



# Alimentos Sanos Clientes Satisfechos

Manual de Manejo de Alimentos

Consumer Protection Division



**TULSA HEALTH**  
DEPARTMENT

**ALIMENTOS SANOS  
CLIENTES SATISFECHOS**

**Manual de Manejo de Alimentos**  
Renovado — Agosto 2006

Ofrecido por



**TULSA HEALTH  
DEPARTMENT**

**División de Protección al  
Consumidor**

Tulsa, Oklahoma  
4616 East 15th Street  
Tulsa, Oklahoma 74112  
918-595-4300  
[www.tulsa-health.org](http://www.tulsa-health.org)

La información contenida en este manual debe utilizarse como parte de la **Clase de Manejo de Alimentos**. Este manual no representa todos los reglamentos establecidos en el Código de Alimentos de la Ciudad de Tulsa; si alguna parte del Código de Alimentos difiere o amplía la información contenida en el presente manual, se deberá observar el Código de Alimentos .

## ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	<b>i</b>
<b>Capítulo 1</b> Higiene .....	<b>1</b>
<b>Capítulo 2</b> Protección de Alimentos.....	<b>7</b>
<b>Capítulo 3</b> Recepción y Almacenaje .....	<b>13</b>
<b>Capítulo 4</b> Preparación .....	<b>15</b>
<b>Capítulo 5</b> Limpieza y Desinfección.....	<b>21</b>
<b>Glosario</b> .....	<b>25</b>
<b>Horario de Clases</b> .....	<b>28</b>

### *Reconocimiento*

*Otorgamos reconocimiento especial a las siguientes personas por su colaboración en el desarrollo de este folleto:*

Debbie Watts, RPS, que inició el proyecto y suministró el borrador inicial y apoyo técnico; Pat Hilton, RPS, y Diane Howland, RPS, quienes asistieron en el proceso de revisión y el suministro de material técnico; Fernando Esté, RPS, quien realizó la traducción al castellano; DeBrena Hilton, Coordinadora del Programa de Foodhandler, que proporcionó la coordinación y renovación; y Lenneice Marshall quien contribuyó con la revisión, diseño y realizó esfuerzos especiales para la finalización del proyecto.

## *¡Felicitaciones!*

Usted ha dado el primer paso en el proceso de aprender a preparar y servir alimentos en forma segura.

Sus clientes, familiares y amigos pueden enfermarse al consumir alimentos contaminados. A esto se le llama “*enfermedad transmitida por alimentos*” o “*intoxicación producida por alimentos*”. Los riesgos de contaminación incluyen tres tipos de agentes:

- ◆ Biológicos (bacterias, virus, moho);
- ◆ Químicos (pesticidas, productos de limpieza); o
- ◆ Físicos (polvo, partículas de vidrio, pelo)

Estas enfermedades pueden variar desde síntomas parecidos a los de un resfriado hasta complicaciones más graves, que incluso pueden ser fatales.

Este folleto y su asistencia al ***Curso sobre Manejo de Alimentos*** le dará la información necesaria para protegerse usted mismo y a las demás personas. Usted va a adquirir conocimientos en áreas tales como:

- ◆ Higiene y Responsabilidades Personales
- ◆ Temperaturas y Protección de Alimentos
- ◆ Preparación y Procesos de Alimentos
- ◆ Limpieza y Desinfección

Si tiene alguna pregunta, refiérasela a su instructor cuando asista a la clase o llame a nuestras oficinas.

---

División de Protección al Consumidor  
*Trabajando juntos para servir alimentos en forma segura*

# **Higiene y Responsabilidad del Empleado**

---

**1**

## **¡¡¡ Lávese las manos!!!**

Lavarse las manos correcta y frecuentemente es muy importante para evitar que se propaguen bacterias o gérmenes peligrosos. La mayoría de los agentes que enferman a las personas se transmiten a los alimentos a través de sus manos.

Las enfermedades como Hepatitis A y Shigella se propagan debido a que las personas no se lavan las manos después de ir al baño. A esto se le conoce como transmisión fecal-oral.

## **Lávese las manos en la forma correcta. . .**

**U**tilice el lavamanos únicamente

**U**tilice jabón y agua tibia del chorro

**F**rótese vigorosamente las manos por 20 segundos

**L**ávese todas las superficies de las manos, incluyendo

✓el dorso

✓entre los dedos

✓las muñecas

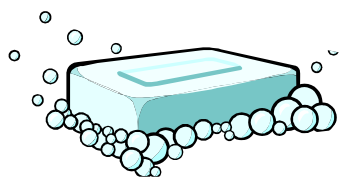
✓debajo de las uñas

**U**tilice un cepillo para uñas, cuando esté disponible

○ **E**njuáguese bien

○ **S**équese las manos con una toalla de papel, *luego*

○ **C**ierre el chorro con la misma toalla de papel



## ¿Cuándo se debe lavar las manos?



- ! Después de ir al baño
- ! Después de comer, beber o fumar
- ! Después de tocarse el cabello, la cara u otras partes del cuerpo
- ! Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- ! Después de tomar un descanso

## También. . .

*A*ntes de tocar alimentos

*A*ntes de tocar utensilios para preparar alimentos

*A*ntes de tocar alimentos listos para comer/servir

*D*espués de tocar aves, carnes o pescado crudos

*D*espués de manipular o sacar la basura

*D*espués de limpiar, desinfectar o usar productos químicos

!

Lávese las manos...  
**antes** de comenzar a trabajar,  
**después** de un descanso, o  
**cuando** entre a la cocina.

## ¡Nada sustituye el lavado de manos!

*Las lociones desinfectantes* se pueden utilizar **después** de lavarse las manos correctamente, pero **nunca** deben sustituir el lavado de manos.

*Los guantes* pueden usarse para limitar el contacto directo de las manos con los alimentos, o para otras tareas, pero **nunca** deben sustituir el lavado de manos.

## ¿Está enfermo? ¡¡¡No trabaje!!!

Si está enfermo, los gérmenes pueden transmitirse a todo lo que toca — alimentos, vajillas, superficies, utensilios, ollas, sartenes e incluso a otras personas.

### No trabaje si usted tiene . . .

- ✗ *D*iarrea
- ✗ *V*ómito
- ✗ *I*ctericia (ojos y piel amarillos)
- ✗ *F*iebre y dolor de garganta
- ✗ *H*epatitis A (Hable con su supervisor y llame inmediatamente al Departamento de Sanidad - The Health Department - al 595-4300).



### A usted se le pueden cambiar sus obligaciones...

Si usted debe ir al trabajo, o se enferma cuando está en el trabajo, dígaselo inmediatamente a su supervisor. Reporte los síntomas indicados anteriormente a su supervisor.

Si tiene una cortada, quemadura, ampolla o llaga infectada en las manos, no trabaje con alimentos ni toque vajillas ni equipos limpios. Coloque una bandita o curita en el área infectada, y póngase un guante.

A usted se le pueden asignar nuevas obligaciones que no involucren el manejo de alimentos hasta que se detenga la enfermedad o infección. Algunas de estas tareas son:

- ◆ Limpiar los baños
- ◆ Barrer y trapear el piso
- ◆ Sacar la basura
- ◆ Llevar los platos sucios a la cocina



# Comer, beber, fumar

En áreas de preparación de alimentos, los trabajadores **no pueden**



Comer,



Beber,

Fu -  mar

Estas actividades pueden contaminar los alimentos cuando el empleado se toca la boca u otras partes del cuerpo y luego toca los alimentos.

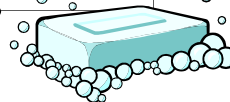
Para realizar estas actividades los empleados deben dirigirse a sitios tales como áreas de descanso, antecorredores o fuera del establecimiento.

**Excepción:** Los empleados pueden beber en las áreas de preparación de alimentos si lo hacen en un recipiente o envase **cerrado que tenga**



**asa. No se permiten pitillos o popotes.** El envase debe colocarse en sitios donde no contamine o se derrame sobre los alimentos o las superficies de contacto con alimentos.

**¡ Recuerde !**  
**¡ Lávese siempre las manos antes de regresar al trabajo !**



# Higiene

Los empleados constituyen la fuente principal de contaminación de alimentos. Las bacterias y virus dañinos se encuentran en todo el cuerpo, incluyendo el cabello y la ropa. Báñese todos los días y siempre vaya limpio al trabajo.



Póngase ropa (uniformes) limpia todos los días. Durante el trabajo, **no se limpie** las manos en la ropa ni en el delantal, y cámbiese el delantal cuando se ensucie.

## Modos de sujetar el cabello

El cabello (en hombres o mujeres) que llega a la parte superior del cuello de las prendas de vestir debe sujetarse mientras usted esté en la cocina, trabajando con alimentos, agarrando utensilios limpios o lavando la vajilla.



Algunos métodos aprobados para sujetarse el cabello incluyen mallas para el cabello, moños, gorras u otros métodos aprobados, una trenza bien apretada, o una cola de caballo bien asegurada.

De la misma manera, la barba que llega al cuello de la camisa debe sujetarse (con mallas para barba).



No se requiere sujetar el cabello en establecimientos que **únicamente** manejan alimentos envasados o empaquetados.

## Joyas

No se permite usar joyas en las manos ni en los brazos cuando se preparan alimentos.



**Excepción:** Solamente pueden usar anillos de matrimonio sencillos. Identificación con fines médicos solamente pueden ser broches o collares (pulseras no) para evitar contacto con los alimentos durante la preparación o el servicio.

## Uñas

Las uñas de las manos deben cortarse, limarse y mantenerse de manera tal que las superficies y bordes estén limpios y lisos. Los trabajadores no deben usar pintura de uña ni uñas postizas cuando preparan alimentos.

## Artículos personales

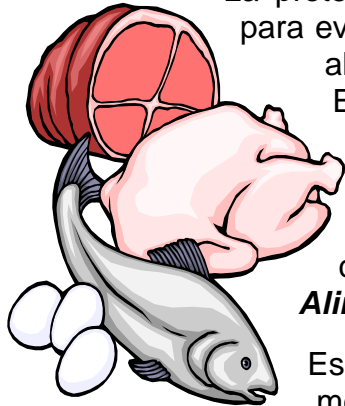
Los artículos personales tales como abrigos, chaquetas y bolsos se deben guardar en un área asignada alejados del sitio donde se preparen alimentos o donde se almacenen alimentos, vajillas, equipos o artículos tales como sevilletas de tela, manteles, delantales, toallas limpias, etc.



Las medicinas también deben almacenarse alejadas de alimentos, equipos limpios y de áreas de preparación de alimentos. Pueden ocurrir graves enfermedades, incluso la muerte, si un cliente consume alimentos contaminados con medicinas.



## **A**limentos Potencialmente Peligrosos



La protección de los alimentos es importante para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos (intoxicación por alimentos). Estas enfermedades ocurren cuando las personas consumen alimentos contaminados con bacterias.

Las bacterias crecen fácilmente en ciertos tipos de alimentos denominados **Alimentos Potencialmente Peligrosos**.

Es muy importante mantener estos alimentos calientes o fríos para limitar la cantidad de bacterias que puedan crecer.

Algunos ejemplos de estos alimentos son:

**B**rotos de semillas sin cocinar

**C**arne, aves o pescados y mariscos crudos o cocidos

**P**roductos lácteos

**H**uevos crudos o cocidos

**V**egetales, arroz, pasta o frijoles (granos) cocidos

**F**ruitas con bajo contenido de ácidos, sandías y melones cortados

**T**odo alimento que contenga alguno de estos ingredientes



# Alimentos no Potencialmente Peligrosos

Las bacterias no se desarrollan fácilmente en cierto tipo de alimentos por lo que éstos no requieren mantenerse calientes o fríos. Cuando estos alimentos se refrigeran es para darles mejor sabor o para que duren más. Este tipo de alimentos se denominan **Alimentos no Potencialmente Peligrosos**.



Algunos ejemplos de estos alimentos son:

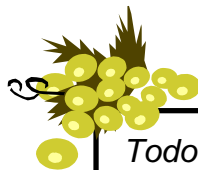
**P**an, rosquillas (bagels), galletas (bajo contenido de humedad evita el crecimiento de bacterias).

**M**ayonesa (sólo la fabricada comercialmente).

**P**epinillos (alto contenido de ácidos evita el crecimiento de bacterias).

**H**ielo (bajas temperaturas evitan el crecimiento de bacterias).

**F**ruitas y vegetales frescos y **sin cortar**.



*Todos los alimentos, potencialmente peligrosos o no, deben protegerse contra la tos, estornudos, alimañas, productos químicos y otros contaminantes.*



# Zona Peligrosa

Las bacterias y virus se eliminan cocinando los alimentos. Su crecimiento se controla manteniendo los alimentos fríos o calientes. Esto se denomina control por temperatura.

Para desarrollarse las bacterias necesitan ...

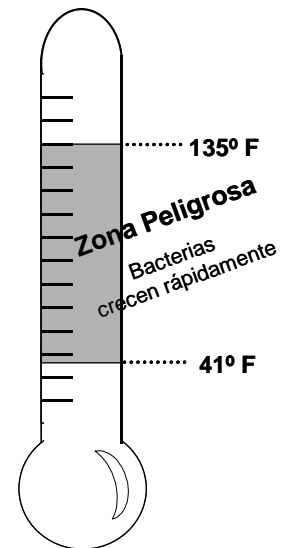
**Tiempo**

**Temperatura**

**Alimentos ricos en proteína**

**Humedad**

Las bacterias no se desarrollan rápidamente cuando la temperatura de los alimentos está por debajo de 41°F o por arriba de 135°F. Las temperaturas entre 41°F y 135°F están dentro de la **Zona Peligrosa**.



Cuando los *alimentos potencialmente peligrosos* se mantienen en la **Zona Peligrosa**, las bacterias crecen y se desarrollan muy rápidamente y producen venenos (toxinas) que enferman a las personas. Es sumamente importante vigilar periódicamente las temperaturas de los alimentos.



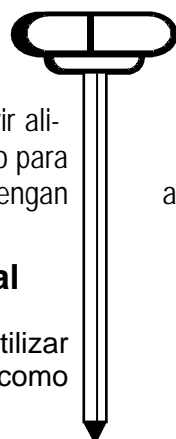
Si estos alimentos permanecen en la Zona Peligrosa por **cuatro** horas o más ¡se deben arrojar a la basura!

# Termómetros

El control por temperatura es muy importante para servir alimentos sanos y seguros. Se *debe* utilizar un termómetro para asegurarse que los alimentos estén cocidos o se mantengan la temperatura correcta.

## Termómetro de Varilla de Metal

Nota: El termómetro convencional sólo se puede utilizar para medir la temperatura de alimentos gruesos como trozos de carne.



## Termómetro Digital

Us - de - utili- t e d b e z a r

un termómetro digital para medir la temperatura de alimentos delgados como carne de hamburguesa.

## Cómo usar el Termómetro de Alimentos. . .

**C**alibre el termómetro (solicite la ayuda del supervisor).

**L**ave, enjuague y desinfecte el termómetro antes de cada uso.

**N**o permita que el sensor entre en contacto con los lados ni con el fondo del envase.

**I**nsértelo en la parte de mayor espesor, evitando los huesos.

**E**spere 15 segundos para leer la temperatura.

Los alimentos que estén en la **Zona Peligrosa** (41°F a 135°F) deberán reportarse a su supervi-

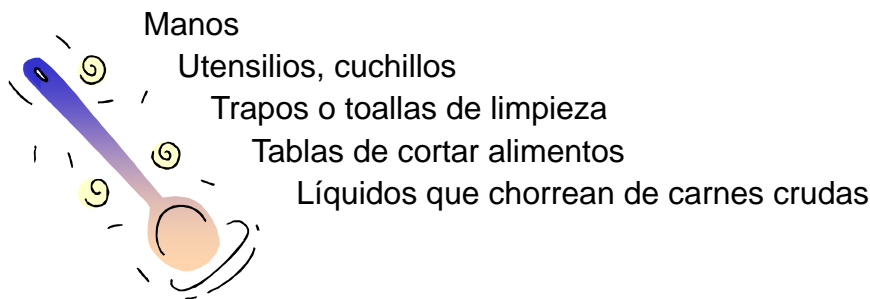


Los termómetros también se deben utilizar para vigilar la temperatura de los refrigeradores, congeladores y máquinas lavaplatos. Hable con su supervisor para determinar el tipo correcto de termómetro.

# Contaminación Cruzada

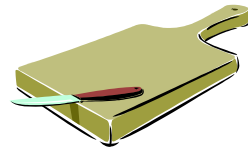
**Contaminación Cruzada** es la transferencia de bacterias u otras sustancias dañinas a los alimentos que ya han sido cocinados o están listos para el consumo humano. (Ejemplo: Agarrar carne de hamburguesa cruda y luego colocar lechuga y tomates en el pan de la hamburguesa sin antes lavarse las manos.)

A continuación se señalan algunos ejemplos de cómo se puede transferir bacterias y otros contaminantes a alimentos listos para el consumo humano:



## Cómo evitar la Contaminación Cruzada...

- ◆ Lávese las manos al pasar de una tarea a otra, antes de tocar alimentos listos para el consumo humano o antes de tocar utensilios limpios.
- ◆ Utilice una cuchara limpia cada vez que pruebe los alimentos.
- ◆ Lave, enjuague y desinfecte los utensilios y todas las superficies de trabajo después de cada tarea, especialmente después de que éstos entran en contacto con carnes crudas.
- ◆ Mantenga los utensilios, recipientes y las tablas de cortar en buen estado para facilitar la limpieza.
- ◆ Guarde las carnes crudas debajo de los alimentos listos para el consumo.



## No toque los alimentos listos para el consumo

Los alimentos que han sido preparados y están listos para servirse **no** deberán tocarse directamente con las manos desprotegidas. El minimizar el contacto directo de los alimentos listos para el consumo con las manos desprotegidas evitará que las bacterias se introduzcan de nuevo a la comida. Maneje estos alimentos, con utensilios (cucharas, pinzas, cucharones de sopa), papel de pastelería (deli tissues) o guantes desechables.

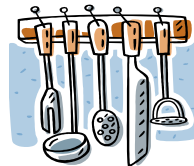


Los  
papel  
desechables.

Se debe usar guantes desechables para evitar el contacto directo de los alimentos con las manos desprotegidas.

**En todo momento**, los empleados deben:

- ◆ Lavarse las manos antes de colocarse los guantes y al cambiarse los guantes por unos nuevos.
- ◆ Cambiarse los guantes al momento de que se ensucien o se rompan.
- ◆ Cambiarse los guantes antes de comenzar una tarea diferente.



Los utensilios deben almacenarse de forma que no se contaminen. Esto se logra guardándolos en un área limpia y seca, o dejándolos dentro del producto con el mango hacia arriba.



**¡No lave ni enjuague los guantes!**  
Quíteselos, lávese las manos y póngase un par nuevo.

## **Recepción y Almacenaje de Alimentos**

**3**

### **Fuentes**

Todos los alimentos que se sirven al consumidor deben provenir de fuentes aprobadas (suplidores, mayoristas o distribuidores autorizados).

La carne, las aves y los huevos deben ser inspeccionados por el Departamento de Agricultura del Estado de Oklahoma o por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



La leche debe ser pasteurizada antes de servirse al consumidor.

Los moluscos (mariscos) deben de tener tarjetas de certificación que indiquen la procedencia y la fecha de recolección.

Los alimentos que el público va a consumir deben ser preparados en una cocina que tenga licencia emitida por el *Departamento de Sanidad*. Los alimentos no se pueden preparar ni almacenar en los hogares.

Inspeccione todos los alimentos al momento de recibirlos para asegurarse que estén sanos, seguros, en buenas condiciones y dentro de los rangos de temperatura adecuados. No acepte alimentos que estén en la Zona Peligrosa, que tengan moho o un olor desagradable, ni enlatados que estén dañados, "abombados" o "inflados".



## Reglas generales de almacenaje

- ◆ Identifique y coloque la fecha a todos los alimentos con el nombre del producto, la fecha y la hora en la que el producto se colocó en almacenaje.
- ◆ Los alimentos deberán almacenarse a 6 pulgadas arriba del piso.
- ◆ Limpie los derrames y saque la basura y los empaques sucios.
- ◆ Ponga la mercancía nueva atrás y utilice primero los alimentos almacenados con mayor anterioridad (sistema FIFO).
- ◆ **No** almacene productos o limpiadores químicos junto con alimentos.
- ◆ **No** utilice para almacenar alimentos recipientes que hayan contenido productos o limpiadores químicos .

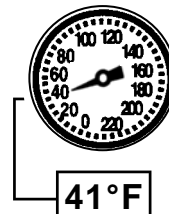
## Almacenaje en seco

- ◆ Cubra los alimentos durante el almacenaje en seco.
- ◆ Mantenga todos los empaques cerrados y secos.
- ◆ Las áreas de almacenaje deberán estar limpias y sin alimañas.



## Almacenaje en frío

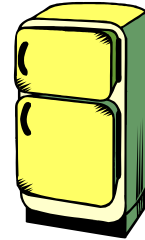
- ◆ Almacene los alimentos cocidos y listos para el consumo arriba de los alimentos crudos para evitar su contaminación.
- ◆ Cubra los alimentos todo el tiempo para protegerlos.
- ◆ Separe suficientemente los recipientes de alimentos en las unidades refrigeradas para permitir la circulación de aire. Evite sobrecargar la unidad.
- ◆ Vigile las temperaturas de los alimentos (véase la página 19 para los requerimientos de enfriamiento adecuado).
- ◆ Las unidades deben mantener los alimentos a 41°F.
- ◆ Utilice un termómetro en las unidades refrigeradas para verificar la temperatura correcta.



## Descongelamiento

Hay cuatro maneras para descongelar los alimentos en forma segura:

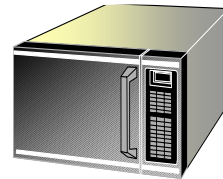
- 1. En el refrigerador.** Esta es la forma más segura, pero puede que necesiten desde varias horas hasta varios días. Los alimentos de gran tamaño, tales como pavo y estofados, deberán permanecer un día como mínimo en el refrigerador.



- 2. Bajo el chorro de agua fría.** Utilice un fregadero limpio y desinfectado y retire los alimentos tan pronto como se descongelen. **No** descongele los alimentos en agua tibia, agua caliente o agua sin el chorro abierto.

- 3. Durante el proceso de cocimiento.** Este método es recomendable para alimentos como papas fritas, anillos de cebolla fritos o carne de hamburguesa. No es muy recomendable para artículos de gran tamaño.

- 4. En un horno microondas.** Los alimentos deben cocinarse o servirse inmediatamente después de utilizar el microondas. Este método no es muy recomendable para artículos de gran tamaño.



**¡No descongele a temperatura ambiente!**

**No es seguro** colocar los alimentos en una superficie de cocina o en el fregadero para descongelarlos a temperatura ambiente porque así se permite el desarrollo rápido de bacterias.

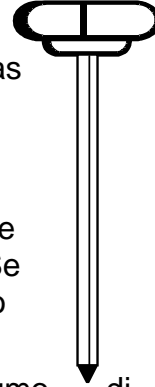
# Cocimiento

Los alimentos cocidos **deben** cocinarse a las temperaturas mínimas requeridas para destruir las bacterias peligrosas. Las temperaturas internas mínimas de los alimentos deben mantenerse por 15 segundos.

Es imposible determinar la temperatura interna de un producto solamente mirándolo o tocándolo. Se **debe** utilizar un termómetro limpio y desinfectado para verificar las temperaturas de los productos.

Para que los alimentos sean sanos para el consumo, diferentes alimentos **deben** alcanzar distintas temperaturas:

- 165°F** Aves en general (pollo/gallina, pavo)  
Carnes rellenas  
Todos los rellenos de carne
- 155°F** Carnes molidas (hamburguesas)
- 145°F** Pescados y mariscos  
Todos los demás alimentos potencialmente peligrosos  
Puerco (chancho, cerdo, cochino)
- 140°F** Frutas y vegetales (si se cocinan para mantenerlos calientes)
- 130°F** Estofado (roast beef) a medio cocer



## Como lo ordene el consumidor ...

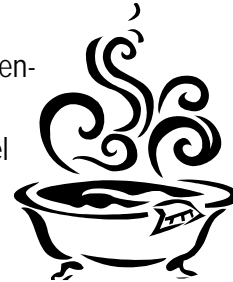
Los bistecs, vegetales y demás alimentos pueden servirse a una temperatura menor que la mínima requerida o servirse crudos si el consumidor así lo ordena. Pregúntele a su supervisor sobre los avisos de advertencia al consumidor requeridos para estas excepciones.



## Mantener los alimentos calientes

Los alimentos que se han cocinado y que no se sirven inmediatamente deben mantenerse a una temperatura mayor o igual a **135°F**. Las mesas de vapor, calentadores de sopa, y otras unidades de calentamiento deben estar encendidas y calientes antes de que los alimentos se coloquen en ellas.

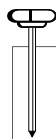
- ◆ Coloque pocas cantidades de alimentos en los moldes de calentamiento y vaya llenándolos a medida que se necesite.
- ◆ Cubra los recipientes para mantener los alimentos calientes.
- ◆ Revuelva los alimentos con frecuencia para distribuir el calor.
- ◆ No mezcle alimentos crudos con alimentos cocidos.



## Mantener los alimentos fríos

Para mantener fríos los alimentos, éstos deben permanecer a una temperatura igual o menor a **41°F**. Guarde los alimentos en una unidad refrigerada o en una unidad refrigerada de servicio. **No** deje que los alimentos permanezcan a temperatura ambiente sobre las mesas porque las bacterias se desarrollarán.

- ◆ Cubra los alimentos en el refrigerador para evitar su contaminación.
- ◆ Coloque los alimentos fríos listos para el consumo en ollas o platos. No coloque los alimentos directamente sobre hielo.
- ◆ Los alimentos colocados en hielo deben ser enfriados previamente y el hielo debe estar al nivel de la comida en el recipiente.

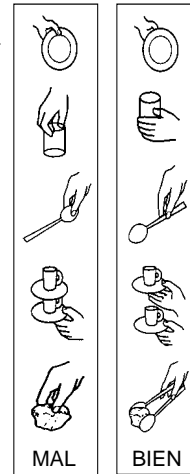


**Periódicamente tome la temperatura de los alimentos con un termómetro para asegurarse que los alimentos calientes se mantengan por arriba de **135°F** y los alimentos fríos se mantengan por debajo de **41°F**.**

## Servir alimentos

Los empleados deben proteger los alimentos mediante buenas prácticas de higiene y procedimientos adecuados en el servicio de alimentos.

- ◆ Siga las normas de higiene y de lavado de manos indicadas en el Capítulo 1.
- ◆ **No** toque las superficies de vasos, tasas, platos y cubiertos que estarán en contacto directo con alimentos o con la boca.
- ◆ **No** monte tazas ni platos hondos unos encima de otros al servir los alimentos para así evitar su contaminación.
- ◆ Utilice cucharones, pinzas o tenazas para servir el hielo. No saque el hielo con ningún material de vidrio. El vidrio puede quebrarse además de que se contamina el hielo al tocarlo con sus dedos.



## Los alimentos no deben servirse de una mesa a otra

Los *únicos* alimentos que pueden tomarse de la mesa de un cliente para servirse a otro cliente son los que vienen sellados y cerrados. Esto incluye artículos tales como galletas empaquetadas y paquetes de miel, mermelada, azúcar, azúcar de dieta, crema, salsa de tomate ketchup y mostaza. Los envases de condimentos tales como ketchup y salsa para bistec también pueden servirse de una mesa a otra.

Si un cliente deja comida en un plato, **se debe arrojar a la basura**. Los alimentos que ya se han servido a un cliente, tales como tostaditas (chips), salsa y pan, **no** se pueden servir a otro cliente.



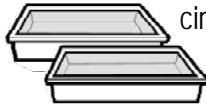
# Enfriamiento

¡Los alimentos se deben enfriar rápidamente! No deje los alimentos en un sitio a temperatura ambiente, ni los deje en la **Zona Peligrosa** donde las bacterias pueden desarrollarse rápidamente. Enfríe los alimentos de la manera siguiente:

135°F a 70°F en 2 horas o menos, y luego

70°F a 41°F en 4 horas o menos (para un total de 6 horas)

- ◆ Corte los estofados y el pavo en trozos más pequeños.
- ◆ Coloque los alimentos en bandejas llanas de metal. Los alimentos no deben tener más de 4 pulgadas de espesor.
- ◆ Añada hielo a los alimentos como ingrediente adicional.
- ◆ Deje espacio suficiente alrededor de las ollas para que el aire pueda circular. No las monte una encima de otra.
- ◆ Coloque los alimentos en el refrigerador o en el congelador lo más pronto posible.

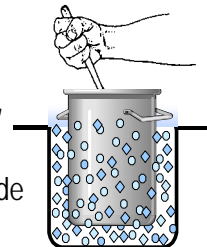


- ◆ Deje las ollas sin tapa siempre y cuando puedan colocarse en un área donde no se puedan contaminar. Los alimentos se deben tapar después de que se hayan enfriado a 41°F.

## Baño de hielo ...

También se puede utilizar un baño de hielo para enfriar, lo cual es muy adecuado para alimentos líquidos:

- ◆ Coloque la olla en un fregadero o en un recipiente de mayor tamaño.
- ◆ Llene el fregadero con hielo hasta el nivel del alimento en la olla. Agregue agua fría hasta que cubra el hielo.
- ◆ Revuelva frecuentemente para asegurar que el producto alcance la temperatura adecuada.

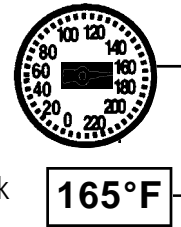


¡Utilice siempre un termómetro para vigilar las temperaturas de los alimentos durante el proceso de enfriamiento y el proceso de recalentamiento!

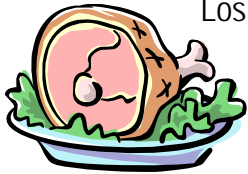
## Recalentamiento

Algunas veces hay que recalentar los alimentos después de que han sido enfriados. Los alimentos deben recalentarse muy rápidamente para mantenerlos seguros para el consumo.

- ◆ Recaliente los alimentos a **165°F** en 2 horas o menos.
- ◆ Utilice quemadores de estufa, hornos microondas, hornos de convección o baño de maría.
- ◆ No utilice mesas de vapor o calentadores de sopa (crock pots) porque calientan muy lentamente.
- ◆ Recaliente los alimentos en pequeñas porciones y revuélvalos frecuentemente.
- ◆ Coloque los alimentos recalentados en equipos diseñados para mantener la comida caliente o sívalos inmediatamente al consumidor.



## Alimentos sobrantes



Los alimentos sobrantes son alimentos que no se han servido a un cliente y que posteriormente se van a almacenar y servir. Se deben tomar los siguientes pasos para proteger estos alimentos.

- ◆ Sirva los alimentos sobrantes lo más pronto posible.
- ◆ Sívalos siempre antes de servir alimentos preparados más recientemente.
- ◆ No mezcle los alimentos sobrantes con la comida hecha más recientemente.

Los alimentos que se han servido a un cliente **NO** se consideran alimentos sobrantes. Si el cliente no consume los alimentos, se deben **arrojar a la basura.**

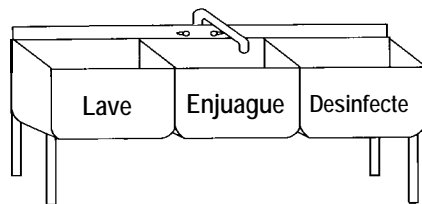


Limpio y desinfectado no significan lo mismo. Limpio quiere decir libre de sucio visible (polvo, jabón, comida). Desinfectado quiere decir libre de contaminación dañina (bacterias y gérmenes). Todas las superficies de equipos y trastes en contacto con alimentos deben limpiarse y desinfectarse bien con calor o con productos químicos. Usted puede ver lo que está limpio. Pero *no puede* ver lo que está desinfectado.

### **Lavado de platos en forma manual**

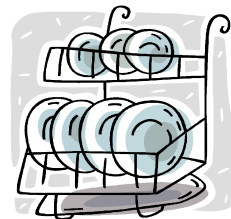
Cuando los equipos y trastes (utensilios, cubiertos, ollas) se lavan a mano, deben lavarse en una unidad de tres compartimientos.

#### **Pasos para lavar platos en forma manual. . .**



Antes de lavar a mano, limpie y desinfecte los fregaderos y las superficies de trabajo en contacto con los trastes.

- 1.** Elimine los alimentos y las sobras de los trastes.
- 2. Lave** los trastes en el *primer compartimiento* con agua caliente y jabón.
- 3. Enjuague** los trastes en el *segundo compartimiento* con agua limpia y tibia.
- 4. Desinfecte** los trastes en el *tercer compartimiento* con agua tibia y una solución química desinfectante. Utilice las tiritas de prueba para asegurarse que la concentración del producto químico es la correcta.
- 5.** Seque al aire los trastes antes de guardarlos. No utilice toallas para secar los platos.



## Lavado de platos a máquina

Hay dos tipos de máquinas lavaplatos de tipo comercial:

**M**áquinas que desinfectan con agua caliente

**M**áquinas que desinfectan con químicos



### Pasos para lavar platos a máquina. . .

1. Asegúrese que la máquina esté limpia y en buenas condiciones de operación.
2. Remueva los alimentos y las sobras de los trastes y colóquelas en la basura. Pre-enjuague los trastes que tengan alimentos secos adheridos.
3. Coloque los trastes en la máquina, asegúrese de no sobrecargarla.
4. Seque al aire los trastes antes de guardarlos. No utilice toallas para secarlos.
5. Para asegurarse de que los trastes estén desinfectados adecuadamente, utilice un termómetro para medir la temperatura del agua y una tira de prueba química para verificar la concentración de la solución.

## Soluciones químicas

Los productos químicos deben mezclarse correctamente y no se debe añadir jabón a las soluciones que se utilizan para desinfectar. Para verificar que la concentración es la correcta, utilice tiritas de pruebas aprobadas para el producto químico específico. Tres de los tipos comunes de productos químicos que se usan para desinfectar en concentraciones correctas son:



Cloro (blanqueador) .....	25 ppm to 100 ppm
lodo .....	12.5 ppm to 25 ppm
Amonio Cuaternario .....	Refiérase al contenedor

## Limpieza general



La limpieza nunca termina. Se deberá programar una limpieza diaria para asegurarse que todas las áreas estén limpias, incluyendo paredes, techos y pisos. Las superficies y equipos en contacto con alimentos y las mesas de los clientes se deberán limpiar a medida que se utilizan.

Los productos químicos, como cloro o pesticidas, se usan para mantener el establecimiento limpio, higiénico y libre de alimañas.

### Trapos de limpieza. . .

- ◆ Utilice trapos para limpiar las superficies de contacto con alimentos, mesas, tablas de cortar y equipos.
- ◆ Coloque siempre los trapos de limpieza en una solución desinfectante que esté limpia. No añada jabón a la solución.
- ◆ Utilice un trapo diferente para limpiar después de manejar carnes crudas. No utilice el mismo paño para limpiar mesas y otras superficies de cocina.
- ◆ No deje los trapos sobre ninguna superficie de preparación.



### Productos químicos. . .

- ◆ **No** guarde productos químicos, jabones, ni pesticidas junto con alimentos ni por encima de alimentos, utensilios ni equipos.
- ◆ Identifique todo claramente con una etiqueta. Es mejor mantener los productos químicos en las botellas o cajas originales.
- ◆ Lea y siga las instrucciones.

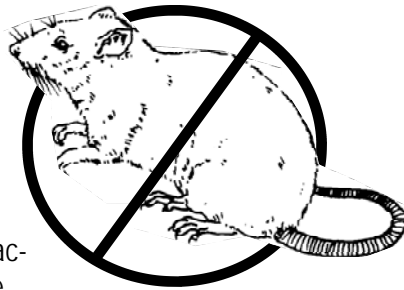


## Control de plagas

La mejor defensa contra las plagas o alimañas es la limpieza y desinfección rutinaria y programada.

### Alimañas comunes . . .

Todas las alimañas se consideran un riesgo grave para la salud debido a que portan gérmenes que causan enfermedades dejándolos en los alimentos y en las superficies de contacto con alimentos. Algunos ejemplos de alimañas comunes son:



Cucarachas

Moscas

Hormigas

Ratas y ratones



### Combata las alimañas . . .

- ◆ Limpie y desinfecte cuidadosamente el establecimiento y limpie los derrames inmediatamente.
- ◆ Selle todas las grietas en pisos, paredes y techos.
- ◆ Rellene o cubra todos los agujeros alrededor de las tuberías.
- ◆ Mantenga las puertas y ventanas bien cerradas. **No** deje abierta la puerta trasera ni las ventanas de comida para llevar.
- ◆ Mantenga la basura en bolsas plásticas selladas dentro de recipientes bien cerrados. Limpie los recipientes periódicamente.
- ◆ Los botes de basura deberán tener las tapas cerradas y el suelo alrededor de estos basureros deberá mantenerse limpio.

Si las alimañas se convierten en un problema, se deberá contratar una empresa especializada en control de alimañas.

# Glosario

**Agentes Biológicos** — bacterias, parásitos, virus y hongos que pueden crecer y multiplicarse en ciertos tipos de alimentos y en superficies de equipos, utensilios y vajillas. Las bacterias pueden destruirse mediante procedimientos adecuados de limpieza y desinfección.

**Alimentos no potencialmente peligrosos** — alimentos en los que las bacterias no crecen fácilmente.

**Alimentos potencialmente peligrosos** — alimentos que promueven el crecimiento acelerado y progresivo de bacterias; requieren control de temperatura para que puedan consumirse.

**Calibrar** — proceso para determinar si el termómetro está ajustado en la marca correcta para indicar la correcta temperatura, y luego para reajustar si es necesario.

**Concentración** — cantidad de químico presente en un cierto volumen de agua.

**Contaminar (contaminación)** — introducir bacterias, químicos u otras sustancias dañinas en los alimentos o en superficies de contacto con alimentos.

**Contaminación cruzada** — transferir o re-introducir bacterias, químicos u otras sustancias dañinas en los alimentos o en superficies de contacto con alimentos después de que éstos se han cocinado o están listos para servirse al cliente.

**Desinfectar** — reducir a niveles seguros el número de bacterias y virus en los alimentos; destruir bacterias y virus utilizando temperatura o productos químicos.

**Enfermedad transmitida por alimentos (intoxicación transmitida por alimentos)** — enfermedad resultante cuando las personas consumen alimentos contaminados con bacterias, virus, químicos, agentes físicos u otro tipo de sustancias dañinas.

**Equipo** — artículos utilizados en la operación de establecimientos de servicios alimenticios tales como rebanadoras, batidoras, estufas, abrelatas, mesas, superficies de preparación y refrigeradores.

**FIFO (del inglés “First In First Out“)** — método de rotación de alimentos para asegurar que los artículos almacenados con mayor anterioridad sean los primeros que se utilicen.

**Lavar Trastes** el proceso de limpiar y desinfectar platos y las superficies de contacto de alimento y equipo a mano o por máquina, utilizando calor o sustancias químicas.

**Limpio** — libre de sucio visible (Polvo, jabón, comida).

**Listos para el consumo** — alimentos que están listos para servirse a los clientes debido a que se han lavado, cocinado o se les ha preparado en alguna otra forma.

**Los Trastes**—dentro de esta guía, los trastes significarán artículos utilizados para almacenar, servir, preparar, transportar o distribuir alimentos. Esto incluye artículos tales como útiles, los cubiertos, los platos, los tazones, las gafas, las ollas, las cacerolas, y todas las partes de contacto con equipo de alimentos.

**Transmisión fecal-oral** — transmisión de enfermedades cuando la materia fecal contamina alimentos o fuentes de agua; la fuente de transmisión más común en un establecimiento alimenticio ocurre cuando los empleados usan el baño y no se lavan las manos adecuadamente. Luego tocan los alimentos (o vajillas o utensilios), que posteriormente son consumidos por los clientes.

**Superficies de contacto con alimentos**— superficies de equipos, vajillas y utensilios que entran en contacto con alimentos; se incluyen superficies que puedan gotear o salpicar los alimentos o que puedan drenar hacia los alimentos.

**Zona Peligrosa** — el rango de temperatura en que los agentes biológicos pueden sobrevivir, reproducir, y crecer; entre las temperaturas de 41 °F y 135 °F.



**HORARIO DE CLASES  
MANEJO DE ALIMENTOS**

**Expo Square Center**

4616 East 15th Street • Tulsa, Oklahoma • (918) 595-4335

**Clases en ESPAÑOL:**

Lunes y Viernes..... 9:00 am

- ◆ Por favor, llegue **30 minutos antes** de la hora indicada para inscribirse en la clase.
- ◆ El costo de inscripción se deberá pagar en efectivo solamente.
- ◆ Si llega tarde (después de las 9:00 am), no podrá asistir a la clase.
- ◆ No se requiere licencia de conducir válida para asistir a clase.
- ◆ El número de personas asistentes se limitará a las primeras 80 personas presentes.

**Clases en INGLÉS:**

Lunes	12:00 pm	3:00 pm	6:00 pm
Miércoles	9:00 am	2:00 pm	
Jueves	9:00 am	12:00 pm	4:00 pm

El horario es susceptible a cambiar.  
Verifique el horario actual en nuestra página  
[www.tulsa-health.org](http://www.tulsa-health.org) o llame al  
(918) 595-4310





Este manual también este disponible  
en nuestra pagina de Internet  
**[www.tulsa-health.org](http://www.tulsa-health.org)**



**También en nuestra  
página de Internet:**

- ◆ El horario de las clases
- ◆ Carteles de seguridad de alimento
- ◆ Boletines
- ◆ Código de alimento
- ◆ Forma para la auto-inspección
- ◆ Forma para hacer quejas
- ◆ Inspecciones de restaurantes



**TULSA HEALTH  
DEPARTMENT**

Tulsa City-County Health Department  
Consumer Protection Division  
(918) 595-4300  
[www.tulsa-health.org](http://www.tulsa-health.org)