

Guía rápida de seguridad alimentaria

*para los operadores
de servicios
de alimentos*



Almacenamiento seguro de los alimentos

NOTAS

Consejos generales:

- Escriba la fecha en los productos cuando los reciba y use los productos más antiguos primero para reducir el desperdicio de alimentos. Esta práctica se denomina método de primero en entrar, primero en salir (First In, First Out; FIFO, por sus siglas en inglés).
- Asegúrese de que todas las áreas de almacenamiento y de preparación de alimentos estén ubicadas lejos de las tuberías aéreas de desechos o de condensación.
- Almacene todos los alimentos al menos 6 pulgadas arriba del piso para poder limpiarlo de manera periódica.
- Almacene todos los alimentos lejos de las paredes o del techo para que el aire pueda circular.

Para el almacenamiento seco:

- Mantenga una humedad del 50 % y una temperatura de 70 grados Fahrenheit.
- Busque indicios de actividad de plagas, como excremento de ratas o ratones, huevos de plagas u olores.
- Almacene los alimentos en recipientes a prueba de plagas (p. ej., recipientes de metal o de vidrio con tapas de cierre hermético).
- Retire los productos enlatados abollados, oxidados, inflados, con fugas o sin etiqueta.

Para el almacenamiento frío:

- Almacene todos los PHF a temperaturas adecuadas:
 - 41 grados Fahrenheit para alimentos fríos
 - 38 grados Fahrenheit para pescado ahumado
 - 45 grados Fahrenheit para huevos crudos con cáscara
 - 0 grados Fahrenheit o menos para alimentos congelados
- Mantenga las temperaturas adecuadas. Coloque un termómetro de refrigeración en el lugar más cálido de la unidad de almacenamiento frío para medir la temperatura del aire ambiental.
- Almacene los alimentos cocinados y listos para comer (RTE, por sus siglas en inglés) lejos o arriba de los alimentos crudos.
- Esté alerta a la condensación que podría contaminar los alimentos.
- No exceda la capacidad de la unidad de almacenamiento.

Preparación segura de los alimentos

Cómo cocinar los alimentos de forma segura:

- Mantenga adecuadamente el equipo de cocina (es decir, hornos, cocinas, parrillas, salamandras, etc.), limpiándolos y desinfectándolos regularmente, y reparándolos cuando sea necesario.
- Cocine los alimentos de acuerdo con las **temperaturas internas mínimas**:
 - 165 grados Fahrenheit para carne de ave, carne rellena y rellenos
 - 158 grados Fahrenheit para carne picada
 - 150 grados Fahrenheit para carne de cerdo y sus derivados
 - 145 grados Fahrenheit para huevos con cáscara
 - 140 grados Fahrenheit para todas las demás carnes (p. ej., cordero, pescado, mariscos, etc.)
- Controle la temperatura interna insertando el termómetro en varias partes del alimento, incluyendo la parte más gruesa.
 - Siempre use termómetros limpios para controlar las temperaturas.

Cómo conservar calientes los alimentos:

- Precaliente el equipo antes de agregar los alimentos.
- Mantenga una temperatura de 140 grados Fahrenheit o más para todos los alimentos.
- Controle las temperaturas con un termómetro de alimentos preciso y regístrelas.
- Revuelva los alimentos con frecuencia para asegurarse de que se caliente todo el plato.

Cómo conservar fríos los alimentos:

- Asegúrese de que el equipo esté frío antes de agregar los alimentos.
- Mantenga una temperatura de 41 grados Fahrenheit o menos para todos los alimentos.
- Controle las temperaturas con un termómetro de alimentos preciso y regístrelas.

¿QUÉ HARÍA USTED?

Habían pasado 15 minutos de la hora del almuerzo y la comida aún no se había servido. En lugar de que los comensales siguieran esperando, los operadores de servicios de alimentos sirvieron las hamburguesas cuando estas habían alcanzado una temperatura interna de 140 grados Fahrenheit.

¿QUÉ HARÍA USTED?

James llenó la mesa de refrigeración con ensalada de macarrones a las 11:00 a. m., justo antes de que comenzara el almuerzo. A las 2:00 p. m., descubrió que la mesa de refrigeración no funcionaba y que la ensalada de macarrones estaba templada.

NOTAS

Quando se almacenan alimentos:

- Almacene la carne, la carne de ave y el pescado crudos debajo de los alimentos listos para comer.
- Almacene los diferentes tipos de carne cruda en el siguiente orden desde abajo hacia arriba:
 1. Aves
 2. Carne picada
 3. Cerdo
 4. Todos los demás tipos de carne
- Mantenga los mariscos separados de los otros tipos de carne.
- Mantenga los alimentos que no requieren lavado o cocción adicional separados de los alimentos que sí lo requieren.

Uso adecuado de guantes

¡El uso de guantes no reemplaza las buenas prácticas de lavado de manos!

- Use siempre guantes desechables cuando prepare o manipule alimentos listos para comer.
- Antes de colocarse los guantes:
 - Lávese bien las manos aplicando las buenas prácticas de lavado de manos.
 - Séquese las manos con una toalla de papel desechable.
- Use los guantes para una sola tarea y deséchelos.
- Reemplace los guantes cada vez que se ensucien o se dañen, o cuando ocurra una interrupción durante la preparación de alimentos. Los ejemplos de interrupciones incluyen alejarse del área de preparación de alimentos o tomar dinero de un cliente.

¿QUÉ HARÍA USTED?

Betty tenía los guantes puestos cuando comenzó a preparar los sándwiches a las 10:00 a. m. A las 11:20 a. m., se quitó los guantes, los colocó en la encimera y buscó unos alimentos enlatados en la despensa. Luego, se colocó nuevamente los guantes usados para preparar más sándwiches.

Lavado manual de la vajilla y equipos

¿QUÉ HARÍA USTED?

Jane realiza el lavado de la vajilla en un fregadero de dos compartimentos. En el primer compartimento, limpia la vajilla con un detergente, y en el segundo, enjuaga la vajilla en agua limpia.

- Para prevenir la contaminación cruzada, asegúrese de que las áreas de lavado y secado de la vajilla no se ubiquen cerca de las áreas de preparación de alimentos.
- Lave la vajilla únicamente en un fregadero de tres compartimentos:
 - Lave la vajilla en el primer fregadero.
 - Enjuague la vajilla en el segundo fregadero.
 - Desinfecte la vajilla en el tercer fregadero.
 - Para la desinfección por calor, la temperatura del agua debe ser de al menos 170 grados Fahrenheit o más, y la vajilla debe sumergirse durante al menos 30 segundos.
 - Para la desinfección con productos químicos, el desinfectante a base de cloro debe ser de al menos 50 partes por millón (ppm), y la vajilla debe sumergirse durante al menos 30 segundos.
 - Para fabricar una solución desinfectante de 50 ppm, mezcle 1/2 onza (o 1 cucharada) de lejía de uso doméstico con un galón de agua.
- Deje que la vajilla se seque al aire.
- Si los elementos no caben en el fregadero, use una solución desinfectante de 100 ppm para enjuagar los utensilios, verterla o rociarla sobre estos.
 - Para fabricar una solución desinfectante de 100 ppm, mezcle 1 onza (o 2 cucharadas) de lejía de uso doméstico con un galón de agua.
- Utilice un kit de prueba de cloro adecuado para comprobar la concentración de los desinfectantes.

Control de plagas

¿QUÉ HARÍA USTED?

Últimamente, Meena ha notado que hay muchas moscas en la cocina. Una mañana, antes de comenzar a trabajar, rocía una lata entera de insecticida en la cocina para matar la mayor cantidad de moscas posible.

- Selle cualquier orificio, grieta o ranura en las instalaciones.
 - Los ratones pueden meterse por aperturas de 1/4 pulgada de diámetro; las ratas pueden meterse por aperturas de 1/2 pulgada de diámetro.
- Asegúrese de que todas las puertas y ventanas cierren herméticamente. Coloque burletes en la parte inferior de las puertas para evitar que los roedores ingresen por el espacio entre la puerta y el suelo.
- Coloque mosquiteras en ventanas y puertas que queden abiertas.
- Almacene los alimentos en recipientes a prueba de plagas con tapas de cierre hermético.
- Mantenga limpias las áreas de almacenamiento y de preparación de alimentos.
 - Limpie los restos de alimentos y la basura de manera regular.
 - Coloque los desechos de alimentos y otra basura en recipientes con tapas herméticas.
 - Mantenga limpias las áreas de disposición de basura.
- Mantenga limpia el área fuera del establecimiento.
 - Mantenga un drenaje adecuado para reducir las áreas de alojamiento de las plagas.
 - Controle cualquier maleza con herbicidas diseñados para prevenir plagas.
 - Instale los accesorios de iluminación exterior lejos de las entradas y ventanas para reducir la presencia de insectos voladores.
- Si tiene un problema de plagas, contrate a un exterminador con licencia.

