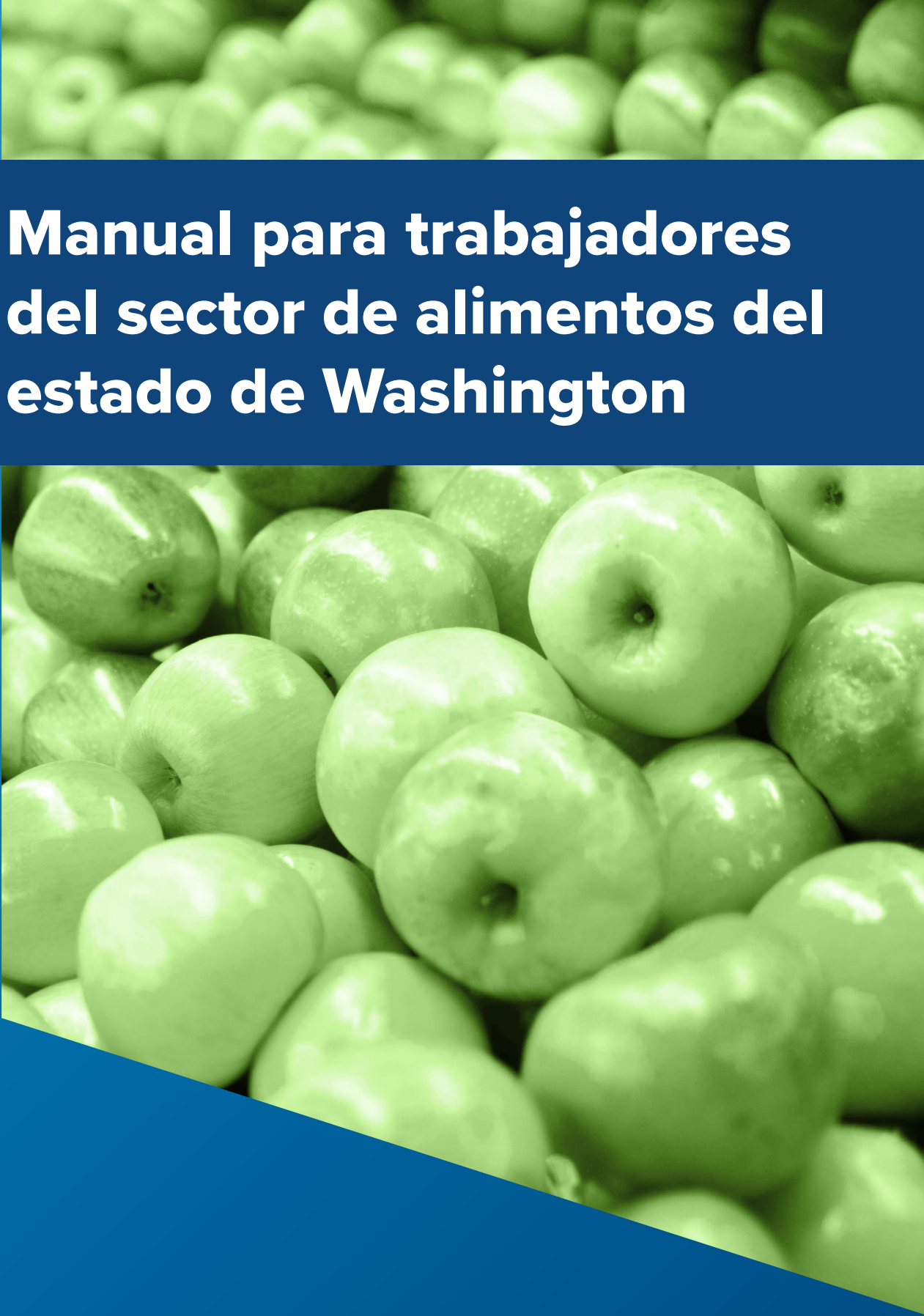




Manual para trabajadores del sector de alimentos del estado de Washington

Gracias por participar activamente en la seguridad alimentaria.

La información contenida en este manual le ayudará a almacenar, preparar y servir alimentos de manera segura.

La información contenida en este manual le ayudará a almacenar, preparar y servir alimentos de manera segura.

Esperamos que recuerde estos consejos, después de haber leído este manual:

- 1** Nunca trabaje cuando esté enfermo.
- 2** Lávese bien las manos y cuando sea necesario.
- 3** No toque los alimentos listos para consumir con las manos desnudas.
- 4** Mantenga los alimentos calientes o fríos.
- 5** Cocine los alimentos a la temperatura adecuada.
- 6** Enfríe rápidamente los alimentos calientes.
- 7** Prepare la carne cruda lejos de otros alimentos.
- 8** Limpie y desinfecte el equipo para preparar los alimentos y mantenga su lugar de trabajo limpio.
- 9** Adquiera sus productos siempre de una fuente o proveedor seguro.
- 10** Continúe aprendiendo y haciendo preguntas.

Recuerde: ¡Usted es el ingrediente más importante en la seguridad alimentaria!

Contenido

- Enfermedades transmitidas por alimentos 1
- Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos2
- Salud del trabajador del sector de alimentos3
- Poblaciones altamente susceptibles.....4
- Riesgos en los alimentos.....5
- Control de temperatura para la seguridad de los alimentos.....7
- Lavado de manos8
- Cómo lavarse las manos9
- Contacto con las manos desnudas10
- Cocción11
- Uso del termómetro.....12
- Conservación de alimentos calientes.....13
- Conservación de alimentos fríos.....14
- Fechado.....15
- Enfriamiento.....16
- Contaminación cruzada.....18
- Fuentes seguras de alimentos.....19
- Alergias a los alimentos.....20
- Limpieza e higienización.....21
- Lavado de platos22
- Limpieza de vómitos y diarrea23
- Protección de alimentos24
- Control de plagas.....25
- Emergencias26

La información contenida en este manual es un resumen del Código de Alimentos de Venta Minorista del Estado de Washington WAC 246-215. No incluye todos los requisitos. Use este manual con la capacitación autorizada para los trabajadores del sector de alimentos. Para obtener más información, comuníquese con su departamento de salud local.

Esta manual está disponible en otros formatos para personas con discapacidades.
Por favor llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY llamar al 711) para enviar una solicitud.

“Manual para trabajadores del sector de alimentos del estado de Washington” por el Departamento de Salud del condado de Tacoma-Pierce está bajo la licencia CC BY-NC 4.0

Enfermedades transmitidas por alimentos

Las personas se intoxican con alimentos (enfermedades transmitidas por alimentos) cuando comen alimentos que contienen gérmenes nocivos. Los gérmenes pueden entrar en los alimentos en cualquier momento. Es importante aprender a manipular los alimentos de manera segura para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades transmitidas por alimentos.

Síntomas

Algunas enfermedades transmitidas por alimentos causan síntomas como:



Diarrea



Vómitos



Fiebre

Los síntomas pueden ser muy graves y hacer que las personas deban acudir al hospital o que mueran. Los niños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente.

Si está enfermo, quédese en casa.

No trabaje con alimentos cuando esté enfermo. Los trabajadores del sector de alimentos que están enfermos pueden propagar gérmenes a los alimentos, las superficies, los utensilios de cocina y a otras personas.

¿Tiene:

Diarrea o vómitos?	¿Su piel u ojos están amarillos?
No trabaje alrededor de los alimentos hasta que los síntomas desaparezcan durante al menos 24 horas.	Quédese en casa y consulte con su el médico.

No vaya a trabajar si tiene:

- Hepatitis A
- *Salmonella*
- *Shigelosis*
- *E. coli*
- Norovirus

Las enfermedades transmitidas por alimentos son muy comunes.

Enfermedades transmitidas por alimentos por año:



48,000,000

Hospitalizaciones causadas por enfermedades transmitidas por alimentos por año:



128,000

Muertes causadas por enfermedades transmitidas por alimentos por año:



3,000

Fuente de la información: Los CDC

Reporte las enfermedades transmitidas por alimentos.

La mayoría de los casos no se reportan. Informe de inmediato a su departamento de salud local sobre una enfermedad transmitida por alimentos. Le ayudarán a asegurarse de que no se enfermen más personas.



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos

Mantener los alimentos seguros requiere planificación. Planifique cómo almacenar, preparar y manejar los alimentos de manera segura.

Control gerencial activo

Este es un enfoque activo de la seguridad de los alimentos. Los gerentes crean procedimientos, capacitan a los empleados y realizan controles para mantener seguros los alimentos.

Estos son algunos ejemplos:

- Verifique si hay personas que trabajan con alimentos que estén enfermas, y pídale que no ingresen el establecimiento.
- Capacite a los trabajadores para que cocinen, enfríen y almacenen los alimentos de manera segura.
- Enseñe a los empleados cuándo y cómo lavarse las manos.
- Asegúrese de que los empleados no toquen la comida con las manos desnudas.
- Implemente registros de temperatura, y compruebe la temperatura de los alimentos.
- Decida quién tomará las temperaturas y cuándo.
- Especifique el lugar donde se preparará la comida cruda.
- Pida las reparaciones necesarias, y arregle lo que no funcione bien.
- Cree un plan de limpieza después de que alguien vomite o tenga diarrea.

Todos son responsables de la seguridad de los alimentos, pero usted necesita a alguien que se asegure de que sea una prioridad.

Responsable

Cada establecimiento de venta de alimentos debe tener un Responsable, que se asegurará de que los alimentos se preparen de forma segura.

El Responsable debe:

- Estar presente cuando usted esté operando.
- Tener los conocimientos y la capacitación para asegurarse de que los alimentos sean seguros.
- Verificar que los empleados sigan las prácticas de seguridad de los alimentos.
- Asegurarse de que nadie trabaje con alimentos cuando esté enfermo.
- Dar respuesta a las preguntas de los empleados.

Si usted es la única persona en el establecimiento de venta de alimentos, entonces usted es el responsable. Asegúrese de tener el entrenamiento necesario para mantener los alimentos seguros.

Gerente certificado en protección de alimentos

Trabaja con un Gerente certificado de protección de los alimentos. Cuenta con capacitación adicional y un certificado en gestión de seguridad alimentaria. Ayuda al Responsable. Juntos capacitan, comprueban y proveen formas de prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.



A la persona responsable se le puede llamar PIC.

Salud del trabajador del sector de alimentos

Una persona que trabaja con alimentos, que está saludable ayuda a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. No trabaje con alimentos si se siente enfermo. Puede propagar gérmenes a los alimentos y a otras personas.

No vaya a trabajar si tiene:

- Diarrea, vómitos o ictericia
- *Salmonella*, *Shigelosis*, *E. coli*, hepatitis A, o norovirus
- Dolor de garganta con fiebre, y trabaja con una población altamente susceptible

No trabaje hasta que los vómitos y la diarrea hayan cesado durante al menos 24 horas.

Llame al departamento de salud si le diagnostican una enfermedad o ictericia.

No trabaje con alimentos ni con cualquier cosa que entre en contacto con los alimentos si:

- Tiene una herida infectada que no puede cubrir
- Estornuda, tose o tiene secreción nasal
- Tiene dolor de garganta y fiebre
- Ha estado cerca de alguien con enfermedades transmitidas por alimentos y trabaja con una población altamente susceptible

Puede hacer trabajos como:

- Sacar la basura
- Barrer
- Trapear
- Limpiar los baños

Informe al Encargado si ha estado cerca de alguien con una enfermedad transmitida por alimentos.

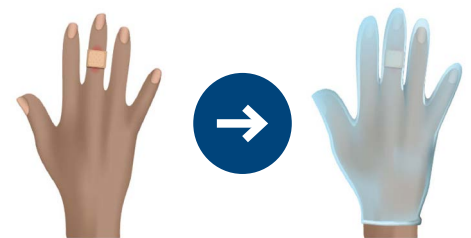


Higiene personal

Los trabajadores del sector de alimentos pueden propagar gérmenes a los alimentos incluso si se ven y se sienten saludables. Una buena higiene personal evita que los gérmenes entren en los alimentos.

Consejos para una buena higiene:

- No trabaje con alimentos cuando esté enfermo.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Use utensilios o guantes limpios para manipular los alimentos.
- Recorte y limpie sus uñas.
- Use ropa limpia.
- Mantenga el cabello recogido hacia atrás, corto o cubierto con una red para cabello.
- No use su delantal ni sus guantes cuando baña al baño.
- Cubra cualquier corte, quemadura o llaga en su mano con un vendaje y un guante desechable.



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Poblaciones altamente susceptibles

Cualquiera puede adquirir una enfermedad transmitida por alimentos, pero algunas personas son más propensas que otras.

Entre estas personas se encuentran:



Jóvenes



Adultos mayores



Personas embarazadas



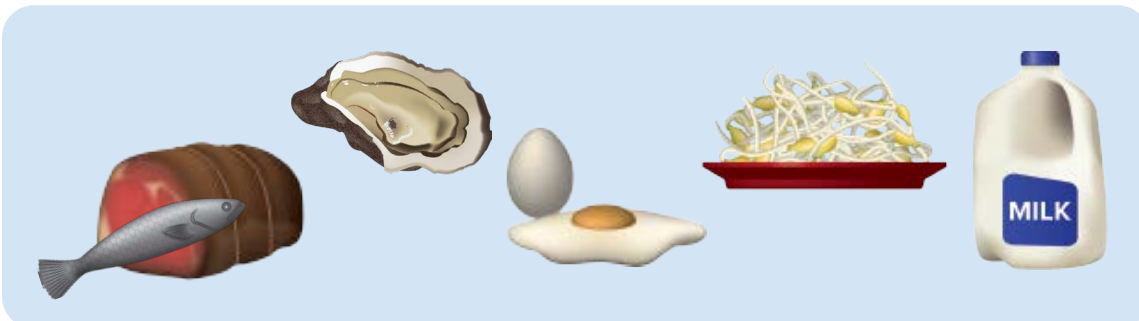
Personas que tienen sistemas inmunitarios débiles con afecciones como cáncer, diabetes o SIDA

Preste especial atención al servir a poblaciones altamente susceptibles en:

- Hospitales
- Centros preescolares
- Hogares de ancianos

Las personas altamente susceptibles no deben comer alimentos como:

- Carne, pescado o huevos poco cocidos
- Ostras crudas
- Brotes crudos
- Leche o jugo no pasteurizado



Riesgos en los alimentos

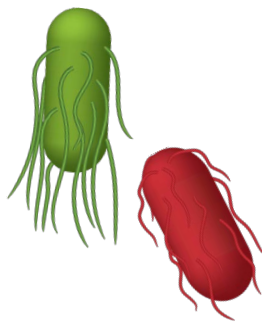
Los alimentos pueden enfermarnos si están contaminados con gérmenes, sustancias químicas o peligros físicos. Reduzca el riesgo aprendiendo a manejar los alimentos con seguridad.

Contaminación biológica

Los gérmenes como bacterias, virus y parásitos pueden enfermarnos. Cuando se habla sobre la gastroenteritis viral “gripe estomacal” o la gastroenteritis de 24 horas, en realidad se trata de una enfermedad transmitida por alimentos. Los síntomas comunes son vómitos, diarrea, espasmos estomacales y fiebre. Los síntomas pueden comenzar desde un par de horas hasta varias semanas después de comer.

Bacterias

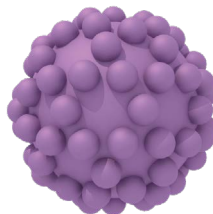
Las bacterias pueden provenir de alimentos, equipos o personas. Los trabajadores del sector de alimentos deben tener cuidado. Las bacterias crecen fácilmente en los alimentos con los nutrientes, la humedad, la temperatura y el tiempo adecuados. Mantenga los alimentos calientes o fríos, trabaje rápidamente y lávese las manos. Use utensilios o guantes al trabajar con alimentos listos para consumir.



Virus

Los virus son pequeños, y solo se necesitan unos pocos para enfermarse. Los virus, como el norovirus o la hepatitis A, se propagan por:

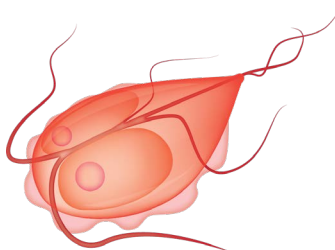
- Trabajadores del sector de alimentos que estén enfermos
- Lavarse las manos incorrectamente
- Tocar los alimentos con las manos desnudas



Algunos virus pueden permanecer en sus manos incluso después de lavarse bien las manos. Es posible propagar un virus incluso cuando no se siente enfermo. Por eso es importante usar un utensilio o guantes para manejar los alimentos listos para consumir.

Parásitos

Los parásitos son pequeños gusanos o quistes. Viven en el pescado, la carne, las verduras o el agua contaminada. Elimine los parásitos cocinando los alimentos a la temperatura adecuada. La mayoría de los parásitos se eliminan cuando se congelan a temperaturas muy bajas durante mucho tiempo.



Consejos para mantener los alimentos seguros:

- No trabaje cuando esté enfermo, especialmente si tiene vómitos, diarrea o fiebre.
- No toque los alimentos listos para consumir* con las manos desnudas. Use pinzas, utensilios o guantes.
- Mantenga los alimentos calientes a 135°F (57°C) o más, o fría a 41°F (5°C) o menos.
- Trabaje con rapidez y no deje los alimentos afuera.
- Enfríe y recaliente los alimentos rápidamente.
- Cocine el pescado y la carne a la temperatura adecuada.
- Use pescado que haya sido congelado para eliminar parásitos en el caso de alimentos crudos como el sushi.
- Lávese las manos después de usar el baño y antes de entrar en la cocina.
- Lave las verduras con agua limpia.
- Mantenga separados los alimentos crudos de los listos para consumir.*
- Limpie e higienice las superficies.
- Use fuentes de agua autorizadas.

***Los alimentos listos para consumir se pueden comer sin lavarlos ni cocinarlos para eliminar los gérmenes.**

Contaminación química

Los químicos pueden enfermarlo si ingresan en los alimentos. Almacene los productos químicos como el jabón, los limpiadores e higienizantes de forma segura. Mantenga los productos químicos debajo de las superficies donde trabaja con los alimentos. No debe dejar que un producto químico gotee sobre los alimentos y en las superficies de trabajo.

Etiquete los productos químicos y siga las instrucciones cuidadosamente.

Proteja los alimentos cuando la limpie. Solo guarde productos químicos que necesite.

Comuníquese con una compañía de control de plagas para obtener ayuda si tiene problemas de plagas.

Nunca use un pesticida casero.

Solo use recipientes seguros para los alimentos.

No use bolsas de comestibles, latas galvanizadas, ni artículos de cobre. Nunca reutilice los envases de los productos químicos. Los químicos pueden entrar en los alimentos.

Peligros físicos

Los peligros físicos son objetos en los alimentos que pueden causar lesiones si se ingieren. Los ejemplos incluyen vidrio roto, joyas, vendas, piezas de metal y uñas.

Consejos para proteger los alimentos de los peligros físicos:

- Asegúrese de que no caigan cosas en los alimentos.
- Inspeccione el equipo. Asegúrese de que no haya piezas sueltas o rotas.
- Deseche los cepillos y utensilios de la parrilla si muestran señales de desgaste.
- No use joyería. Puede usar un solo anillo o un juego de anillos matrimoniales cubiertos con un guante.
- Póngase guantes si usa uñas artificiales.
- Siempre use una pala para hielo. No saque hielo con un vaso.
- Revise cuidadosamente los alimentos que prepara.
- Inspeccione cuidadosamente las frutas y vegetales.

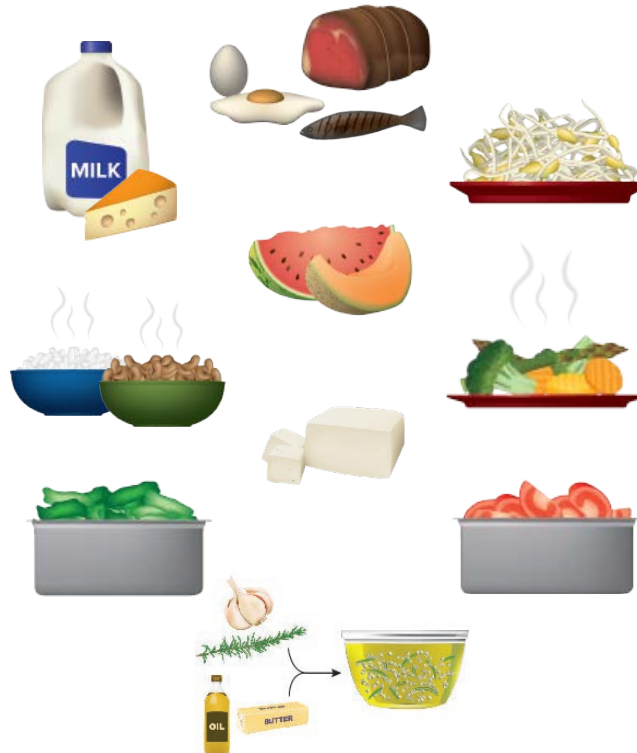


Control de temperatura para la seguridad de los alimentos

Cualquier tipo de comida puede causar intoxicación alimentaria, pero las bacterias son más propensas a crecer en ciertos alimentos. Estos se denominan alimentos con Control de Temperatura Segura (TCS, Temperature Control for Safety). Mantenga estos alimentos calientes o fríos para evitar el crecimiento de bacterias.

Los siguientes son ejemplos de alimentos con control de temperatura para la seguridad:

- Carne, aves, pescado, mariscos y huevos
- Productos lácteos
- Tofu
- Frijoles, papas, arroz, pasta y fideos cocidos
- Frutas y vegetales cocidos
- Melón cortado
- Vegetales de hojas verdes cortados
- Tomates cortados
- Brotes, como la alfalfa o brotes de soja
- Ajo fresco o hierbas en aceite
- Mantequilla batida



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



El tiempo y la temperatura trabajan conjuntamente para mantener los alimentos seguros.

Aprenda a usar el tiempo para mantener los alimentos seguros. Trabaje con su Gerente certificado de protección de los alimentos si necesita más información.

Zona de peligro

Las bacterias crecen mejor entre 41°F (5°C) y 135°F (57°C). Esto se denomina la Zona de peligro. Los alimentos que requieren control de temperatura para la seguridad que se dejan en la Zona de peligro hacen que las bacterias se desarrollen con rapidez. Algunas bacterias producen toxinas que enferman a las personas. Las toxinas permanecen en los alimentos, incluso cuando se han cocinado.

Consejos para mantener los alimentos seguros:

- Mantenga la comida fría a 41°F (5°C) o menos.
- Mantenga la comida caliente a 135°F (57°C) o más.
- Prepare los alimentos rápidamente.
- Trabaje con cantidades de alimentos pequeñas a la vez.
- Enfríe rápidamente los alimentos en un refrigerador. Nunca los deje enfriar en el mostrador.
- Recaliente los alimentos rápidamente.
- Compruebe la temperatura de los alimentos con un termómetro.

Los alimentos que se dejan en la Zona de peligro pueden no ser seguros para comer. Si le causan inquietud, deséchelos.



Lavado de manos

La mejor manera de prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos es lavarse las manos. Si no se lava las manos correctamente, los gérmenes que tiene en ellas pueden llegar a los alimentos. Usted no puede ver los gérmenes a simple vista, así que puede propagarlos, aunque sus manos luzcan limpias.

Lávese las manos con frecuencia.



Lávese las manos después de:

- Ir al baño
- Ingresar a la cocina
- Tocar carne, mariscos, aves o huevos crudos
- Tocarse el pelo o la cara
- Toser o estornudar
- Manipular basura, platos sucios, dinero o productos químicos
- Comer, beber o fumar
- Tomar un descanso o usar su teléfono

Higienizante para manos

No use higienizante para manos en lugar de lavarse las manos. Puede usar un higienizante para manos después de lavarse las manos.

Lávese siempre que sus manos estén sucias.



Recórtese las uñas para que más fácil limpiarlas. Si tiene uñas artificiales, use guantes para preparar los alimentos. Por ejemplo, si tiene uñas artificiales, use guantes para mover la sopa.

Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Cómo lavarse las manos

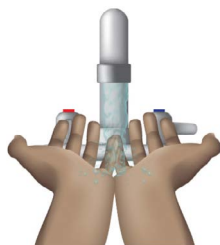
Solo lávese las manos en un lavamanos. No se lave las manos en una pileta de preparación de alimentos ni en una pileta de 3 compartimentos.

Los lavamanos deben tener agua corriente caliente y fría, jabón y toallas de papel o un secador de aire. No coloque objetos que limiten el paso a un lavamanos ni guarde nada dentro de él.

Siga estos pasos para lavarse las manos.

De prin`s 20 segundos.

- 1** Moje sus manos con agua tibia.



- 2** Aplique suficiente jabón.



- 3** Frote sus manos durante 10 a 15 segundos. Frote debajo de las uñas, entre los dedos y la muñeca.



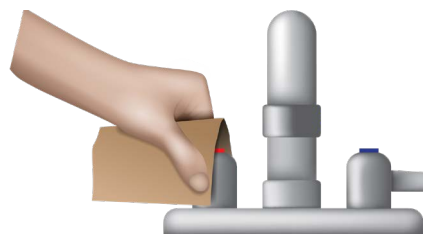
- 4** Enjuague sus manos con agua tibia.



- 5** Séquese las manos con una toalla de papel o usando un secador de aire.



- 6** Cierre el grifo con una toalla de papel.



Use toallas de papel o un secador de aire para secarse las manos. Si se seca las manos con un paño o un delantal puede hacer que los gérmenes vuelvan a sus manos.

Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Contacto con las manos desnudas

Nunca toque los alimentos listos para consumir con las manos desnudas. Incluso si se las lavó bien, algunos gérmenes permanecen en sus manos y pueden llegar a los alimentos.

Alimentos listos para consumir

Los alimentos listos para consumir se pueden comer sin lavarlos ni cocinarlos para eliminar los gérmenes. Ejemplos:

- **Frutas y vegetales lavados que no se cocinarán.**
Como rodajas de fruta, ensalada, pepinillos y guarniciones para bebidas.
- **Productos de panadería o pan.**
Como tostadas, pastel, galletas y tortillas.
- **Alimentos cocinados.**
Como pizza, hamburguesas, perritos calientes y tacos.
- **Alimentos que no se cocinarán.**
Como sándwiches, sushi, carnes frías y hielo para bebidas.

Use guantes desechables, pinzas, cucharas, papel para alimentos u otros utensilios para manipular los alimentos listos para consumir.

Por ejemplo, use pinzas para ensalada y papel para alimentos para tomar las galletas. Use guantes para preparar un sándwich, sushi o rebanar vegetales.

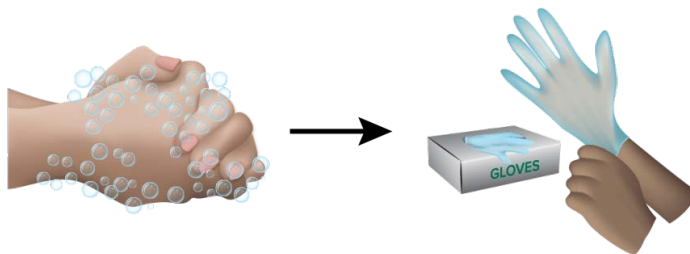


Guantes

Las manos sucias pueden llevar gérmenes en el exterior de los guantes. Los guantes se utilizan para proteger los alimentos de los gérmenes, no para proteger sus manos de los alimentos.

Recuerde estas reglas al usar guantes:

- Lávese las manos antes de ponerse los guantes.
- Solo use guantes desechables.
- Nunca lave ni reutilice los guantes.
- Deseche los guantes después de usarlos.
- Si los guantes que está usando se rasgan, cámbielos.
- Cámbiese los guantes que pudieran estar contaminados.
- Quítese los guantes y lávese las manos después de trabajar con alimentos crudos.
- Use guantes para cubrir cortes, llagas o vendajes.



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Reduzca el desperdicio. Si usa un utensilio, como pinzas o una cuchara, no necesita usar guantes.

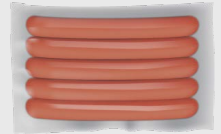
Cocción

Los gérmenes dañinos viven en la carne, el pollo, el pescado y los mariscos, así como los huevos crudos. La cocción adecuada mata los gérmenes y permite que sea seguro consumir los alimentos.

Temperaturas de cocción

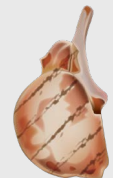
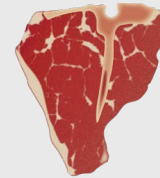
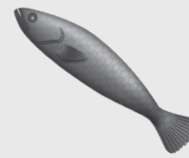
**135°F/
57°C**

- Los vegetales, las frutas, las hierbas y los granos que se mantendrán calientes.
- Alimentos empacados listos para consumir, como salchichas y chili enlatado, que se recalienta y se mantiene caliente.



**145°F/
63°C**
(Durante 15 segundos)

- Huevos
- Pescado y mariscos
- Carne
- Cerdo



158°F/70°C
(Comida Instantánea)

- Hamburguesas
- Salchichas



**165°F/
74°C**
(Comida Instantánea)

- Aves (pollo, pavo, pato)
- Alimentos rellenos, o relleno
- Cazuela
- Pescado y mariscos, carne o huevos crudos cocinados en el microondas
- Alimentos recalentados bajo el Control de Temperatura Segura (TCS, por sus siglas en inglés)



Cocción en el microondas

Al cocinar pescado y mariscos, carne o huevos en el microondas, cocínelos por lo menos a 165°F (74°C). Cúbralos para mantenerlos humectados. Rote o revuelva los alimentos por lo menos una vez mientras los cocina. Deje que la comida repose durante 2 minutos antes de servir. Use su termómetro para alimentos. Verifique varios lugares para asegurarse de que todos los alimentos están a por lo menos 165°F (74°C).

Asesoría para el consumidor

Algunos alimentos como el sushi y los huevos pueden servirse crudos o precocinados. Estos alimentos pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos. Alerta a los clientes del riesgo por escrito, con una nota de asesoría para el consumidor en el menú.

Nunca sirva alimentos crudos o precocinados a población altamente susceptible o en un menú infantil.

Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Uso del termómetro

Usted no puede saber si los alimentos están bien cocinados por su color o por el tiempo de cocción. Un termómetro es la única manera de saber si los alimentos están bien cocinados.



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Todos los establecimientos de venta de alimentos deben tener y usar un termómetro de alimentos adecuado. Debe tener una sonda de metal delgada y poder leer temperaturas entre 0° y 220°F (-18° y 104°C).

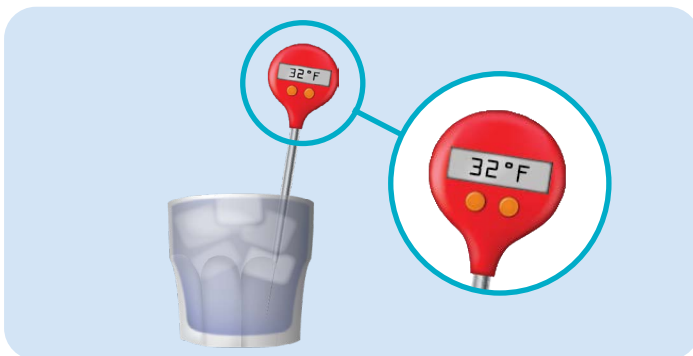
Use adecuadamente el termómetro para obtener la temperatura correcta.



Levante los alimentos con un utensilio o retírela de la superficie de cocción. No tome la temperatura cuando esté en la superficie de cocción.



Introduzca el termómetro en la parte más profunda de los alimentos. Espere hasta que la temperatura del termómetro deje de cambiar. Puede tomar hasta un minuto.



Verifique su termómetro para asegurarse de que sea exacto. Coloque la sonda del termómetro en una taza de hielo triturado y agua. La temperatura debe ser de 32°F (0°C). Ajuste o reemplace el termómetro si no lee 32°F (0°C).



Siempre limpie e higienice su termómetro antes y después de usarlo. Después de limpiarlo, limpie con un paño con higienizante o use un pañito con alcohol.

Conservación de alimentos calientes

Mantenga los alimentos bajo el Control de Temperatura Segura (TCS, por sus siglas en inglés) a 135°F (57°C) o más hasta que se sirvan o se enfríen con seguridad. A esto se le llama Conservación de alimentos calientes. Cocinar los alimentos no mata todas las bacterias. Si los alimentos cocinados no se mantienen calientes, las bacterias que sobrevivan pueden crecer y enfermar a las personas.

Use un termómetro para verificar la temperatura de los alimentos calientes.

Consejos para conservar los alimentos calientes.

- Asegúrese de que las mesas de vapor y las bandejas calientes estén calientes antes de colocar los alimentos.
- Cubra los alimentos y revuélvalos con frecuencia.
- No coloque alimentos fríos entre los calientes.
- Verifique la temperatura con un termómetro para alimentos con frecuencia.



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Recalentado de alimentos calientes

Puede recalentar los alimentos y servirlos nuevamente si se enfriaron con seguridad. Recaliente los alimentos rápidamente a 165°F (74°C) o más durante 2 horas.



2 horas



- **Use un método rápido para recalentar los alimentos, como en una estufa, horno o microondas.**
No use una mesa de vapor, una olla de cocimiento lento ni bandejas calientes para recalentar los alimentos. Esto tomará mucho tiempo y permitirá que las bacterias crezcan.
- **Revuelva los alimentos mientras los está recalentando.**
Verifique la temperatura en varios lugares para asegurarse de que los alimentos estén completamente recalentados a 165°F (74°C).

Recalentamiento para servir inmediatamente

Si usted sirve los alimentos inmediatamente, puede recalentarlos a cualquier temperatura.

Solo es seguro recalentar los alimentos cuando los cocina y los enfría correctamente.

Conservación de alimentos fríos

Mantenga los alimentos bajo el Control de Temperatura Segura (TCS, por sus siglas en inglés) a 41°F (5°C) o menos. A esto se le llama Conservación de alimentos fríos. Las bacterias crecen rápidamente cuando los alimentos están en la Zona de Peligro. Mantenga los alimentos fríos en un refrigerador o envueltos en hielo.

Use un termómetro para verificar la temperatura de los alimentos fríos.



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Consejos para conservar fríos los alimentos.

- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador, tanto como sea posible.
- En un enfriador de preparación, use bandejas con tapa más profundas para ayudar a atrapar el aire frío. No sobrellene las bandejas.
- Si usa hielo, mantenga los niveles de hielo tan altos como el nivel de los alimentos. Rodee completamente el contenedor de alimentos.
- Verifique la temperatura con un termómetro de alimentos con frecuencia.

Descongelación

Descongele los alimentos de forma segura para evitar que las bacterias crezcan.

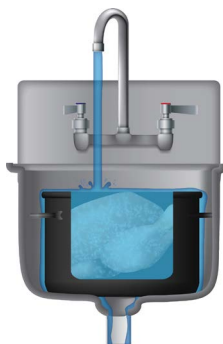
Nunca descongele alimentos en la encimera ni a temperatura ambiente.

Hay 3 formas seguras de descongelar alimentos:



En el refrigerador.

Este es el mejor método, pero puede llevar un tiempo. Planifique con anticipación.



En una piletta de preparación de alimentos.

Sumerja los alimentos bajo el agua fría corriendo. Nunca use agua caliente. Cuando los alimentos estén descongelados, cocínelos inmediatamente o colóquelos en el refrigerador.



En el microondas.

Cocine los alimentos inmediatamente después de haberlos descongelado.

Fecha

Algunas bacterias crecen lentamente incluso en los alimentos refrigerados. Feche los alimentos para garantizar que no se guarden durante más de 7 días.

Feche los alimentos fríos que estén guardados durante más de 24 horas.

Especialmente alimentos como carnes frías, salchichas, pescado y mariscos ahumados, ensaladas, leche y quesos suaves.

No necesita fechar:

- Empaques comerciales sin abrir.
- Aderezos, mayonesa ni ensaladas frías como la ensalada de papa fabricados comercialmente.
- Verduras enteras, sin cortar.
- Quesos duros como el parmesano y el asiago.

Sirva o descarte los alimentos en 7 días después de haberlos abierto.

Al abrir o preparar alimentos refrigerados listos para consumir, féchelos inmediatamente.

Empiece con el día en que lo abrió o lo preparó y agregue 6 días.

Por ejemplo:

- Si abrió un paquete de alimentos el 12 de diciembre, agregue 6 días. Utilizar antes del 18 de diciembre.
- Si abrió el paquete de alimentos el viernes, usar antes del siguiente jueves.



No cuente los días que los alimentos están congelados.

Etiquete los alimentos con la fecha en la que se congelaron y la fecha en la que se colocaron de vuelta en el refrigerador. Sirva o descarte los alimentos dentro de un período de 7 días de estar en el refrigerador.

Por ejemplo:

- Si refrigera los alimentos durante 2 días y luego los congela, puede refrigerarlos durante 5 días más antes de descartarlos.



Puede fechar los alimentos de muchas maneras. Pero debe ser fácil de entender para todos. Mantenga los alimentos a 41°F (5°C) o menos todo el tiempo.

Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Enfriamiento

Puede cocinar los alimentos y enfriarlos para servirlos después. Es importante enfriar los alimentos rápidamente. A medida que los alimentos se enfrían atraviesan la zona de peligro. Si no se enfrían lo suficientemente rápido, las bacterias pueden crecer y causar enfermedad transmitida por alimentos. Algunas bacterias producen una toxina o veneno que no se puede eliminar con la cocción.

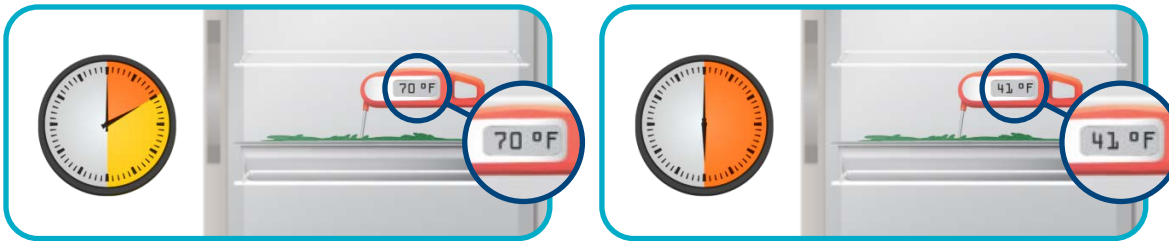
La temperatura de los alimentos debe bajar de 135°F (57°C) a 41°F (5°C) dentro de un período de 6 horas. Los alimentos deben enfriarse a 70°F (21°C) dentro de las primeras 2 horas.

Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



¡Recordatorio!

Use siempre guantes o utensilios para manipular los alimentos **cocinados**.



Verifique la temperatura de los alimentos y asegúrese de que se enfríen rápidamente.

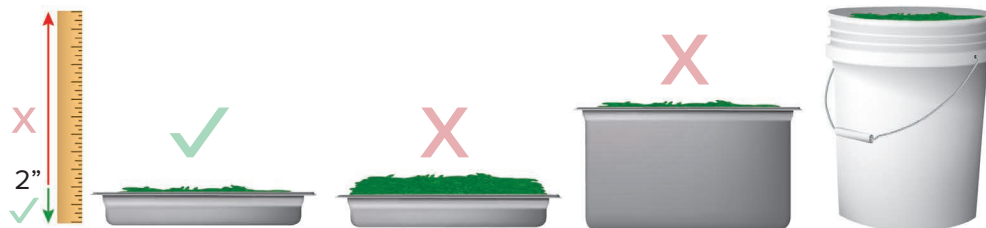
Existen varias maneras de enfriar rápidamente los alimentos. ✓

Bandeja plana o de poca profundidad

El enfriamiento en bandeja plana funciona bien para los alimentos como frijoles refritos, arroz, patatas (papas), carne molida, cazuela, sopa y caldo.

Consejos para enfriar los alimentos utilizando una bandeja plana:

- Coloque los alimentos calientes en las bandejas planas.
- Los alimentos no pueden tener más de dos pulgadas de alto.
- Deje los alimentos descubiertos para que el calor se escape rápidamente.
- Refrigere los alimentos inmediatamente.
- Colóquelos en el estante más alto, para que no caiga nada en los alimentos descubiertos.
- No apile ni cubra los alimentos que se están enfriando.
- Enfríelos en un cuarto frío o en su refrigerador más grande.



Verifique la temperatura con un termómetro para alimentos. Puede cubrir o combinar las bandejas cuando los alimentos hayan alcanzado los 41°F (5°C) o menos.

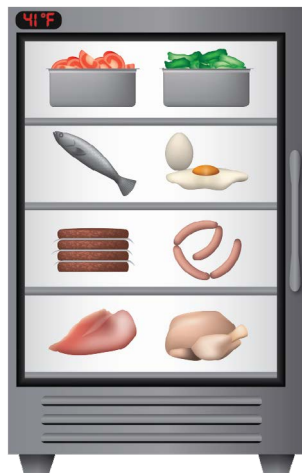
Contaminación cruzada

Las carnes crudas, como carne de res, pollo, pescado y mariscos, y huevos; pueden tener gérmenes. La contaminación cruzada se presenta cuando los gérmenes de la carne cruda se propagan en otros alimentos. Consumir alimentos contaminados por carne cruda puede causar intoxicación.

Mantenga la carne cruda aparte de otros alimentos.

Guarde la carne cruda en el refrigerador, abajo de otros alimentos.

Guarde la carne cruda en estantes en orden de temperatura de cocción. Entre más alta la temperatura de cocción, más bajo el estante. Guarde el pescado crudo y los huevos en un estante más alto que la carne de res y de cerdo molida. Almacene el pollo y las aves hasta abajo.



Alimentos listos para consumir

Pescado crudo y huevos

Carne de res o de cerdo
molida o ablandada

Aves crudas

Prepare la carne cruda lejos de otros alimentos.

Use tablas de picar y utensilios diferentes. Prepare carne cruda y verduras en piletas separadas.

Limpie e higienice después de preparar carne cruda.



La sangre o el jugo de la carne cruda puede llegar a las superficies y a otros alimentos. Después de preparar carne cruda, limpie e higienice el mostrador, la tabla de picar, la piletta y los utensilios.

Lávese las manos después de tocar carne cruda.

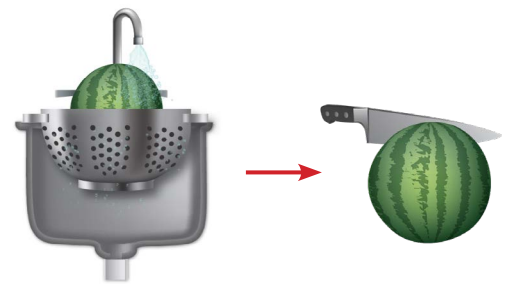
Lavado de verduras

Las verduras pueden tener gérmenes, tierra y pesticidas por fuera.

Lávalas antes de prepararlas, incluso si los va a cocinar.

Enjuáguelas con agua fría del grifo. No use jabón.

Lave las verduras, como aguacates y melones, incluso si no se va a comer la piel. Un cuchillo puede portar gérmenes y tierra desde la piel hasta la parte interna de las verduras.



Limpie e higienice las superficies de trabajo que hayan estado en contacto con verduras crudas.

Mantenga las verduras sin lavar separadas de las lavadas. Guarde las verduras sin lavar abajo de los alimentos listos para consumir.

Escanee el
código QR con el
teléfono para ver
el vídeo en línea.



Fuentes seguras de alimentos

Los alimentos deben provenir de fuentes seguras, autorizadas por el Departamento de Salud. Solo prepare alimentos dentro del establecimiento. No los prepare en casa.

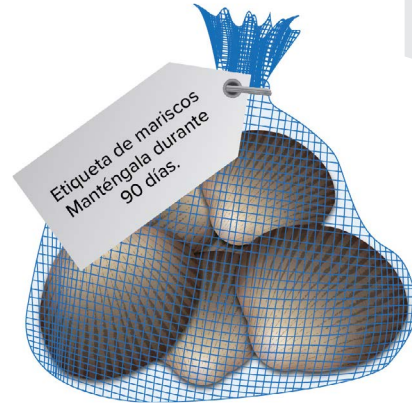
Tenga cuidado con los alimentos que se venden en línea. Algunos no son seguros. Verifique con su Departamento de Salud local.

Mariscos

Los mariscos, como almejas, ostiones o mejillones deben provenir de un proveedor con licencia.

Mantenga la etiqueta de identificación adherida al contenedor.

Las etiquetas muestran en dónde fueron cosechados. Haga un registro del primer y último día que se sirvió el marisco. Mantenga la etiqueta durante 90 días.



Cosecha de hongos silvestres

Los hongos silvestres también necesitan una fuente de identificación. Mantenga la información de dicha fuente durante 90 días.

Entrega de alimentos

Siempre verifique los alimentos cuando los reciba.

Asegúrese de que:

- Los alimentos no estén echados a perder
- Las latas no estén abolladas o dañadas
- Los empaques estén sellados
- Los alimentos fríos estén a 41 °f o menos
- Los alimentos congelados estén congelados
- Los alimentos estén en buen estado

Acepte la entrega hasta que haya verificado todos los alimentos.

Alergias a los alimentos

Algunos alimentos pueden causar reacciones alérgicas. Las alergias a los alimentos son muy graves. En algunos casos, las reacciones alérgicas son potencialmente mortales.

Una reacción alérgica puede causar:

- Sensación de hormigueo
- Urticaria
- Vómitos
- Hinchazón de rostro, lengua o garganta
- Dificultad para respirar
- Pérdida del conocimiento o muerte

Llame al 911 y pida asistencia médica inmediatamente si alguien tiene una reacción alérgica.

Es importante saber qué ingredientes se usan en su establecimiento.

Los clientes pueden preguntarle acerca de los ingredientes para poder evitarlos. Las personas con alergias deben evitar alimentos con ese ingrediente. Incluso una pequeña cantidad puede hacer que una persona se enferme.

Por ejemplo | Una persona alérgica a los huevos debe evitar comer pastel, pasta y mayonesa.

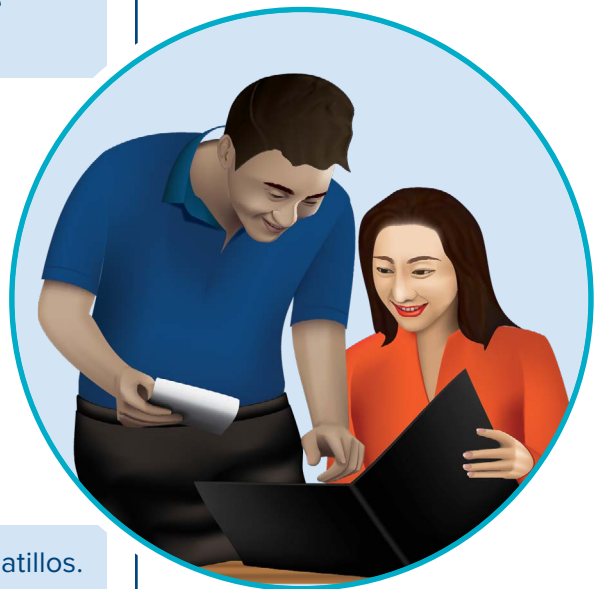
No asuma. Pregúntele al chef qué ingredientes tienen los platillos.

Manténgalos separados.

Coméntele al chef si un cliente informa acerca de alguna alergia a los alimentos. Los guantes, utensilios, equipo y las superficies pueden transmitir alérgenos entre los alimentos.

Los principales alérgenos son:

- Leche
- Huevos
- Pescado
- Nueces
- Trigo
- Maní (Cacahuates)
- Frijol de soya
- Mariscos
- Sésamo (ajonjolí)



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Limpieza e higienización

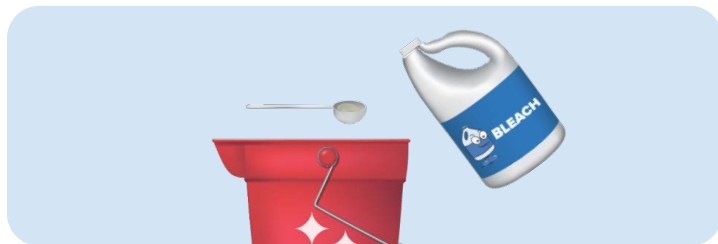
No es lo mismo limpieza que higienización.

En la **Limpieza** se usa jabón y agua para eliminar alimentos, suciedad y grasa.

Las superficies pueden lucir limpias y tener gérmenes que no se ven.

En la **Higienización** se utilizan químicos o calor para matar los gérmenes.

Siga siempre las instrucciones de la etiqueta.



Use medidas siempre que mezcle higienizantes.

No agregue jabón. El jabón evita que el higienizante mate los gérmenes. Un higienizante común es 1 cucharada de blanqueador por galón de agua.



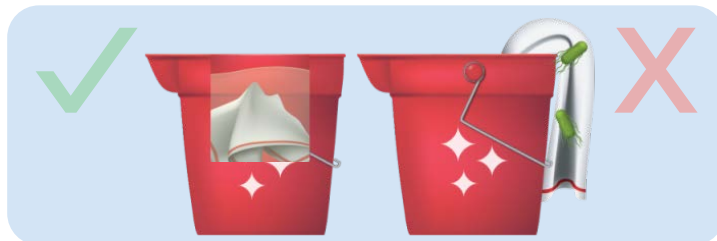
Revise la potencia del higienizante.

Use tiras reactivas para asegurarse de que el higienizante tenga la concentración adecuada.



Use los higienizantes por separado.

Higienice las superficies antes y después de preparar carne cruda y alimentos listos para ingerir.



Guarde los paños para limpiar entre el higienizante.

Esto evita que los gérmenes se reproduzcan en los paños.



Haga el higienizante con frecuencia.

Con el tiempo deja de funcionar. Cambie el higienizante si se ensucia o se pone turbio.

Lave, enjuague e higienice los utensilios y el equipo después de usarlo. Siempre guárdelos limpios e higienizados.

Higienizantes autorizados:

- Cloro blanqueador
- Amonio cuaternario
- Yodo

Existen otros higienizantes disponibles.

Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Lavado de platos

Limpie e higienice los platos, utensilios y equipo. Lave los platos a mano en una pileta de 3 compartimientos o en un lavaplatos.

Siga estos pasos:



Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Consejos de uso para el lavaplatos:

- Tire en la basura las sobras de alimentos y la grasa.
- Los lavaplatos utilizan calor o químicos para higienizar. Use tiras reactivas para asegurarse de que está higienizando de manera adecuada.
- Seque los platos al aire antes guardarlos.

Preparación de mesas y de equipo grande

No todo cabe en el lavaplatos o en la pileta de 3 compartimientos.

Pasos para limpiar e higienizar otro equipo:

1. Frote con agua jabonosa caliente.
2. Enjuague con agua limpia.
3. Frote higienizante con un paño limpio.
4. Deje secar al aire.

Limpie e higienice con frecuencia.



Limpie cada 4 horas las superficies que tienen contacto con alimentos. No espere hasta que termine el día.

Limpieza de vómitos y diarrea

Los vómitos y la diarrea no se limpian con una limpieza regular. Si no limpia apropiadamente, puede enfermarse o propagar la enfermedad a otros.

Los establecimientos de venta de alimentos necesitan tener procedimientos por escrito.

Los trabajadores del sector de alimentos deben conocer y seguir estos procedimientos para evitar que los gérmenes se propaguen entre el personal, el equipo y los alimentos.

Limpe rápidamente los vómitos y la diarrea.

Un buen plan incluye:

1. Alejar a los clientes y a los empleados.
2. Bloquear el área.
3. Utilizar guantes desechables, mascarilla, cobertores de zapatos y bata desechable.
4. Limpie con toallas de papel y colóquelas en una bolsa de basura.
5. Utilice agua jabonosa para limpiar.
6. Use un esterilizante autorizado.
7. Tire los alimentos y productos desechables que estén en el área.
8. Los gérmenes pueden propagarse en largas distancias. Limpie e higienice el equipo y los utensilios que estén dentro de un perímetro de 25 pies.
9. Tire o higienice lo que haya utilizado para limpiar. Deseche el higienizador.
10. Lleve la basura al basurero de inmediato.
11. Después, lávese bien las manos y los brazos.
12. Váyase a casa y, si es posible, báñese.

Si un trabajador del sector de alimentos está enfermo, envíelo a casa hasta que no presente síntomas durante 24 horas.

Elija el esterilizante correcto.

- Un desinfectante es diferente que un higienizante.
- No utilice su higienizante de cocina.
- Elija un esterilizador que mate norovirus.
- Siga las instrucciones en la etiqueta.



Cuando sea posible, no permita que el personal de la cocina sea quien limpie.

Protección de alimentos

Es importante proteger los alimentos de la contaminación. Comer, beber, fumar o los objetos personales pueden contaminar los alimentos.

Consejos para proteger los alimentos.

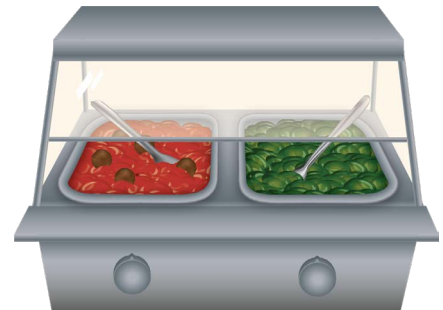
- Coma o beba lejos de las áreas de almacenamiento y preparación de alimentos.
- No fume, ni vapee, ni use tabaco en la cocina.
- Use un contenedor tapado para beber. Guárdelo en donde no salpique los alimentos ni las superficies de trabajo.
- Mantenga el cabello recogido hacia atrás, corto o cubierto con una red para cabello.
- No use joyería. Puede usar un solo anillo o un juego de anillos matrimoniales cubiertos con un guante.
- Guarde los objetos personales como celulares o abrigos lejos de las áreas de preparación de alimentos.
- Solo guarde con usted los medicamentos necesarios en el establecimiento de venta de alimentos.
- Etiquete sus medicamentos. Guárdelos lejos de las áreas de almacenamiento y preparación de alimentos.
- Mantenga los medicamentos refrigerados en un contenedor a prueba de derrames. Etiquete el contenedor.
- Limite la cantidad de alimentos personales. Etiquételos y almacénelos para que no contaminen los alimentos de los clientes.

Lávese las manos después de tocar objetos personales.

Protección de alimentos en barras de ensalada y bufets.

Proporcione:

- Utensilios individuales para cada producto.
- Platos limpios para cada vuelta a la barra de ensaladas o buffet.
- Protectores contra estornudos.
- Un empleado para que vigile los alimentos.



Proteja los alimentos de autoservicio. Use dispensadores de condimentos o sobres de un solo uso (sashets).

Nunca guarde los alimentos.

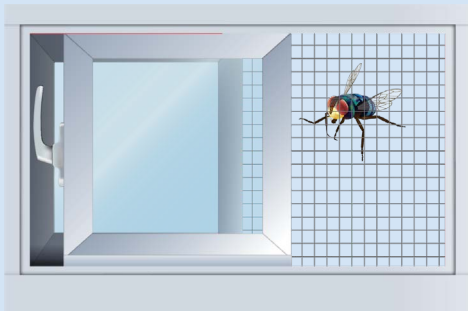
Tire todo lo que le sobre al cliente, como nachos o piezas de pan. Puede guardar alimentos empacados que no hayan sido abiertos, como galletas o sobrecitos de azúcar.

Mantenga seguros los alimentos.

- Nunca almacene alimentos en el exterior.
- Cierre con llave los refrigeradores y áreas de almacenamiento que no estén en uso.
- Manténgase alerta. Reporte inmediatamente cualquier alteración potencial a los alimentos.

Control de plagas

Plagas como de moscas, cucarachas y ratones propagan gérmenes.



No deje que las plagas entren.

Mantenga cerradas las puertas y ventanas o use mosquiteros. Cubra los agujeros en donde las plagas puedan entrar.



Utilice botes de basura con tapas ajustadas.

Mantenga limpias las áreas en donde se tira la basura.



Limpie con regularidad y mantenga los alimentos cubiertos.

Las plagas siempre están buscando comida. Mantenga limpias y secas todas las áreas, incluyendo los pisos y las paredes. Si las plagas no pueden encontrar nada que comer ni beber, normalmente no se quedan.



Busque señales de plagas como excrementos o envases masticados.

Si tiene un problema de plagas, comuníquese con un especialista autorizado. Nunca use pesticidas caseros.

Es más fácil mantener alejadas las plagas que deshacerse de ellas.

Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Emergencias

Algunas situaciones hacen que preparar o servir alimentos no sea seguro. Puede necesitar cerrar hasta solucionar el problema..

Comuníquese con el Departamento de Salud para solicitar ayuda en caso de:

- Un apagón
- Falta de agua caliente o falta de agua en general
- Un atasco de aguas residuales
- Un incendio
- Una inundación
- Un refrigerador o cuarto frío que no mantenga fríos los alimentos
- Falta de funcionamiento en equipo importante
- Contaminación química
- Un posible brote de enfermedades transmitidas por alimentos
- Un empleado que tenga vómitos o diarrea en el trabajo
- Cualquier cosa que entorpezca la preparación segura de alimentos



Después de una emergencia, es posible que no sea seguro servir alimentos.

Revise los alimentos. Tírelos cuando:

- Estén contaminados
- Su temperatura se haya elevado a más de 41°F (5°C)
- Se hayan enfriado a menos de 135°F (57°C)

Si tiene dudas, tírelos.

Escanee el código QR con el teléfono para ver el vídeo en línea.



Su departamento de salud local es su aliado en la seguridad alimentaria. Llámelos cuando tenga preguntas.

Bienvenido al equipo de seguridad alimentaria del estado de Washington.

Desarrollado en cooperación con el Departamento de Salud del condado de Tacoma-Pierce.