

Revisión del Día 1

- Todos los establecimientos de servicio de alimentos deben tener un permiso válido y vigente, emitido por el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York (New York City Health Department).
- Los inspectores de salud tienen derecho a inspeccionar cualquier establecimiento de servicio de alimentos o de procesamiento de alimentos que estén en funcionamiento. Se debe permitir a los inspectores el acceso a todas las áreas del establecimiento durante la inspección.
- De acuerdo con lo que establece el Código de Salud de la Ciudad de Nueva York (New York City Health Code), los supervisores de todos los establecimientos de servicio de alimentos deben tener un certificado de protección de alimentos (Food Protection Certificate).
- *Alimento* se refiere a cualquier sustancia comestible, hielo, bebidas o ingredientes que se usa o se vende para el consumo humano.
- Alimentos potencialmente dañinos (Potentially Hazardous Foods, PHF, por sus siglas en inglés) son los alimentos que son propicios para el rápido crecimiento de microorganismos.
- Algunos ejemplos de PHF incluyen: todas las carnes crudas y cocidas, aves, leche y productos lácteos, pescado, mariscos, tofu, arroz cocido, pasta, frijoles, papas y ajo en aceite.
- La zona de peligro de temperatura está entre **41 y 140 °F**. En este intervalo de temperatura la mayoría de los microorganismos dañinos se reproduce rápidamente.
- Los tres tipos de termómetros que se pueden usar para medir las temperaturas de los alimentos son: el **termómetro de vástago bimetálico** (intervalo de 0 a 220 °F), el **termopar** y el **termistor** (digital). *La ley prohíbe el uso de termómetros de vidrio en establecimientos de servicio de alimentos.*
- La carne que haya sido inspeccionada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA, por sus siglas en inglés) deberá tener el sello de **inspección del USDA**.
- El pescado ahumado deberá mantenerse a una temperatura **igual o inferior a 38 °F** para evitar el crecimiento de la bacteria *Clostridium botulinum*.
- Los mariscos deben ser recibidos con sus **etiquetas de mariscos**. Estas etiquetas deben archivarse durante al menos **noventa días** después del uso del producto.

- La leche y los productos lácteos deben estar pasteurizados, con fecha límite de venta de nueve días, o ultrapasteurizados, con fecha límite de venta no superior a 45 días.
- Todas las frutas y verduras servidas crudas deben ser lavadas cuidadosamente antes de ser servidas.
- Todos los alimentos envasados en atmósfera modificada deberán usarse de acuerdo con las especificaciones del fabricante.
- La ley prohíbe que se envase al vacío cualquier producto alimenticio de establecimientos de alimentos de venta minorista, a menos que se obtenga un permiso especial del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.
- FIFO significa primero que entra, primero que sale (**F**irst **I**n **F**irst **O**ut, FIFO). El primer paso para implementar el método FIFO es ponerles fecha a los productos.
- El Código de Salud de la Ciudad de Nueva York establece que todos los productos alimenticios deberán ser almacenados al menos a **6 pulgadas** del piso.
- Para evitar la **contaminación cruzada**, los alimentos crudos que se almacenen en el refrigerador deberán situarse **en estantes inferiores** a los estantes donde se almacenan los alimentos cocidos.
- Las temperaturas frías reducen la velocidad de crecimiento de los microorganismos.
- Todos los alimentos fríos se deben mantener a una temperatura igual o inferior a 41 °F (excepto el pescado ahumado, que debe mantenerse a una temperatura igual o inferior a 38 °F) en todo momento.
- Mantenga las áreas de almacenamiento de alimentos secos bien iluminadas y ventiladas.
- No almacene nunca alimentos debajo de las tuberías de desagüe.
- Los alimentos almacenados deberán mantenerse cerrados y dentro de recipientes a prueba de roedores e insectos.
- No se pueden almacenar latas, botellas ni otros productos alimenticios en el hielo que está destinado para el consumo humano.
- Cuando los alimentos se almacenan directamente en hielo, el agua derretida de ese hielo deberá drenarse constantemente.
- Se debe colocar un cartel de "First Aid Choking" (Primeros auxilios para ahogamiento) en un lugar visible (notorio) de cada una de las áreas de comida designadas.

- Los establecimientos de servicio de alimentos que sirven bebidas alcohólicas deben colocar un rótulo de "Alcohol and Pregnancy Warning" (Advertencia acerca del alcohol y el embarazo).
- Además, deben colocarse rótulos de "Wash Hands" (Lavarse las manos) en todos los lavamanos.
- Debe haber rótulos de "No Smoking" (No fumar) en todas las instalaciones.

Revisión del Día 2

- Existen tres riesgos importantes para nuestra salud: el *físico*, el *químico* y el *biológico*.
- La presencia de objetos extraños (por ejemplo, fragmentos de vidrio, pedazos de metal) en los alimentos se denomina riesgo físico.
- La presencia de químicos perjudiciales (por ejemplo, pesticidas, agentes de limpieza, medicamentos recetados) en los alimentos se denomina riesgo químico.
- La presencia de microorganismos (bacterias, virus, parásitos y hongos) en los alimentos se denomina riesgo biológico.
- Los alimentos contaminados con bacterias dañinas (*patógenas*) no suelen parecer contaminados, ya que no presentan ningún cambio en su apariencia, ni en el sabor ni en el olor.
- En condiciones favorables, la cantidad de bacterias en un alimento se puede duplicar cada 20 a 30 minutos.
- Existen cuatro fases en el crecimiento bacteriano: **reposo, logarítmica, estacionaria y fase de muerte.**
- El crecimiento más rápido de las bacterias se presenta durante la **fase logarítmica.**
- Hay seis factores que afectan el crecimiento de las bacterias: comida, humedad, acidez, temperatura, tiempo, oxígeno (**F**ood, **A**cidity, **T**emperature, **T**ime, **O**xxygen and **M**oisture, FATTOM, por sus siglas en inglés).
- Los virus no se pueden reproducir en los alimentos. Sin embargo, se pueden transmitir a las personas si están en los alimentos.
- La hepatitis A y el norovirus son dos virus comunes que se transmiten por los alimentos. Estos virus se transmiten cuando una persona ingiere alimentos o agua contaminada con las heces de una persona infectada. La transmisión se puede prevenir lavándose correctamente las manos después de usar el baño.
- *La Trichinella spiralis*, que causa la triquinosis, es un parásito que se encuentra generalmente en el cerdo mal cocido. Para evitar la triquinosis, cocine el cerdo a 150 °F durante 15 segundos.
- *El Anisakis simplex* es un parásito que se transmite por los alimentos y se encuentra normalmente en los pescados marinos.
- *La Salmonella enteritidis* es una bacteria que se encuentra normalmente en las aves crudas y en las cáscaras de los huevos crudos.

- Se puede controlar el crecimiento del microorganismo *Clostridium perfringens* por medio de un **enfriamiento rápido**, un **recalentamiento rápido** y **evitando preparar los alimentos con anticipación**.
- *El Staphylococcus aureus* es una bacteria que es transmitida comúnmente por los seres humanos sanos.
- La intoxicación alimenticia por estafilococo es una de las causas más comunes de enfermedades transmitidas por los alimentos causadas por el *Staphylococcus aureus*; esta se puede prevenir si se tienen buenos hábitos de higiene personal y si evitando un contacto directo de las manos con el alimento que está listo para su consumo.
- Los trabajadores de servicios de alimentos que tengan una enfermedad que pueda transmitirse por contacto con los alimentos o a través de los alimentos no deben presentarse a trabajar hasta que no estén completamente recuperados.
- La carne molida (por ejemplo, la carne de hamburguesas) deberá ser cocinada a una temperatura mínima de 158 °F para eliminar la *Escherichia coli (E. coli) 0157:H7*.
- *El Clostridium botulinum* es la bacteria responsable de causar el botulismo. Se le asocia con alimentos envasados en casa, pescado ahumado, ajo en aceite y cualquier alimento que se encuentre en un ambiente anaeróbico (sin aire).
- La intoxicación por *escombroides* ocurre cuando se come cierto tipo de pescado con altos niveles de histamina (por ejemplo, atún, caballa, bonito, mahi mahi, pescado azul) debido al abuso de tiempo y temperatura.
- Las manos deben ser lavadas cuidadosamente después de haber realizado cualquier actividad que pueda haberlas contaminado. Por ejemplo, deben lavarse las manos antes de empezar a trabajar y también, después de manejar alimentos crudos, usar el baño, toser, estornudar, fumar, comer, beber y rascarse.
- El Código de Salud de la Ciudad de Nueva York establece que deben lavarse las manos en lavamanos fácilmente accesibles, que se encuentran al menos a 25 pies de todas las áreas de preparación de alimentos o cerca de los baños.
- Los lavamanos deben tener jabón, agua corriente, caliente y fría, toallas desechables o secadora de manos y un rótulo de "Lavarse las manos" (Wash Hands).
- El Código de Salud de la Ciudad de Nueva York también establece que todos los trabajadores de alimentos deben usar redecillas adecuadas para el cabello, delantales limpios y prendas exteriores, no deben llevar joyas en los brazos o manos (excepto anillos de matrimonio y brazaletes de alerta médica). Los trabajadores de servicios de alimentos deben abstenerse de usar maquillaje.

Revisión del Día 3

- Existen tres métodos aceptables para descongelar los alimentos: refrigerarlos, colocarlos debajo de agua corriente o descongelarlos en el horno microondas con cocción continua.
- La contaminación cruzada ocurre cuando las bacterias de un alimento crudo contaminan los alimentos cocidos o listos para comer.
- Las aves, las carnes rellenas y los rellenos se deben cocinar a una temperatura interna de 165 °F.
- La carne molida y los alimentos que contengan carne molida se deben cocinar a una temperatura interna de 158 °F.
- El cerdo se debe cocinar a una temperatura interna de 150 °F.
- Los huevos crudos se deben cocinar a una temperatura mínima de 145 °F.
- El pescado, los mariscos, la carne de res, la ternera y los demás tipos de carne se deben cocinar a una temperatura mínima de 140 °F.
- Los alimentos calientes que se almacenen en unidades para mantener el calor deben estar a una temperatura de 140 °F o superior.
- Algunas formas efectivas para enfriar rápidamente los alimentos son: sumergir los alimentos en un baño de agua con hielo removiendo los alimentos ocasionalmente; verter los alimentos de 1 o 2 pulgadas de profundidad en bandejas de enfriamiento de 4 pulgadas de profundidad; usar una unidad de enfriamiento rápido y cortar alimentos sólidos en pedazos pequeños (pedazos de 6 lb o menos).
- Los alimentos calientes que se coloquen en el refrigerador para su enfriamiento deberán cubrirse solo después de que estén completamente fríos a una temperatura igual o inferior a 41 °F.
- Los alimentos previamente cocinados y refrigerados que se sirvan en una unidad para mantener el calor deberán volver a calentarse rápidamente a 165 °F usando un horno u hornillo. *Para recalentar los alimentos, nunca use un equipo diseñado para mantener los alimentos calientes.*
- Cuando se trabaja con alimentos listos para comer, nunca use las manos sin protección. Use siempre un par **guantes limpios e higiénicos** o use **pinzas**, una **espátula**, **papel de celofán** o una **cuchara para servir**.
- Cuando use guantes desechables, cámbielos con frecuencia para evitar que se contaminen los alimentos.

- Todos los fregaderos de ollas o platos y todos los fregaderos culinarios (relacionados con los alimentos) deben tener un espacio de aire (dispositivos de prevención de reflujos).
- Se deben instalar igualadores de vacío atmosférico (AVB, por sus siglas en inglés) en todos los equipos que tengan conexiones directas para el suministro de agua potable. Algunos ejemplos incluyen: máquinas de hielo, máquinas de café y lavaplatos.
- Las conexiones cruzadas se pueden prevenir instalando un interruptor de vacío tipo grifo de manguera.
- Un plomero certificado deberá instalar todos los calentadores de agua a gas y deberá supervisar que no haya humo.
- Las leyes de la Ciudad de Nueva York prohíben que se vierta grasa en los fregaderos que no tienen un interceptor de grasa adecuado.

Revisión del Día 4

- La secuencia adecuada para lavar platos a mano es la siguiente: *lavar, enjuagar, desinfectar y dejar secar al aire.*
- Todas las tablas de picar deben *lavarse, enjuagarse y desinfectarse* después de cada uso.
- Para desinfectar con agua caliente, sumerja los utensilios en agua a **170 °F** al menos durante 30 segundos.
- Para preparar una solución desinfectante de cloro a 50 ppm, agregue ½ onza de cloro en 1 galón de agua.
- La solución desinfectante a una concentración de 50 ppm se usa para sumergir los utensilios al menos durante 1 minuto.
- Para preparar una solución desinfectante de cloro de concentración de 100 ppm, agregue una onza de cloro a 1 galón de agua.
- La solución desinfectante a una concentración de 100 ppm se usa regularmente para frotar, rociar o verter.
- Los paños para limpiar deben permanecer en una solución desinfectante con una concentración de 50 ppm.
- Durante la desinfección química, se debe realizar una prueba a la solución de la sustancia química con un kit para pruebas.
- Si el área de comida de un establecimiento de alimentos tiene 20 plazas o más, se debe proporcionar baños para los clientes.
- Las tres estrategias clave para el control integrado de plagas son: *matar de hambre, acorralar y destruir.*
- Cuando la comida esta fuera del alcance de los ratones que han infestado un restaurante, se irán del lugar.
- Se sabe que las ratas pueden entrar a los edificios por orificios tan pequeños como una moneda de veinticinco centavos.
- La presencia de excremento fresco de rata en un establecimiento de alimentos constituye una violación crítica.
- Solo un funcionario de control de plagas autorizado puede aplicar pesticidas en un restaurante.
- El mejor método para eliminar las moscas y las cucarachas de un establecimiento es mediante una limpieza y desinfección adecuadas.

Revisión del Día 5

- **El sistema HACCP**, por sus siglas en inglés, significa análisis de peligros y puntos críticos de control (*Hazard Analysis Critical Control Point*).
- El HACCP es un sistema de prevención alimentaria que controla el crecimiento de microorganismos perjudiciales.
- Los siete principios del HACCP son: *identificación de peligros, determinación de los puntos críticos de control (Critical Control Point, CCP, por sus siglas en inglés), establecimiento de medidas de control, supervisión de los CCP, toma de medidas correctivas, verificación para ver que el sistema funcione y mantenimiento de registros.*
- Un CCP se refiere a cualquier punto durante la preparación de alimentos en donde se debe tomar medidas para eliminar el riesgo.
- Si se dejan alimentos potencialmente peligrosos en la zona de peligro de temperatura durante más de 2 horas, estos alimentos ya no son seguros y deberán ser desechados.
- Cuando se preparen ensaladas frías, como una ensalada de atún, la mejor práctica es enfriar previamente los ingredientes.
- La grasa trans artificial aumenta el LDL (el colesterol "malo"), que puede producir enfermedades cardíacas.
- Está prohibido que los alimentos de los restaurantes contengan grasa trans artificial.
- Para mejorar la protección alimentaria, la seguridad y las prácticas laborales en general, se deben hacer autoevaluaciones de rutina en las operaciones que involucren alimentos.
- Las lesiones más comunes entre los trabajadores de un restaurante son: **caídas, resbalones, tropiezos, cortes, quemaduras, distensión muscular, esguinces y electrocución.**
- Para evitar resbalones, tropiezos y caídas, los trabajadores de alimentos deberán utilizar calzado antideslizante.