

EL MANEJO ADECUADO DE LOS ALIMENTOS Y LA HIGIENE PERSONAL

La causa más común de las intoxicaciones por alimentos es el resultado de baja calidad de higiene personal y el manejo inadecuado de alimentos.

El primer paso para prevenir las enfermedades es lavarse las manos.

Esto incluye:

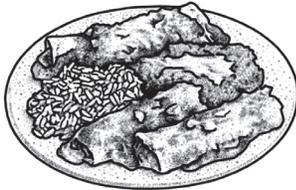
1. Usar agua caliente y jabón
2. Lavarse las manos por 20 segundos (cante la canción del alfabeto 2 veces)
3. Secarse las manos con una toalla desechable y cerrar la llave con una toalla desechable cuando termine.



El segundo paso para prevenir enfermedades es manejar adecuadamente los alimentos listos para comer. Un alimento listo para comer está listo para vender y no se requiere preparación adicional, por ejemplo, una torta o el hielo. Cuando maneja estos alimentos, además de lavarse las manos tiene que usar guantes; o usar un desinfectante a base de alcohol; o usar un utensilio limpio.

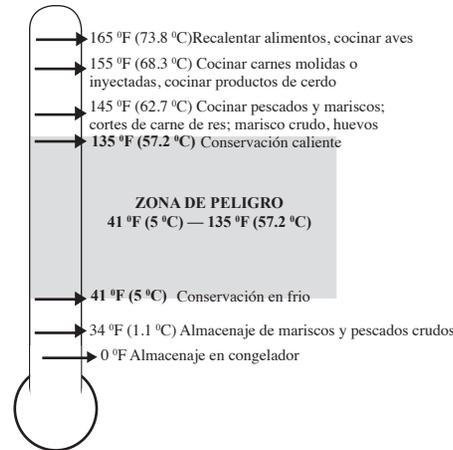
La buena higiene personal es el tercer paso para prevenir las intoxicaciones por los alimentos. Los empleados deben tomar los pasos necesarios para mantenerse limpios y lucir profesional, y trabajar para evitar la contaminación de los alimentos por medio del cabello, manos, joyas y ropa. Los empleados deben comer, tomar y fumar en áreas fuera del servicio de los alimentos.

Los empleados nunca deben presentarse a trabajar si están enfermos con diarrea o vómitos, o tienen dolor de garganta con fiebre. Estos son síntomas comunes de intoxicaciones por los alimentos. La ley requiere que usted informe a su supervisor si esta enfermo/a.



TEMPERATURAS Y LA ZONA PELIGROSA:

Se usa la temperatura para controlar los niveles de contaminación de microbios en los alimentos. Las temperaturas altas se utilizan para matar o eliminar los microbios y las temperaturas bajas se usan para evitar su multiplicación. Los alimentos potencialmente peligrosos (PHF) son los que tienen un alto contenido de proteína, como carnes, pescado, aves o productos lácteos, vegetales cocinados y melones.



- 41°F (5°C) o menos para alimentos fríos [pescado crudo a 34°F (1.1°C) o menos]
- 135°F (57.2°C) o más para alimentos calientes

La **Zona Peligrosa** está entre las temperaturas 41°F y 135°F (5°C y 57.2°C). Dentro de estas temperaturas, los microbios se reproducen rápidamente. Durante su preparación, los alimentos deben pasar por esta zona peligrosa lo más rápido posible, usando las técnicas adecuadas.

Descongelación:

- Planear por adelantado. El método mejor es usar el refrigerador. Los alimentos deben colocarse en el estante inferior del refrigerador para evitar la transmisión de bacteria a otros alimentos, o
- Sumergir los alimentos debajo de una llave abierta de agua fría en un fregadero limpio y sin tapón.
- Si piensa cocinar y servir los alimentos inmediatamente, puede usar un horno microondas.

Cocción: (temperaturas internas mínimas)
Aves-165°F (73.8°C)
Carnes molidas o inyectadas-155°F (68.3°C)
Cerdo-145°F (62.7°C)
Mariscos/Pescado-145°F (62.7°C)
Carnes asadas/bistés -145°F (62.7°C)



Enfriamiento:

- Separe los alimentos en porciones más pequeñas y colóquelas en el primer estante del refrigerador, sin cubrir y en un área bien ventilada. Observe la temperatura y cubra los alimentos cuando se enfríen a 41°F (5°C) o más frío.
- También se puede utilizar un baño de hielo o una varilla de hielo (varilla agitadora vacía que contiene hielo).

Recalentamiento:

Los alimentos que hayan estado cocinados y guardados en el refrigerador se deberían recalentar a 165°F (73.8°C) rápidamente.

PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

CRUZADA: Los microbios que se encuentran en los alimentos pueden contaminar o ser transmitidos a otros alimentos si no se siguen las técnicas de almacenamiento y preparación.

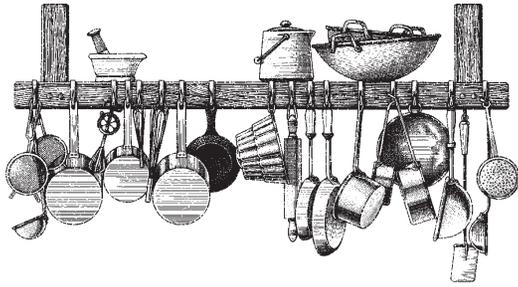
Para prevenir la contaminación cruzada:

- Guarde las carnes crudas y los huevos en el estante de abajo, los vegetales en el estante del medio y los alimentos cocinados en el estante de arriba del refrigerador o el congelador.
- Cada vez que cambie de producto de alimento, siempre esterilice los utensilios y las superficies que entren en contacto con los alimentos (por ejemplo, los cuchillos para cortar carne, las tablas para cortar, etc.).
- Lávese las manos cada vez que cambie de productos alimentarios.

PROTECCIÓN DE ALIMENTOS

Para proteger los alimentos:

- Revise las entregas de alimentos para determinar su temperatura, calidad, identificación, daño al contenedor, insectos y limpieza del vehículo.
- Utilice el método de rotación “primero en en-



trar, primero en salir.”

- Almacene todos los alimentos a seis pulgadas (15 cm) del piso al mínimo.
- Mantenga las temperaturas de almacenamiento apropiadas.
- Cubra todos los alimentos cuando los almacene en el refrigerador o congelador.

ESTERILIZACIÓN: Las áreas de trabajo y superficies que entran en contacto con los alimentos se deben limpiar y esterilizar apropiadamente cada vez que cambie de un producto alimentario a otro. También se deben limpiar y esterilizar después de cada turno de trabajo y después de largos períodos de inactividad.

Use el método de lavar-enjuagar-esterilizar en un fregadero de tres compartimientos para utensilios y artículos de cocina.

1^{er} compartimiento: LAVAR

Agua caliente a 120°F (48.8°C) y detergente

2° compartimiento- ENJUAGAR

Agua caliente limpia a 120°F (48.8°C)

3^{er} compartimiento- ESTERILIZAR

Agua tibia a 75°F (23.8°C) y desinfectante químico por 1 minuto y dejar secar.

Esterilizadores químicos aceptados:

Cloro 50-100 ppm (partes por millón)

Amonio cuaternario 200 ppm

Yodo 12.5-25 ppm

Las superficies que no entren en contacto con los alimentos se pueden esterilizar con 200 ppm de cloro.

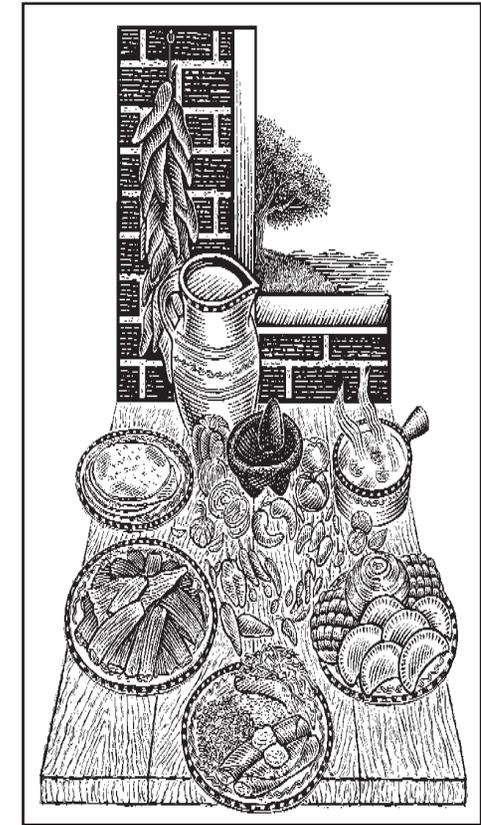
NOTA: Para verificar las concentraciones, use tiras de pruebas para químicos.

Por favor, asegúrese que:

- No haya ningún alimento cocinado en casa o envasado en casa
- Los alimentos que sean potencialmente peligrosos (PHF) estén almacenados y conservados a las temperaturas apropiadas
- No reutilice alimentos servidos previamente
- No permita que el personal que esté enfermo, que tenga cortadas o heridas expuestas, o que tenga un nivel bajo de higiene personal trabaje en áreas de servicio de alimentos
- Los utensilios y áreas de trabajo en el establecimiento estén esterilizados apropiadamente
- No haya rastro o presencia de insectos o ratones
- Los productos tóxicos estén adecuadamente etiquetados, usados y almacenados lejos de los productos alimentarios
- Las instalaciones para lavarse las manos sean adecuadas, accesibles y funcionales en todo momento.

Debe cerrar el establecimiento si...

- No sale agua caliente o fría de las llaves
- Hay aguas negras derramando del drenaje sanitario en el establecimiento
- No hay servicio eléctrico o de agua
- Un Especialista del Cumplimiento del Código, Salud para el Consumidor considera que sea necesario para la seguridad del público.



Guía de Seguridad para los Alimentos

CODE COMPLIANCE



CODE COMPLIANCE
CONSUMER HEALTH DIVISION
CITY OF FORT WORTH
818 MISSOURI AVENUE
FORT WORTH TX 76104

