, pescado, animales de caza. : **155 °F**
- Huevos, y cortes enteros de carne de cerdo, cordero, res y pescado: **145 °F**
- frutas cocidas y verduras y otros alimentos potencialmente peligrosos: **135 °F**
- carne asada rara: **130 °F**

**Mantener a temperatura especificada**  
**durante 15 segundos para matar a las bacterias**

Los alimentos mantenidos entre los  
41°F y 135°F puede causar  
enfermedades alimentarias!



Es muy importante contar con el equipo adecuado de mantenimiento de calor o de frío con capacidad suficiente para satisfacer las demandas de calentamiento y refrigeración que demanda la operacion.

## Descongelamiento

La congelación previene el crecimiento de bacterias en los alimentos, pero no destruye todos los microorganismos. Descongelación inadecuada proporciona una oportunidad a las bacterias sobrevivientes de crecer a una cantidad nociva.

Estas son 4 maneras seguras de descongelación:

- dentro del refrigerador



- bajo un chorro de agua fría



- como parte de la cocción



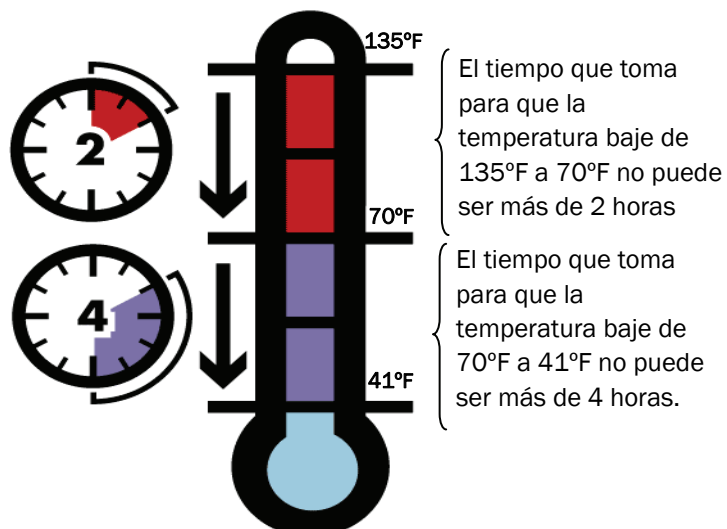
- en un microondas



## Enfriamiento

Refrigeración segura requiere eliminar el calor de los alimentos rapidamente para evitar el crecimiento bacteriano.

Para enfriamiento rapido estos parametros se deberan cumplir:



Usted puede enfriar los alimentos rapidamente usando metodos como :

- baños en hielo
- refrigeración
- paleta de hielo



Para que cualquiera de estos métodos sea efectivo, factores tales como la cantidad de alimentos, frecuencia de agitación, material de envases usados y la circulación del aire juegan un papel muy importante.

## Lavado y Desinfección

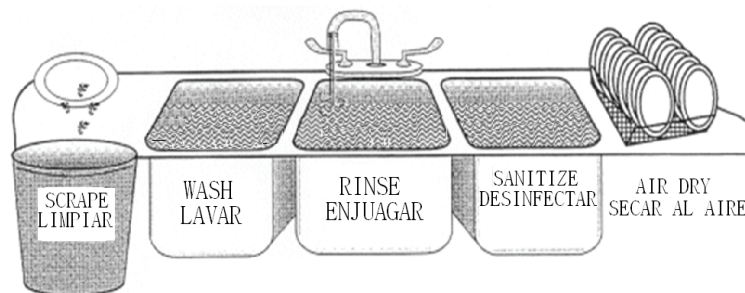
Todas las superficies deben ser limpiadas y desinfectadas con frecuencia para evitar la acumulación de bacterias y otros desechos que pueden contaminar los alimentos.

Las superficies que necesitan ser limpiadas incluyen (pero no limitadas a):

- equipo: Máquinas de hielo, máquinas de café, en el interior del microondas, refrigeradores, horno, estufas, campanas de ventilación
- utensilios: platos, cubiertos, utensilios de cocina, ollas, sartenes, tablas de cortar

**El lavado apropiado de platos se hace en tres pasos:**

### Lavar-Enjuagar-Desinfectar



El lavado de platos mecánico es eficaz también. Asegúrese de que está utilizando un desinfectante aprobado o la temperatura del enjuague alcanza los 180°F (o 160°F en la superficie).



**Los artículos que se están utilizando continuamente deben ser lavados y desinfectados por lo menos cada 4 horas.**

## Químicos Tóxicos Uso y Almacenamiento

**Mantenga los productos químicos separados y use los adecuadamente!**

La contaminación de alimentos o superficies en contacto con los alimentos con productos químicos tóxicos puede causar enfermedades graves.

Todos los recipientes de productos químicos y artículos de cuidado personal deben ser etiquetados de manera clara y sólo deben utilizarse de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

Guarde todos los materiales tóxicos lejos de alimentos, equipos, utensilios, mantelería y artículos desechables.



Los materiales venenosos o tóxicos que no son necesarios para el mantenimiento y funcionamiento del establecimiento deben ser removidos.



El uso de desinfectantes químicos pueden ser tóxicos si no se utiliza de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta. Los mas comunes son:

**Cloro** - 50 ppm a 100 ppm


**Quaternary Ammonium**  
(amonio cuaternario): 200-400 ppm

**YODO** - 12.5 ppm to 50 ppm



#### Recomendaciones:

- Asegúrese de que esta usando las tiras de pruebas adecuadas.
- Asegúrese de que siga las instrucciones de las tiras de prueba, todos ellos tienen diferentes tiempos de sumergimiento.



**Establecimientos de alimentos deben tener las tiras de prueba específicas para su desinfectante disponible en todo momento.**

## EXAMEN

1. Uñas pintadas o artificiales se permiten cuando se trabaja con alimentos expuestos.                   V       F
2. Debo notificar a mi supervisor si tengo síntomas tales como diarrea, fiebre o un resfriado.           V       F
3. Cuando no tengo un lavamanos cercano puedo usar desinfectante de manos en su lugar.           V       F
4. Yo no necesito lavarme las manos cuando me voy a poner unos guantes nuevos.                   V       F
5. La contaminación cruzada se puede evitar mediante la separación de carnes crudas de las que están listas para el consumo.                               V       F
6. Pollo crudo puede ser almacenado en los estantes por encima de las verduras crudas.               V       F
7. La contaminación de alimentos con productos químicos tóxicos puede causar enfermedades graves.                               V       F
8. Los establecimientos de alimentos debe tener las tiras de prueba para su desinfectante disponible en todo momento.                                       V       F
9. Lavado de platos adecuado se realiza mediante cepillado, lavado y enjuague                       V       F
10. Termómetros para alimentos deben ser calibrados una vez al año.                                       V       F
11. La mayoría de las bacterias crecen rápidamente cuando los alimentos están a una temperatura entre 41°F y 135°F                                       V       F

12. La temperatura adecuada en que los alimentos deben ser recalentados es de 165°F **V F**
13. Hay cuatro maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, bajo agua fría corriente, en un horno de microondas y dejarlo sobre la mesa a temperatura ambiente. **V F**
14. El enfriamiento del tiempo que toma para que la temperatura baje de 135°F a 7°F es de 3 horas. **V F**
15. Para el enfriamiento, factores como la cantidad de alimentos, frecuencia de agitación y circulación del aire juegan un papel muy importante. **V F**

Clave de  
Respuestas:

1. F  
2. V  
3. F  
4. F  
5. V  
6. F  
7. V  
8. V  
9. F  
10. F  
11. V  
12. V  
13. F  
14. F  
15. V



**Allen County Public Health**  
219 E. Market St  
Lima, OH 45801  
(419)228-4457  
[www.allencountypublichealth.org](http://www.allencountypublichealth.org)

Cortesía de El Paso County, Colorado Public Health

Updated 3/27/2015

