

# Manual para Trabajadores de Servicio de Alimentos

(Revisado Diciembre 2011)



## LUGARES Y HORARIOS DE OPERACIÓN

Todas las oficinas están abiertas de lunes a viernes, excluyendo los días festivos: 9:00am - 11:30am y 1:00pm - 4:30pm

### Oficina Central

1645 E. Roosevelt St.  
Phoenix, AZ 85006  
*(Esquina sureste de 16<sup>th</sup> Calle  
y Roosevelt)*

### Oficina Este

1255 W. Baseline Rd., Bldg C, Ste #270  
Mesa, AZ 85202  
*(Esquina suroeste de Baseline y Alma School  
La oficina al suroeste del complejo)*

### Oficina Norte

15023 N. 75th St.  
Scottsdale, AZ 85060  
*(75<sup>th</sup> Calle y Butherus Drive, cerca del  
Aeropuerto Municipal de Scottsdale)*

### Oficina Oeste

16140 N. Arrowhead Fountain Center Dr,  
Suite #105 Glendale, AZ 85382  
*(Suroeste de 83<sup>rd</sup> Ave y Calle Bell; norte de  
Arrowhead Harley-Davidson)*

No necesita hacer cita para el examen. Programe suficiente tiempo para terminar el examen. El último examen será dado a las 11:15 AM y 4:15 PM.

Todos los exámenes serán recogidos a las 11:30 AM y 4:30 PM.

No hay examen en días festivos. Para más información, por favor llame al 602-506-6933.

## COSTO E INFORMACIÓN ADICIONAL

**Se requiere documentación original para validar estatus legal/I.D., para poder tomar el examen.**

### **El costo de las tarjetas:**

- Examen para la tarjeta de trabajador \$10.00; *por cada intento. Pago requerido antes de tomar el examen.*
- Referencia para asistir a una clase para tarjeta de trabajador \$10.00.
- Tarjeta de trabajador \$5.00.
- Tarjeta de Manejador Certificado \$5.00.
- Copias de tarjeta, con la original, son \$3.00 por cada copia.

Traiga la cantidad exacta. Aceptamos dinero en efectivo y tarjetas de crédito.

No aceptamos billetes de más de \$20.00.

**No aceptamos cheques.**

**Puede obtener copias de este manual en:**

**<http://www.maricopa.gov/EnvSvc/EnvHealth/SpecProg/FoodWorker/StudyGuides.aspx>**

## REGLAS PARA EL EXAMEN DE TRABAJADORES DE ALIMENTOS

**NOTA: No archivamos un registro de su tarjeta en nuestra computadora. Por lo tanto, si pierde su tarjeta o si se vence, tendrá que tomar el examen otra vez para recibir una nueva.**

- Se requiere que su tarjeta permanezca en su trabajo por la duración de su empleo.
- Las tarjetas son válidas por 3 años. Al vencer, tendrá que tomar el examen otra vez para recibir una tarjeta nueva.
- El examen consiste de 25 preguntas. Para pasarlo, tiene que contestar por lo menos 20 preguntas correctas.
- Puede tomar el examen una vez por día. Si no pasa el examen, tendrá que volver otro día o puede pedir una referencia para una clase.
- **Si no pasa el examen, no podemos mostrarle las preguntas que falló.**
- Hacer trampa no será tolerado.
- No se permite hablar durante el examen. Si tiene preguntas, levante la mano y espere hasta que la persona administrando el examen le responda.
- Se puede llevar el manual de estudio a casa.
- Por favor mantenga todas sus pertenencias en el piso.
- La sala de espera es reservada para las personas que están estudiando o esperando tomar el examen.
- Se le pedirá a cualquier persona que cause interrupciones/desorden salirse de la oficina.
- No se permite comidas ni bebidas en la oficina o área de examen.
- No se permite profanidad.
- Apaguen sus celulares/beepers mientras estén en la oficina.
- Los exámenes están disponibles en los siguientes idiomas: inglés, español, chino, vietnamés y serbo-croata.
- **Para obtener su tarjeta de supervisor certificado, se requiere traer una forma de identificación legal que tiene foto válida, junto con el certificado original que recibió de la agencia (Prometric, ServSafe, Registro Nacional de Profesionales al Servicio de Alimentos, o otra organización reconocida y aprobada por la Conferencia para la Protección/Instituto Nacional Estadounidense de Estándares; (ANSI, por sus siglas en inglés: American National Standards Institute).**





## ¿Por qué Leer este Manual?

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), calculan que cada año en los Estados Unidos hay 76 millón casos de enfermedades producida por alimentos, los cuales resultan en 325,000 casos de hospitalizaciones y 5,000 casos mortales. Por esta razón, los trabajadores de alimentos tienen que aprender cómo prevenir enfermedades en alimentos. También deben saber cómo preparar y servir comida segura por los métodos que sigan en este guía de estudio.

## ¿Qué Hay en la Comida que Enferma a la Gente?



La gente se enferma cuando come comidas contaminadas con uno de los tres riesgos mayores. Estos peligros incluyen:

**Físico** – objetos en comida que causan heridas, como vidrio, joyería, vendajes, grapas, pelo, y uñas.

**Biológico** – gérmenes de los cuales no pueden ver, como parásitos, bacteria, y virus.

**Químico** – sustancias venenosas, como los para limpiar/desinfectar y las pesticidas.

Bacterias son muy pequeñas y no se ven con sus ojos. Si usted no se lava bien las manos o no guarda los alimentos a la temperatura adecuada, sus clientes se pueden enfermar. Esto se conoce como "**intoxicación alimenticia**", que generalmente se llama envenenamiento por comida. Algunos alimentos permiten el crecimiento de los gérmenes que enferman a la gente mas fácilmente que otros; estos se llaman **alimentos potencialmente peligrosos ("tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria")**. Los alimentos potencialmente peligrosos (tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria) son alimentos húmedos, con un contenido alto de proteína que permite el crecimiento rápido de bacteria. Estos incluyen las carnes, pescados, aves, huevos, y productos lácteos, melones rebanados, lechuga y tomates rebanados, brotes de frijoles, y mezclas del ajo-en-aceite. El término también incluye comida cocinada como el arroz, frijoles refritos, sopas, atoles, salsas y papas. Estas comidas tienen que ser mantenidas a la temperatura correcta para evitar el crecimiento rápido de bacteria.



## Cuatro Causas de Intoxicación Alimenticia

1. **Bacteria** es la causa más común, de intoxicación alimenticia. Este tipo de germen crece rápido cuando lo dejamos en "**La Zona de Peligro**". **Bacterias** son organismos vivos y requieren condiciones diferentes para sobrevivir y multiplicar, pero generalmente necesitan lo siguiente para crecer: **comida, humedad, temperatura y tiempo**. Algunas bacterias producen venenos que también pueden enfermar a alguien. Un tipo de **bacteria** que tal vez conoce es **Salmonela**; se encuentra en productos lácteos, aves y huevos y puede causar casos graves de intoxicación alimenticia.
2. **Virus**: Los virus también pueden causar enfermedades alimenticias; **Hepatitis A** se propaga por un virus. Alguien puede tener un **virus** y no saberlo. Cuando un trabajador de servicio de alimentos tiene una infección de un **virus** y no se lava bien las manos después de usar el baño, el virus pasa a los alimentos que el trabajador toque. Por eso el código de salud requiere que los trabajadores de servicio de alimentos se laven bien las manos y utilicen guantes desechables de plásticos (guantes de látex no son permitidos), y otras barreras para no tocar directamente la comida.
3. **Parásitos** son gusanitos y otros organismos muy pequeños que viven en el pescado y la carne. Se pueden matar los **parásitos** cuando se congela el pescado o la carne por suficiente tiempo.
4. **Químicos**, como venenos para matar ratones, ácidos o limpiadores, pueden ser **una fuente de intoxicación a los alimentos**. Debe mantener estos químicos etiquetados y separados de los alimentos.

No se puede matar a las **bacterias** y los **virus** por congelación, como se hace con los parásitos. Al encontrarse en condiciones correctas, estos tipos de gérmenes empezarán a crecer otra vez. **Es**



**importante entender que aun cuando alimentos llegan a ser contaminados con las bacterias y los virus, la comida tendrá el olor normal, y parecerá sana y buena para consumir, aun que le hará daño a alguien.**

## Importantes Alérgenos de Alimentos

Cada año, millones de personas en los Estados Unidos tienen reacciones alérgicas a diferentes tipos de comida. La mayoría de alergias causan síntomas menores. Sin embargo, algunos pueden causar reacciones graves, aun hasta la muerte. Aproximadamente 90% de las alergias serias son causadas por contacto con las proteínas de los próximos ocho tipos de comidas: **leche, huevos, pescado, crustáceos, nueces de árbol, trigo, cacahuete, o soja.**

Los fabricantes de alimentos deben identificar claramente; cualquier alérgeno importante de un alimento en etiquetas. En un establecimiento donde sirven comida, un trabajador que sirve alimentos debe seguir **las cuatro R's** cuando trabajan con gente quien han divulgado ciertos alérgenos:

1. **Remitir** preocupaciones sobre alergias que pueda tener el público; a la 'persona a cargo', i.e.; jefe, o chef.
2. **Repasar** las alergias del menú con el cliente y revisar los ingredientes de diferentes platos de comida.
3. **Recordar** el reviso de '**contacto-cruzado**' durante la preparación de los platos de comida. Contacto-cruzado es cuando las proteínas de un tipo de comida que contiene alérgenos, toquen otra comida. Esto ocurre cuando se utiliza las mismas cosas para preparar o cocinar comida, i.e.: aceites para cocinar, los mismos utensilios, tablas de cortar, contenedores de comida, guantes, sartenes y parrillas para dos diferentes tipos de comida.
4. **Responder** al cliente e informarles sobre lo que encontró.

**\*Si un cliente tiene una reacción alérgica, notifique a la gerencia y llame al 911 inmediatamente.**

## Evitando La Contaminación

### Higiene y Limpieza

La práctica de buena higiene personal es esencial para proveer comida sana a sus clientes. **El punto más importante en cuanto a la higiene personal es el lavado de manos.** Evitarán que las bacterias y los virus dañosos entren en los alimentos que se preparan cuando se lavan las manos frecuentemente y más a fondo.

Los empleados deben lavarse las manos y antebrazos **por lo menos 20 segundos**, en un fregadero que sea dedicado solamente para el lavado de manos, y de la siguiente manera:

1. Moje las manos con agua tibia.
2. Aplique jabón de manos.
3. Friegue sus manos vigorosamente, entre sus dedos, debajo de las uñas, la parte de atrás de sus manos, y sus antebrazos. Continúe fregando por lo menos **10-15 segundos**. El jabón combinado con el fregado de las manos remueve la mugre y gérmenes de las manos.
4. Debe enjuagarse las manos completamente bajo agua corriente por algunos **5-10 segundos**.
5. Secarse con toallas desechables.
6. Cerrar la llave de agua con la misma toalla que usó para secarse las manos. Sería una buen idea usar la misma toalla otra vez, para abrir la puerta al salir del baño.



Siempre debe estar atento de lo que está tocando. Es necesario lavarse las manos cada vez que sus manos o los guantes llegan a ser contaminados. Los siguientes ejemplos demuestran cuando es necesario lavarse las manos:

- Cuando recién llega al trabajo
- Al volver al trabajo, después de un descanso (break)
- Antes de tocar la comida, utensilios, y artículos de un solo uso
- Después de tocar su cara, boca, o pelo



- Después de toser o estornudar
- Antes y después de tocar alimentos crudos como carnes, aves y huevos
- Después de tocar platos o utensilios sucios, la basura, o cualquier otra superficie sucia
- Después de usar el baño (Nota: Después de usar el baño se debe lavar las manos por lo menos dos veces, una en el baño y luego ir directamente a un lavabo en la cocina y lavarse otra vez).
- Después de fumar, beber, comer o tocar dinero
- Después de limpiar sus manos en su ropa o mandil

**NO se permite el contacto directo de las manos con alimentos listos para comer.** Las comidas listas para comer son aquellas que ya no se lavarán ni cocinarán antes de consumir; pueden incluir sándwiches, fruta cortada, pan, tortillas, ensaladas frías, aderezos, papas fritas, hielo, pizza, perros calientes, etc. Para manejar comida que está lista para comer, use barreras para no tocar directamente la comida, como guantes de plástico (sin látex), pinzas, tenazas, cucharas o papel encerado. En situaciones cuando tenga que tocar la comida con las manos, siempre tiene que usar guantes de plástico desechables (guantes de látex no son permitidos).

Por favor reconozca que ni los guantes ni **los "desinfectantes de manos"** substituyen el lavado de manos. Siempre debe lavarse las manos antes de ponerse guantes y cambiarse los guantes cuando se contaminen, como en las situaciones previamente mencionadas. Lávese las manos cada vez que contamine o se cambie los guantes.

### No Es Permitido Trabajar Si Está Enfermo

**Si está enfermo debe llamar a su empleador y NO ir a trabajar.** No solamente puede infectar a sus compañeros de trabajo, pero también puede infectar al público general por medio de las comidas que prepara. Esto pasa especialmente si sufre de los siguientes síntomas: diarrea, fiebre, vómitos, ictericia, o garganta inflamada con fiebre. **Las CINCO GRANDES enfermedades son: Hepatitis A virus, Salmonela tifus, Shigela spp., Escherichia coli 0157: H7 (E. coli 0157: H7), y Norovirus.** Si está enfermo con uno de estos, es requerido que se queda en casa hasta que un doctor le deja volver a trabajar.



Debe informar al supervisor si tiene una cortada/herida o ampolla en su mano; (no puede trabajar si está infectada). Si no hay infección, puede cubrir la herida con un vendaje impermeable y siempre llevar puestos un par de guantes.

### Apariencia Personal y Comportamiento

Usted debe llegar limpio al trabajo, y mantenerse limpio durante su día:

- Su ropa debe estar limpia, y su delantal o uniforme deben estar limpios.
- Sus uñas deben estar cortas y bien mantenidas. Pueden tener uñas postizas, y tenerlas pintadas, pero siempre tendrá que llevar puestos un par de guantes.
- Remueva toda su joyería antes de tocar la comida, con la excepción de un anillo de matrimonio que sea sencilla. Siempre hay que llevar guantes encima, cuando lleve puesto un anillo de matrimonio.
- Mantenga su cabello limpio y bien cuidado. Cuando trabaje con alimentos destapados, recoja el pelo con una redecilla de pelo o una gorra.
- No se permite fumar, comer ni beber en áreas donde preparan, cocinan, o almacenan alimentos.
- Si es permitido beber en la cocina, siempre es requerido que usen un vaso con tapadera y popote.

## El Control de Las Temperaturas

### La Zona de Peligro

Muchos de los alimentos que servirá son alimentos **"listos para comer"** y es muy importante que prevenga el crecimiento de las bacterias que ya existen en la comida. Se puede controlar las temperaturas, para limitar el crecimiento de estas bacterias peligrosas. La gama de temperaturas entre 41°F y 135°F se conoce como **"La Zona de Peligro"**.



Las bacterias se multiplican rápidamente en estas temperaturas. Es importante no dejar comida en **La Zona de Peligro** por mucho tiempo. No importa si sea para enfriar comida caliente, o recalentar comida enfriada; es importante que lo haga de una manera en que la comida pase por la zona de peligro rápidamente.

### Mantener Comida Fría

**Las bacterias** no se reproducen fácilmente en temperaturas frías. Debido a esto, refrigeramos **alimentos que son potencialmente peligrosos (tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria)** en el refrigerador, la barra de ensalada, un mostrador refrigerados, en hielo u otro método aprobado. Alimentos fríos deben mantenerse a 41°F o menos. Use un termómetro de aguja metálica que esté calibrado para verificar la temperatura de la comida enfriada. Si usa hielo para mantener los alimentos fríos en la barra de ensalada o en un mostrador refrigerado, asegúrese de que el hielo esté al mismo ras que el alimento en la hoyo o sartén. Si el hielo se derrite hay que echarle más. Si continuamente mantienen la temperatura de la comida abajo de 41°F, **tendrá que desecharla después de siete (7) días.**

### Mantener Comida Caliente

Es requerido que mantengan comidas cocinadas y calentadas a por lo menos **135°F**. Algunos establecimientos usan una mesa de vapor, el horno u otro equipo aprobado para mantener comida caliente. Alimentos en la mesa de vapor deben ser revueltos para asegurar que la parte de arriba del alimento no se enfrié.



### Descongelando Alimentos

El descongelar alimentos de una manera incorrecta puede causar el crecimiento rápido de bacteria en la parte exterior de la comida, mientras que la parte de en medio de la comida se mantiene congelada. **No se puede** descongelar alimentos a temperaturas ambientales ni en agua tibia. Hay 3 maneras correctas de descongelar alimentos:

1. Cuando sea posible, mueva la comida congelada del congelador, al **refrigerador**. Es el método más seguro, porque los alimentos nunca subirán arriba de 41° F, y por lo tanto no entrarán en **"La Zona de Peligro"**. Este método puede demorar muchas horas, o a veces días, dependiente en la cantidad de comida. Asegúrese de poner las carnes en un recipiente en el estante más bajo para contener los jugos que pueden caer, y contaminar otros alimentos.
2. Debajo de un chorro de **agua fría corriente**, no use agua tibia o caliente.
3. En un horno de **microondas**, pero debe cocinar y servir la comida inmediatamente.

Tenga mucho cuidado al cocinar grandes pedazos de carne, pollos enteros o pavo entero cuando todavía esta parcialmente congelado. Puede ser que la parte de en medio de estos alimentos talvez no llegue a la temperatura de cocción adecuada, mientras la parte de afuera este lista. El uso de termómetro es la manera más segura para verificar que la carne realmente esté cocinada seguramente suficiente.

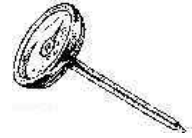
### Temperaturas de Cocción

El cocinar las comidas hasta alcanzar la temperatura correcta es la mejor forma de destruir cualquier germen dañino que pueda estar presente en las comidas que usted sirve. El diagrama siguiente demuestra las seguras temperaturas **mínimas** de cocinar para algunos alimentos comunes:

ALIMENTO	TEMPERATURA	EJEMPLOS
aves	165° F	pollo, pavo, codorniz
carnes molidas	155° F	hamburguesa, chorizos, longaniza
huevos que no se servirán de inmediato	155° F	flan, huevos revueltos servidos en línea de buffet
carnes enteras (no molidas)	145° F	bistec , chuletas de puerco, carnitas
mariscos	145° F	filete de pescado, camarón, moluscos
huevos que se servirán inmediatamente	145° F	huevos estrellados o revueltos



Cualquier alimento cocinado en un horno de microondas debe de cocinarse hasta alcanzar **165°F** de temperatura. Revolviendo al menos una vez durante su cocción, y luego debe de mantenerse tapada por lo menos 2 minutos antes de servirse.



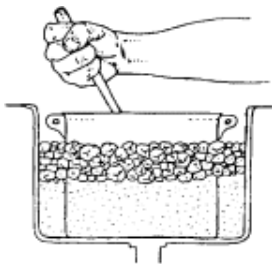
## Enfriamiento

El enfriamiento de las comidas es usualmente una de las tareas más riesgosas en la preparación de alimentos, ya que las comidas pasan por la **Zona de Peligro**. La mayoría de los equipos de refrigeración no tienen la capacidad para enfriar grandes volúmenes/cantidades de comidas rápidamente. Es muy difícil enfriar comidas rápidamente especialmente con los veranos que pasamos aquí en Arizona. No se puede dejar que la comida caliente se enfríe a temperaturas ambientales. El momento en que la temperatura de la comida baja menos de 135°F, es necesario meter la **en el refrigerador o en agua con hielo tipo baño maría**.

La manera más segura para controlar el paso de enfriamiento es evitar lo (no enfriar) cuando sea posible. Muchos alimentos populares como los chiles rellenos, flautas y carnitas tienen que pasar dos pasos completamente separados de cocción y enfriamiento antes de servirse. En este caso los alimentos son más seguros si se evitan los dos pasos y se combinan en un solo paso que tal vez tome un poquito más de tiempo.

Para evitar el riesgo del enfriamiento, negocios planean y preparan las comidas diariamente, desechando los sobros del día anterior. En vez de cocinar comida para toda la semana, ellos preparan solo lo necesario para el día, y la mantienen caliente hasta que se vende. Cocinan las comidas lo más cerca de la hora en que se van a servir.

El proceso de enfriamiento en ciertas comidas es inevitable. Por lo tanto, hay que saber las maneras de enfriar rápidamente la comida caliente. Esto disminuye los riesgos que existen con el crecimiento rápido de bacteria:



- Separe los cantidades grandes de comida en varios contenedores de metal, de poca profundidad; no más de 4 pulgadas. Déjelos destapados y métalos al cuarto frío. Regrese de vez en cuando para revolver los alimentos para que se enfríen más rápido. Ponga los contenedores en un lugar del refrigerador que tenga buena circulación del aire frío.
- Para comida sólida como carne o pavo, córtela en pedazos más pequeños, y sepárelos en la superficie del sartén, sin tapar. Ponga los sartenes en un lugar del refrigerador que tenga buena circulación del aire frío.
- Para alimentos más líquidos, como las sopas, salsas y frijoles refritos, ponga el contenedor con la comida que se va a enfriar dentro de un recipiente con hielo y agua. Asegúrese que el agua con hielo esté al mismo ras de la comida en la olla. De vez en cuando revuelva le a la comida y cuando sea necesario; échale mas hielo.
- "Paletas de hielo", cuales son botellas de plástico que se llenan con agua y después se congelan; también son usadas para bajar la temperatura de comidas calientes. Se puede colocar las paletas de hielo dentro la comida que se está enfriando en un baño maría o en la comida que se está enfriando en el refrigerador, (para crear un proceso aun más eficaz para bajar la temperatura de alimentos calientes).
- Si está preparando una ensalada fría, con ingredientes calientes; como ensalada de papas o ensalada de huevos cocidos, enfríe los ingredientes antes de preparar la ensalada.



Cualquier método que utilice para enfriar la comida, recuerde que la comida debe de ser enfriada de los 135°F a 70°F en las primeras dos (2) horas, y de 70°F a 41°F en las próximas cuatro (4) horas; para un total de seis (6) horas.

Seis (6) horas parece ser mucho tiempo para enfriar las comidas pero muchas comidas simplemente no se enfrían tan fácilmente, a no ser que usted aplique un método de enfriamiento efectivo o ayude a que se enfríen



más rápido. Use un termómetro de aguja metálica durante el proceso, para asegurarse de que el método de enfriamiento que usted está aplicando o usando sea el correcto/adeecuado.

## El Recalentamiento de los Alimentos

Comida que se cocinó y enfrió, puede necesitar recalentamiento. Recaliente la comida lo más rápido posible [en menos de dos (2) horas] a **165° F**, no importa la temperatura en que se cocinó previamente. Por ejemplo, si cocinó una carne molida el lunes hasta 155° F pero quiere servirla el martes en la línea de buffet, debe recalentar la carne molida hasta 165° F.



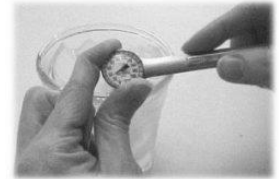
La manera correcta de recalentar es usando la estufa, el horno microondas, horno de convección o una plancha caliente. Revuelva la comida para asegurar que todas partes de la comida estén bien recalentadas. Use un termómetro con aguja metálica para revisar la temperatura.

**AVISO:** Nunca meta alimentos fríos a la mesa de vapor (steam table) ya que la mesa de vapor no recalentará los alimentos bastante rápido, exponiéndolos a "**La Zona de Peligro**" por demasiado tiempo. Solo se permite recalentar los alimentos una vez.

## Termómetros

Cualquier equipo de refrigeración que usted use debe de estar equipado con un termómetro que mida la temperatura interna de alimentos. Es recomendado mantener un registro o diario escrito también, para anotar la temperatura diaria del equipo. Esta práctica servirá para asegurarse de que alguien esté revisando la temperatura del equipo de refrigeración regularmente.

Use un termómetro con aguja metálica para revisar la temperatura de las comidas que usted esté cocinando. No se puede usar un termómetro de cocinar, para chequear las comidas que se están enfriando o manteniendo congelando, porque la gama no baja a los 41° F para medir comidas que se estén enfriando. Asegúrese que su termómetro esté bien calibrado. Para hacer esto coloque la aguja metálica del termómetro dentro de un vaso con poca agua y bastante hielo por unos cuantos minutos. Si no baja la aguja a los 32° F, debe de calibrarse.



Además es importante saber que los termómetros de aguja metálica, usualmente miden la temperatura más o menos en la parte de en medio de la aguja. Por eso, para medir bien la temperatura debe de introducir o clavar el termómetro dentro de la comida hasta cubrir esta área o más profundamente. Los termómetros también deben de limpiarse y **desinfectarse** entre usos para evitar la contaminación. Usted debe tener cuidado de no introducir gérmenes dentro de las comidas que usted prepara por medio de un termómetro sucio.

## La Importancia del Tiempo en la Preparación de los Alimentos

La mayoría (pero no toda) las bacterias dañinas requieren tiempo para reproducirse a niveles peligrosos. Por eso es importante mantener la comida a la temperatura correcta. También por eso es importante que enfríe o recaliente la comida lo más rápido que pueda. Generalmente cuatro horas es lo máximo que una comida **potencialmente peligrosa (tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria)** puede mantenerse en "**La Zona de Peligro**". Recuerde que este límite de cuatro (4) horas es acumulativo. Por ejemplo, si le toma tres horas para que las papas de una ensalada de papas se enfríen hasta 41° F; no debe dejar que su ensalada de papas quede en el aire ambiental (a más de 41° F) por más de una hora antes de servir.

Muchos equipos de refrigeración que todavía están en uso, no pueden mantener los alimentos a 41° F. Esto es particularmente cierto con comidas en los refrigeradores chicos conocidos como "mesas frías" que usualmente se encuentran en la línea cerca de las planchas, los freidores o estufas. Dado a esto la comida en las mesas frías particularmente batallan para mantenerse frías. Si esto es lo que pasa en su cocina, asegúrese que todas las comidas estén frías en el cuarto frío *antes* de ponerlas en la mesa fría. Cambie los recipientes, desechando el contenido antiguo, de acuerdo a un horario estricto. **NO mantenga comida potencialmente peligrosa (tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria) en "La Zona de Peligro" por**



**más de 4 horas.** Si se da cuenta que la comida estuvo a la temperatura incorrecta, pero no está seguro por cuanto tiempo, tírela. Cuando se trata de alimentos "es preferible estar seguros que lamentar".

## Poniendole Fechas a Los Alimentos



Los alimentos siempre se deben de usar en el orden en que llegaron al negocio. Se recomienda que el inventario sea fechado al recibirlo para saber cual alimento debe usarse primero.

Adicionalmente, **alimentos que son potencialmente peligrosos y listos para comer (tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria)** deben ser fechados al tiempo de abrir o al prepararse. Estos alimentos se deben mantener a 41° F o menos, y la fecha de caducidad debe ser no más de siete (7) días después de abrir la comida para preparar/cocinarla.

## Alimentos de Fuentes Aprobadas

Todos los alimentos deben venir de proveedores aprobados por el Departamento de Salud. Carnes, aves y productos lácteos deben venir de instalaciones inspeccionadas por el "USDA". Busque que los productos lácteos digan "Pastorizado". Mariscos, como las almejas y ostiones deben provenir de una fuente aprobada y tener una etiqueta que indique donde se cosecharon. Estas etiquetas deben guardarse por lo menos 90 días después de que el producto se vendió o comió en el negocio. Alimentos en latas, frescos o productos lácteos deben venir de compañías, o abastecedores que son inspeccionados por una agencia reguladora. Todo producto pre-empaquetado debe tener una etiqueta o sello en el envase que indique el nombre del procesador o distribuidor; el nombre del producto y los ingredientes.

No es permitido vender alimentos preparados en casa particular o un negocio sin permiso. Alimentos para el público deben ser preparados en un negocio con permiso y aprobada para este propósito. Los Inspectores de Salubridad (gente entrenada por el Departamento de Servicios Ambientales) revisan las cocinas para asegurarse que los alimentos se preparen y guarden de una manera segura.



Todo alimento que llega a su establecimiento de trabajo debe llegar en buen estado. Los alimentos que se sirven en su lugar de trabajo o en un evento especial deben venir de una fuente aprobada y no estar **adulterados**. Los alimentos pre-empaquetados deben tener una etiqueta indicando donde fueron procesados. Latas de alimentos deben llegar bien selladas y sin abolladuras. Deseche o regrese latas que llegan con abolladuras o hinchadas. **Alimentos potencialmente peligrosos (tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria)** deben ser rechazados si llegan a su negocio a temperaturas peligrosas. Rechace o tire a la basura alimentos pre-empaquetados que lleguen rotos o abiertos. Alimentos sellados con aspiración deben mantenerse a temperaturas seguras y consumirse antes de la fecha indicada en el paquete de caducidad.

## Alimentos Que Deja el Cliente Sobre la Mesa

Ya que los clientes comen y dejan alimentos como fritos, pan, salsas, cebolla y cilantro o tortillas sobre la mesa o en el plato, tiene que tirarlos a la basura. **No** los puede servir otra vez. Si sobran alimentos pre-empaquetados como galletas, paquetes de azúcar o dulces, estos se pueden servir otra vez.

## La Contaminación Cruzada y El Almacenamiento de los Alimentos

Como trabajador al servicio de alimentos debe prevenir la **contaminación cruzada**. La contaminación cruzada ocurre cuando los gérmenes pasan de un lugar a otro. Por ejemplo, cuando alimentos crudos que tienen bacteria tocan alimentos que están **listos para servir** o que ya no se cocinaran antes de servir. Estas son maneras de prevenir la contaminación cruzada:



- En el refrigerador: No deje que carne, pescado, aves o huevos toquen/goteen sobre comidas que no van a ser cocinadas antes de servir; guarde la carne, el pescado, y las aves en los estantes más bajos del refrigerador.
- Lávese las manos inmediatamente después de tocar carne, pescado, aves crudas o huevos.
- Nunca guarde alimentos que ya están listos para comer en un recipiente donde anteriormente tuvieron carne, pescado, aves o huevos crudos.
- Use una tabla o superficie de cortar dura, sin quebraduras o ranuras donde se puedan juntar los gérmenes. Es más fácil limpiar ese tipo de superficie.
- Lave, enjuague y desinfecte las superficies de trabajo, los cuchillos, utensilios, y tablas de cortar cada vez que termine de cortar carne, pescado o aves.
- Lave correctamente sus manos, después de tocar los alimentos crudos.



Nunca guarde alimentos crudos como las carnes, aves o huevos sobre los **alimentos listos para comer**. Reserve los estantes más bajos para guardar las carnes crudas y los huevos. Todo alimento debe ser guardado por lo menos seis (6) pulgadas arriba del suelo.

## Desinfectantes

El uso inapropiado de **desinfectantes** puede ser peligroso. El usar un **desinfectante** muy fuerte puede ser dañino a una persona y el usar un desinfectante donde la concentración no es lo suficiente no matará **las bacterias y los virus**. Así que asegúrese de saber como usar y preparar una solución de desinfectante.

Siempre debe usar un **trapo limpio** para desinfectar los mostradores, mesas, tablas de cortar y equipo de cocina. **La bacteria** puede crecer muy rápido en un trapo húmedo. Por eso es que **los trapos** deben mantenerse en una solución correcta de desinfectante cuando no este usándose. Use los papelitos de prueba apropiados para verificar la concentración del desinfectante. La concentración de la solución de desinfectante de cloro es entre 50 y 100 partes por millón (ppm). El amoniaco cuaternaria se debe utilizar según las especificaciones de concentración, recomendadas en la etiqueta del producto.

Asegure que la solución de desinfectante siempre se mantenga a concentración apropiada, cambiando la solución cada vez que sea necesario. Usualmente la solución de desinfectante se debe de cambiar cada 2-3 horas dependiendo en el uso. No deje que se ensucie mucho la solución de desinfectante ya que los residuos de alimentos disminuyen la solución rápidamente. No le agregue otros químicos o jabón a la solución de desinfectante por que estos reducen la eficiencia del desinfectante.



Limpie y **desinfecte** para prevenir **la contaminación cruzada**. Lave, enjuague y desinfecte toda superficie que tenga contacto con comida. Por ejemplo, rebanadoras, molinos, y tablas de cortar. Desinfecte el equipo después de cada uso. El equipo que tiene partes que se puedan desarmar debe ser desarmadas para asegurar una buena limpieza.

## La Manera Correcta de Lavar Platos a Mano

Para conservar las comidas saludables es necesario mantener las cocinas y el equipo de cocina limpios. Las cocinas limpias no atraen cucarachas o ratones. Sin embargo, hasta las superficies que se ven limpias pueden retener bacterias y virus dañinos que usted no puede ver. La desinfección de estas superficies, de una manera correcta destruye las bacterias y los virus.

Los platos, utensilios, y equipo que están en contacto con comida se deben lavar usando los siguientes 5 pasos:

1. **Quitar le los residuos a los trastes:** Quite la comida y grasas de los trastes sucios y tírelas a la basura.
2. **Lavar:** En el primer compartimiento, lave los trastes con agua caliente y detergente.
3. **Enjuagar:** En el segundo compartimiento, enjuague los trastes en agua limpia y caliente para quitarles el jabón. (Asegure quitarle el jabón a los trastes porque el jabón puede reducir la eficiencia de desinfectante en el próximo paso).



4. **Desinfectar:** En el tercer compartimento, los trastes deben ser desinfectados con agua tibia. Debe asegurarse que el desinfectante esté a la concentración adecuada usando las tiritas de prueba. Los trastes deben permanecer sumergidos en la solución desinfectante por lo menos 30 segundos.
5. **Secar al aire libre.** Permita que se sequen los trastes al aire libre en un escurridor de trastes o un estante. **No** use toallas o trapos para secar los trastes porque puede volver a introducir las bacterias y virus a los platos limpios.



Maricopa County  
Environmental Services  
Department

## METODO MANUAL PARA LAVAR PLATOS Y UTENSILIOS



## Los Químicos Tóxicos y El Control de Pestes

Los envenenamientos accidentales debido a la falta de cuidado al manejar productos químicos son frecuentes en la preparación de comidas. Todos los artículos como son las lociones, medicinas, jabones, detergentes, desinfectantes, y otros químicos deben de almacenarse/guardarse separados o por debajo de las comidas, utensilios, y de las áreas designadas para preparar alimentos. Si el producto químico no es necesario para el funcionamiento del negocio de comida, no debe de guardarse en el negocio en ningún momento. Cualquier producto químico en frasco, recipiente o botella debe tener una etiqueta apropiada con el nombre del producto. Lo mismo se debe hacer cuando un producto químico es transferido a otro recipiente, como en el caso de botellas de aerosol.

### Los Pestes



El uso de **pesticidas** por alguien que no tiene licencia para fumigar en negocios de comida es muy restringido. Ningún pesticida se puede aplicar en un negocio a menos que sea aplicado por una persona profesional y con una licencia para manejar pesticidas. Cualquier pesticida que use un profesional en su negocio de comida, debe ser aprobado específicamente para su uso en lugares donde se encuentra comida. Ningún pesticida o equipo para aplicar pesticidas puede o debe de ser almacenado en un negocio de comida.

La mejor manera de controlar cucarachas, ratones, hormigas, moscas así como otros pestes, es manteniendo el establecimiento y los lugares en donde se colecta la basura, limpios, así como eliminando los lugares en donde puedan esconderse y las rutas de entrada, incluyendo sellar las grietas que se encuentren. Las cucarachas, las moscas, las hormigas, los gorgojos y los ratones son algunos pestes que pueden entrar en negocios con comida. No los dejen entrar y no los dejen comer.





**Un negocio con permiso de este Departamento discontinuará operaciones inmediatamente y notificará el Departamento si existe un peligro para la salud inminente, por ejemplo:**



**\*Inundación**

**\*Contraflujo de aguas negras**

**\*Fuego**



**\*Grave ocurrencia de condiciones antihigiénicas**

**\* Uso erróneo de materiales venenosos o tóxicos**

**\* Interrupción extendida del servicio eléctrico o del agua**



**\*Inicio de un brote de enfermedad de alimentos**

**\*Otros circunstancias que puedan causar daño a la salud pública**

### **Preguntas de Repaso**

1. ¿Qué es una enfermedad que se origina en los alimentos?
2. ¿Qué son alimentos potencialmente peligrosos (tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria)?
3. ¿Qué condiciones requieren los gérmenes de alimentos potencialmente peligrosos (tiempo/temperatura usado para controlar la seguridad alimentaria) para crecer y multiplicar?
4. ¿Cuáles son las cuatro cosas que pueden causar intoxicaciones alimenticias? ¿Cuál es la más común?
5. ¿Cuáles son los ocho (8) alérgenos asociados con comida?
6. ¿Cuál es la práctica higiénica más importante?
7. ¿Cuándo tiene que lavarse las manos?
8. ¿Cuáles son alimentos "listos para comer"?
9. ¿Cuáles son alimentos listos para comer que se sirven en su establecimiento?
10. ¿Cuándo debe quedarse en casa y no ir a trabajar?
11. ¿Qué es "La Zona de Peligro"?
12. ¿Por qué deben mantenerse los alimentos potencialmente peligrosos fuera de "La Zona de Peligro"?
13. ¿Cuál es la temperatura correcta para cocinar pollo, puerco, hamburguesa y pescado?
14. ¿Cuál es la manera correcta de enfriar alimentos?
15. ¿Cuál es la manera correcta de descongelar alimentos?
16. ¿Cuál es la manera correcta de recalentar alimentos?
17. ¿De cuáles fuentes puede buscar y ordenar comida para utilizar en los negocios de comida?
18. ¿En dónde se debe de guardar carne cruda en el refrigerador?
19. ¿Cómo previene la contaminación en la comida?
20. ¿Qué es la contaminación cruzada y cómo la previene?
21. ¿Qué es la diferencia entre lavar y desinfectar?
22. ¿Cuál es la concentración correcta para un desinfectante preparado con cloro?
23. ¿Cuáles son las superficies que tienen que ser lavadas y desinfectadas constantemente?
24. ¿Cuáles son los cinco (5) pasos de lavar los trastes a mano?
25. ¿Cómo previene que los pestes entren en su establecimiento de comida?

### **Reconocimientos**

Food Protection Program – Environmental Health Services Division of Seattle and King County and the USDA, FSIS Cooperative Agreement FSIS-C-05-2003.