



# Manual para los Trabajadores de la Industria Alimenticia

---

Manual de Entrenamiento para los Trabajadores de la Industria  
Alimenticia del Condado de Riverside

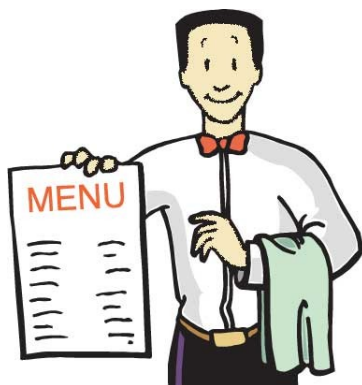


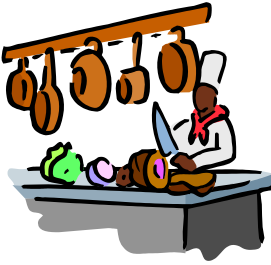
Condado de Riverside  
Agencia de Salud Comunitaria  
Departamento de Salud Ambiental



# Tabla de Contenidos

Introducción .....	1
Enfermedades transmitidas por alimentos .....	2
Salud e higiene del empleado .....	5
Tiempo y temperatura .....	10
Preparación de Alimentos .....	12
Lavar, enjuagar y desinfectar .....	15
Equipos y utensilios .....	18
Protección de los alimentos .....	20
Fuentes aprobadas de alimentos .....	23
Consejos para el consumidor.....	24
Control de plagas .....	24
Carteles .....	26
Para Recordar.....	27
Empleados son la primera línea de defensa .....	28-29
Glosario .....	30
Tabla de Temperatura y Tiempo .....	31





## INTRODUCCIÓN

La seguridad alimenticia es una parte importante de la salud pública. Si los alimentos que consumimos no son manejados adecuadamente, pueden causarnos enfermedades y, en algunos casos, hasta la muerte. Este manual le permitirá comprender que parte juega usted en mantener los alimentos en forma segura y reducir las posibilidades de preparar alimentos que puedan causar enfermedades.

En el Condado de Riverside, se requiere que cualquier persona que trabaje en la industria de servicios alimenticios públicos cuente con un Certificado para el Trabajador de la Industria Alimenticia. Debe hacerlo dentro de las dos (2) semanas de ser contratado. Para obtener el certificado, debe aprobar un examen básico de seguridad alimenticia. Dicho examen contiene cincuenta (50) preguntas sobre una serie de temas relacionados con la seguridad alimenticia. Todas las oficinas de Salud Ambiental realizan los exámenes de lunes a jueves (excepto los días feriados). Por favor comuníquese con la oficina más cercana (vea el dorso de este libretto) para conocer los horarios y la tarifa actual del examen. Preséntese al examen con una identificación con foto.

Este manual está diseñado a ayudarlo a tomar el examen y en su trabajo como trabajador de la industria alimenticia, brindándole un conocimiento básico de la seguridad alimenticia. También le dará una idea de aquellos elementos en que el inspector de salud pondrá énfasis durante la inspección.

También puede usar este manual como una herramienta y como guía de referencia en su trabajo y en su propio hogar. La preservación de los alimentos debe ser un tema de interés para todos, pero como trabajador de la industria alimenticia, usted también es responsable de proteger los alimentos para el público en todo momento durante su trabajo. También se consideran como alimentos algunos elementos que quizás no se imagina, como bebidas y hielo. El manejo inadecuado de estos productos puede ocasionar que las personas se enfermen gravemente.

## ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR ALIMENTOS

Nuestro cuerpo necesita alimentos para mantenerse saludable y fuerte. A veces, los alimentos que consumimos pueden causar que nos enfermemos gravemente si éstos no se manejan de manera segura. Cuando una persona se enferma a causa de algo que comió o bebió, se habla de **enfermedades transmitidas por alimentos**. La enfermedad transmitida por un alimento se puede manifestar mediante síntomas muy similares a los de la gripe. Una persona que tiene una enfermedad de este tipo, probablemente tendrá dolor de estómago, vómitos, diarrea, fiebre y escalofríos. Cada vez que una persona come fuera de su hogar confía en que los alimentos que se sirven no lo enfermarán. USTED, el trabajador de la industria alimenticia, cumple una función muy importante en asegurar que las personas no se intoxicarán con alimentos o bebidas que usted sirva.

**PRECAUCION**

**PRECAUCION**

### **CONTAMINACIÓN**

Entonces, ¿por qué sólo algunos alimentos nos intoxican? ¿Qué es lo que los hace nocivos para la salud? A veces, un alimento puede volverse peligroso, si tiene algún componente que normalmente no forma parte de éste. Esto se denomina **contaminación**. Existen distintos tipos de contaminación. Analicemos cuáles son.

- 1) Contaminación física: ocurre cuando algo que es palpable y visible se introduce dentro del alimento. Algunos ejemplos podrían ser pelos, pedazos de vidrio o metal, uñas postizas, ie incluso moscas!
- 2) Contaminación química: ocurre cuando un producto químico, como un limpiador, insecticida o medicamento entra en contacto con un alimento. Un ejemplo de esto podría ser colocar cloro o un limpiador de pisos en un estante sobre la mesa de preparación de alimentos. Si las botellas se vuelcan por accidente, estos productos podrían derramarse sobre los alimentos. Si una persona ingiere alimentos contaminados por un producto

químico, podría envenenarse.

- 3) Contaminación patogénica: este tipo de contaminación es la más peligrosa, porque no se puede detectar a simple vista. Estos pequeños gérmenes (patógenos) pueden introducirse en los alimentos y reproducirse por miles antes de que usted lo sepa. Algunos gérmenes son más peligrosos que otros.

Los **patógenos** son gérmenes que causan enfermedades e incluyen a las bacterias, virus, hongos y protozoos. Es difícil saber si los alimentos están contaminados con este tipo de gérmenes, ya que lucirán, olerán y sabrán como siempre y hasta quizás muy bien. Las personas pensarán que los alimentos están bien y los comerán, con gérmenes y todo.

Cada uno de estos tipos de contaminación pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos, pero la causa más común es a través de las **bacterias**.

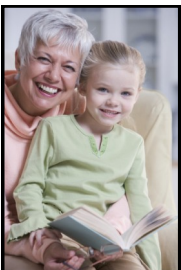


## BACTERIAS

Algunos de los gérmenes más conocidos y peligrosos son las bacterias. Salmonella, E.coli y Shigella son los nombres de sólo algunas de las bacterias que pueden enfermar gravemente a las personas. No importa cuál sea, el resultado final es el mismo: alguien se enfermará. Los bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas, la gente mayor y quienes ya están enfermos son más propensos a contraer una enfermedad transmitida por alimentos, ya que su sistema inmune no es tan fuerte como el del resto de la gente. Algunas de las bacterias más peligrosas son lo suficientemente fuertes como para enfermar gravemente hasta a una persona sana.

Entonces ¿cómo se introducen las bacterias a los alimentos? ¡Las bacterias están en todos lados y en todas las cosas! Algunas

bacterias son más peligrosas que otras. Las bacterias patogénicas, las dañinas, se pueden encontrar naturalmente en todo tipo de alimentos. Pueden vivir en las superficies de la cocina ie incluso en USTED mismo! Así es, todos tenemos estos gérmenes en nuestros cuerpos la mayor parte del tiempo. Incluso podría no darse cuenta, ya que los gérmenes no se



ven. Si no protege los alimentos, estos gérmenes podrían terminar en la comida de alguna persona.

## CONTAMINACION CRUZADA

Las bacterias pueden migrar a alimentos en los que no aparecen normalmente. Esto se denomina **contaminación cruzada**. La contaminación cruzada ocurre cuando las bacterias que típicamente se encuentran en un tipo de alimento entran en contacto directo con otro tipo de alimento. Un buen ejemplo de esto es cuando se cortan diferentes tipos de alimentos en una misma tabla sin lavar la tabla después de cada vez que se corta un alimento. El pollo crudo normalmente contiene muchas bacterias dañinas. Si el pollo crudo se coloca en la tabla de cortar, las bacterias se esparcirán por toda la superficie. Si la misma tabla se utiliza para cortar vegetales, las bacterias migrarán a los vegetales, que quedarán entonces contaminados con las bacterias. Otra forma mediante la cual puede existir contaminación cruzada es a través de los mismos trabajadores. De hecho, cualquier cosa o persona que entre en contacto con los alimentos puede contaminarlos.

La mayoría de las bacterias que se encuentran en los alimentos pueden exterminarse mediante el proceso de cocinarlos. Pero este método no es siempre efectivo. Algunas bacterias generan un veneno o **toxina** que también puede causar enfermedad transmitida por alimentos. A estas toxinas no las afecta el calor de la cocción. Es por eso que, en primer lugar, usted tiene que esforzarse, para prevenir que las bacterias y otros contaminantes no entren en contacto con los alimentos.



**¡Separe!**  
**¡No Contamine!**

## **SALUD E HIGIENE DEL EMPLEADO**

Todos somos fuentes de bacteria, y existen muchas formas en las que quienes trabajan con alimentos pueden contaminar los alimentos. Los buenos hábitos de higiene personal, como el baño diario y el lavado de manos constante son extremadamente importantes. Las bacterias se esparcen cuando los trabajadores de la industria alimenticia olvidan estas reglas y manejan los alimentos de manera incorrecta. A continuación encontrará una lista de cosas que puede hacer para asegurarse que los alimentos que maneja sean seguros. Estas medidas pueden no parecerle importantes, pero puede ser muy peligroso el no adoptarlas.

- ¡LAVE SUS MANOS! ¡MUCHAS VECES!**
- ¡No use alhajas!**
- ¡Mantenga las uñas cortas!**
- ¡Cubra cualquier cortadura y herida abierta!**
- ¡Mantenga su ropa limpia!**
- ¡Mantenga su cabello atado!**
- ¡Si está enfermo, no vaya a trabajar!**

### **LAVADO DE MANOS**

¡Una de las medidas más importantes que puede tomar para evitar una enfermedad transmitida por alimentos es **lavarse las manos!** La ciencia ha demostrado que cuando los trabajadores de la industria alimenticia se lavan las manos frecuentemente con agua tibia y jabón eliminan la mayoría de los gérmenes y no pasan a los alimentos. Recuerde que cualquier cosa que toque terminará en los alimentos, a menos que se lave las manos.

**SIEMPRE** lávese las manos **DESPUÉS DE...**:

- Ir al baño
- Estornudar o toser
- Tocarse la cara o el cabello
  - Fumar
- Usar productos químicos o limpiadores
- Sacar la basura

#

#

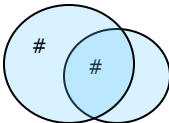
#

#

#

#

Y ANTES y DESPUÉS de ...



- Comer

- Manejar carnes crudas aun de ave, o de pescado

Antes de lavarse las manos, busque el lavamanos. NO USE los fregaderos de preparación de alimentos o el fregadero de platos para lavarse las manos. El lavamanos debe tener jabón líquido y toallas de papel descartables (o un soplador de aire caliente) en todo momento. No debe haber nada que estorba el paso y debe estar accesible en todo momento.

Ahora sabemos dónde, porqué y cuándo es necesario lavarnos las manos, pero ¿qué ocurre con el cómo? ¿Sabía que existe una “manera correcta” de lavarse las manos? Seguir estos seis (6) pasos lo podrán ayudar a asegurarse de que está haciendo su parte para prevenir que las bacterias entren en contacto con los alimentos.

## SEIS PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

- 1) Primero, abra el grifo de agua caliente (a un mínimo de 100° F) y deje sus manos debajo del agua.
- 2) Luego, póngase jabón de manos líquido.
- 3) Lávese las manos por al menos 15 segundos. Este proceso podría facilitarse si canta una canción en su cabeza, como "Feliz Cumpleaños" dos veces o si recita el alfabeto despacio. Frótese las manos para hacer espuma y asegúrese de que la misma pase por entre sus dedos y uñas. Además, frótese detrás de las manos y continúe hacia arriba, hasta llegar a los codos.
- 4) Cuando haya terminado, enjuáguese el jabón con agua tibia y clara.
- 5) Séquese las manos con toallas de papel o un soplador de aire caliente.
- 6) Use una toalla de papel para cerrar el grifo para no contagiarse con más gérmenes.



## DESINFECTANTE PARA MANOS

El desinfectante para manos es una buena medida *ADICIONAL* que se puede tomar, **pero nunca debe reemplazar el lavado de manos.** Luego de seguir correctamente todos los pasos del lavado de manos, puede usar el desinfectante de manos antes de volver a manejar los alimentos.

## GUANTES

Usar guantes mientras cocina es también una buena medida adicional que puede adoptar, pero no es un requerimiento, excepto en los casos que serán mencionados más adelante. **Tenga en**



**mente que el hecho de usar guantes no significa que no tiene que lavarse las**

**manos.** Debe lavarse las manos antes de colocarse los guantes y luego de quitárselos. Además, debe cambiarse los guantes con la misma frecuencia con la que se lavarían las manos. Por ejemplo, si está preparando hamburguesas crudas y usa guantes, debe cambiárselos Y lavarse las manos antes de tocar cualquier otro tipo de alimentos o equipo. Si elige usar guantes, recuerde que estos deben ser aptos para su uso en restaurantes. ¡Los guantes descartables no deben volver a usarse!

## ALHAJAS Y UÑAS

Mientras prepara alimentos no debe usar alhajas que podrían entrar en contacto con éstos y contaminarlos con bacterias. La ley estatal estipula que si usa algo más que un anillo de boda sencillo, debe usar guantes mientras maneja los alimentos. La razón es que las alhajas tienen muchos espacios pequeños en los que se pueden introducir



bacterias. Los alimentos pueden quedar expuestos a contaminación cruzada si las bacterias de las alhajas entran en contacto con ellos. Lo mismo ocurre con las uñas, las cuales deben permanecer limpias, cortadas y limadas. Los trabajadores de la industria alimenticia que tengan uñas largas o postizas también deben usar guantes. El esmalte para uñas también puede descascararse y caer dentro de los alimentos, por este motivo, los trabajadores de la industria

alimenticia no deben usar esmalte para uñas, a menos que usen guantes.

## HERIDAS Y LLAGAS ABIERTAS

Todos los seres humanos llevamos bacterias en el cuerpo. Esto significa que usted puede ser una fuente de contaminación, si no toma las precauciones necesarias. Si tiene heridas, llagas abiertas o sarpullido en sus manos o antebrazos debe cubrir la zona con curitas Y usar guantes mientras trabaja con alimentos. De lo contrario, las bacterias, sangre o pus de su cuerpo podrían entrar en contacto con los alimentos.



## ROPA Y CABELLO

Cuando trabaja con alimentos debe usar ropa limpia. Los alimentos derramados, salpicados o esparcidos sobre la ropa hacen que las bacterias se reproduzcan. Estas bacterias podrían entrar en contacto con sus manos, su equipo de trabajo o con los alimentos que maneja. Use un mandil para cubrir su ropa y cámbieselo cuando se ensucie. Además, no se limpie las manos en el mandil o la ropa. Recuerde que ***lavarse las manos es lo más importante que usted puede hacer!***

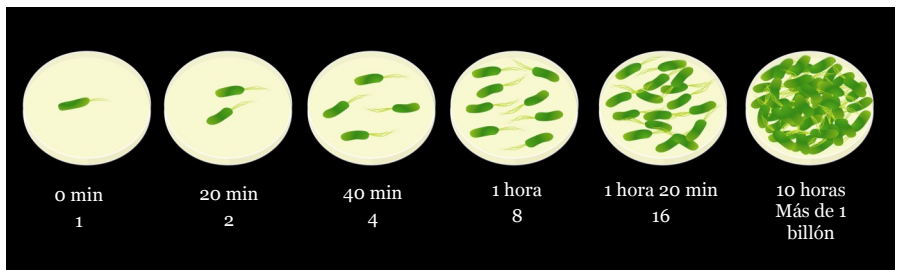
El cabello largo debe estar recogido o cubierto con un gorro o redecilla para que no caiga sobre los alimentos. Algunas empresas le exigirán que use una redecilla incluso teniendo cabello corto.

## SALUD DEL EMPLEADO

Si está enfermo, puede contagiar a cualquiera persona a su alrededor. Esto incluye aquellos para quienes está preparando los alimentos. Es muy importante que deje de manejar los alimentos y utensilios de cocina si cree que está enfermo. Los trabajadores de la industria alimenticia que tosen, estornudan o presentan goteo nasal constante deberían permanecer en sus hogares o ser asignados a tareas que no impliquen el manejo de alimentos y utensilios de cocina. En el caso de enfermedades serias, en especial, aquellas que se transmiten a través de los alimentos, el trabajador debe dejar de asistir a su trabajo hasta que recupere la salud.

## TIEMPO Y TEMPERATURA

Ahora sabemos que algunas bacterias se encuentran naturalmente en los alimentos y otras pueden introducirse en ellos, a causa de prácticas alimenticias inadecuadas. Por lo general, nuestro cuerpo puede combatir un número reducido de bacterias. Estas se tornan peligrosas cuando encuentran la posibilidad de reproducirse. La reproducción bacteriana lleva tiempo. ¡En las condiciones propicias, el número de bacterias puede duplicarse tan pronto como cada 20 minutos! De manera que si empezamos con un (1) germen, éste se divide y en 20 minutos se convierte en dos (2) . Luego de otros 20 minutos, los dos (2) gérmenes se dividen en cuatro (4) y esos cuatro luego se convierten en ocho (8), y así sucesivamente. A ese paso,



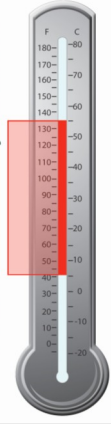
habrá más de mil millones de gérmenes en diez (10) horas. Algunas bacterias aún siendo pocas, son capaces de enfermar a alguien, en especial, si la persona tiene un sistema inmunológico débil.

En la imagen que aparece arriba se puede observar que, al dejar que la bacteria se reproduzca, los alimentos no tardan en volverse altamente peligrosos. Entonces ¿cómo podemos prevenir que estas bacterias se reproduzcan? ¿Cómo controlar algo que ni siquiera podemos ver? La respuesta es más simple de lo que usted cree.

### **ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS**

Para que las bacterias se reproduzcan, deben reunirse ciertos elementos: alimentos, humedad, tiempo y una temperatura que conduzca a la reproducción de éstas. Si controlamos aunque sea uno de estos factores, podremos evitar que las bacterias se reproduzcan y mantendremos los alimentos en condiciones seguras. Por lo general, muchos de los alimentos que consumimos son muy

Las bacterias sobreviven y se desarrollan



húmedos lo cual es propicio para la reproducción de las bacterias. Este tipo de alimentos se suelen llamar “perecederos” y pueden descomponerse si se dejan a la temperatura del ambiente. Otro nombre para los alimentos perecederos es **alimentos potencialmente peligrosos** o su sigla, **PHE**, en inglés. La mayoría de las bacterias pueden reproducirse rápidamente mientras se encuentren dentro de los PHF. Algunos ejemplos de esta clase de alimentos son la carne, los mariscos, los productos lácteos, los huevos y aún los alimentos precocidos.

Debemos manejar los PHF con mucho cuidado para evitar el desarrollo de bacterias.

La mejor forma de prevenir el desarrollo de bacterias en PHF es manteniendo dichos alimentos a la temperatura correcta. Existen dos maneras de lograrlo. Puede mantener los **PHF fríos, a una temperatura de 41° F o menos** **o** **calientes, a una temperatura de 135° F o más**. La mayoría de las bacterias no se desarrollan fácilmente a temperaturas más bajas que la mencionada anteriormente y se eliminarán a temperaturas superiores a 135° F. El rango de temperatura entre **41° F y 135° F** se denomina **Temperatura en Zona de Peligro**, ya que las mismas facilitan el desarrollo de las bacterias.

Suena bastante fácil, ¿no? Mantenga los alimentos fríos o calientes. Entonces ¿qué puede hacer usted, el trabajador de la industria alimenticia, para asegurarse de que los PHF reúnan las condiciones de higiene necesarias y permanezcan fuera de la Temperatura en Zona de Peligro? En realidad, no puede darse cuenta si un alimento está lo suficientemente caliente o frío con sólo mirarlo. Tocarlos con las manos tampoco es una alternativa recomendable. **El uso de un termómetro es la única manera segura de determinar si el mismo se encuentra a una temperatura apropiada.** Su lugar de trabajo debe contar con termómetros al alcance de la mano, para controlar la temperatura de los alimentos. Debe haber un termómetro en cada refrigerador para garantizar que los alimentos contenidos dentro del mismo se encuentran a 41° F o menos. Tenga

en cuenta que las puertas de los refrigeradores se abren y cierran muchas veces al día. Cada vez que la puerta se abre, el refrigerador pierde algo de frío. Para asegurarse de que los alimentos permanezcan a 41° F o menos, el refrigerador deber ser programado a una temperatura menor de 38° F a 39° F. También es importante tener termómetros de sonda limpios, para controlar la temperatura interna de alimentos fríos y calientes. Después de todo, la temperatura interna de los alimentos es lo más importante y una de las cosas principales que el inspector revisará durante la inspección.

## **PREPARACION DE ALIMENTOS**

### **COCINAR ALIMENTOS**

La mayoría de las bacterias y demás gérmenes se exterminan cocinando los alimentos a la temperatura apropiada. Esto significa que todas las partes de los alimentos, incluso la parte interna de los mismos, deben cocinarse a una temperatura mínima de 145° F a 165° F, dependiendo del tipo de alimento. Consulte la tabla que aparece en la última página para conocer la temperatura apropiada y el tiempo que deber cocinar cada alimento.

Puede usar un **termómetro de sonda** para asegurarse de que ha cocinado los alimentos durante el tiempo suficiente, introduciéndolo en la parte más gruesa de los alimentos para asegurarse que están totalmente cocidos. **Recuérdese de limpiar y desinfectar el termómetro entre cada uso.**

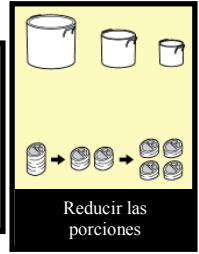
### **RECALENTAR ALIMENTOS**

Los alimentos precocidos y enfriados pueden ser recalentados y servidos nuevamente. Debe asegurarse de que alcancen los 165° F al recalentarse. Sólo DESPUÉS de haber sido cocidos o recalentados, los alimentos podrán ser introducidos en una mesa de vapor, u otro contenedor que sirva para mantenerlos a 135° F o más. Recuerde que los alimentos ya deben estar a 165° F antes de ser colocados en la unidad para mantener el calor.

### **ENFRIAR ALIMENTOS**

Usted podría querer conservar alimentos que ha cocinado, para poder servirlos otra vez más tarde. Eso está bien, pero deben

enfriarse rápidamente hasta alcanzar una temperatura de 41° F tan pronto como sea posible. Esto puede resultar difícil si tiene muchos alimentos para enfriar. Por ejemplo, si tiene una fuente



grande de frijoles refritos y la introduce en el refrigerador, los frijoles que se encuentren cerca de los lados de la fuente se enfriarán rápido, pero las que están en el medio permanecerán en la Temperatura en Zona de Peligro por días. A veces, el centro de la fuente puede permanecer caliente por días. Como ya hemos aprendido anteriormente, estas bacterias se reproducen muy rápidamente. Los alimentos que permanecen durante mucho tiempo fuera de la temperatura apropiada, serán propensos a que se desarrollen las bacterias en ellos a niveles peligrosos. De hecho, enfriar lentamente los alimentos que se han cocinado puede causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Es por esto que los alimentos cocidos deben ser enfriados rápidamente. Puede tomarse hasta seis (6) horas para enfriar los alimentos calientes a 41° F siempre que se enfríen hasta 70°F dentro de las primeras dos (2) horas. Existen varias maneras de lograr esto.

- 1) Porciones grandes deben ser divididas en porciones más pequeñas, en recipientes poco profundos. Al enfriar, los alimentos nunca deben tener más de cuatro (4) pulgadas de profundidad.
- 2) También puede enfriar recipientes pequeños sumiéndolos en un baño de hielo. Cuando utilice este método, asegúrese de que empuje el recipiente en el baño de hielo hasta en nivel de los alimentos. De lo contrario, sólo los alimentos en el fondo del recipiente se enfriarán y los gérmenes se desarrollarán en el resto del mismo. También ayudará que revuelva los alimentos mientras se encuentran en el baño de hielo, de manera que se enfríen más rápido.
- 3) Siempre use cacerolas metálicas en vez de plásticas. Las cacerolas metálicas transmiten el calor más fácilmente, de manera que los alimentos se enfriarán más rápido.

4) Otra manera de enfriar los alimentos de forma más rápida es usando paletas congeladas. Las paletas congeladas son paletas plásticas que se llenan con agua y luego se congelan. Una vez congeladas, podrá revolver los alimentos con ellas y así enfriará desde adentro hacia fuera.

Sea cual sea el método que elija, use un termómetro de sonda para asegurarse de que la temperatura desciende en el tiempo apropiado. Siempre es una buena idea mantener un registro en papel de cuánto tiempo tardan los alimentos en alcanzar la temperatura adecuada.

## **DESCONGELAMIENTO ADECUADO DE ALIMENTOS**

¿Sabía que sólo existen cuatro (4) formas de descongelar alimentos sin exponerlos a la Temperatura en Zona de Peligro? El poner los alimentos congelados en el mostrador o en un fregadero lleno de agua tibia no son buenos métodos para descongelar. El dejar los alimentos fuera del refrigerador, a la temperatura ambiente o en agua tibia es peligroso porque los expone a la Temperatura en Zona de Peligro en la cual las bacterias se pueden reproducir.



- 1) Puede descongelar alimentos a la vez que los cocina. Un ejemplo de esto es la sopa o los guisos. Cuando agrega vegetales congelados a una olla de sopa, éstos se descongelan mientras la sopa se cocina.
- 2) La mejor manera de descongelar alimentos es en el refrigerador. Este proceso requerirá un poco de planificación previa, ya que los alimentos tardarán mucho tiempo en descongelarse. La ventaja de usar el refrigerador es que la temperatura nunca subirá de los 41° F, mientras que el refrigerador esté funcionando.
- 3) Otra manera de descongelar alimentos es en un fregadero de preparación de alimentos. El mismo debe ser llenado con agua fría de manera que rodee a los alimentos que se van a descongelar. El grifo debe estar abierto para que el agua fría corra sobre los alimentos congelados. El agua fría descongelará

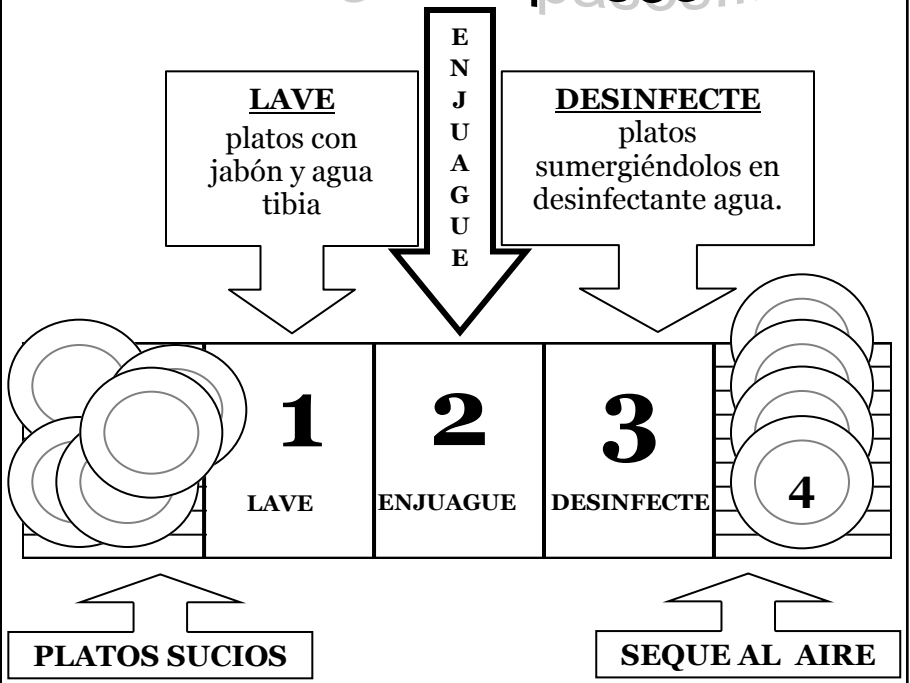
los alimentos y se llevará las partículas sin exponerlos a temperaturas peligrosas.

- 4) La última manera que usted puede descongelar alimentos es mediante el microondas. Es una manera muy rápida de descongelar alimentos congelados. Si elige el uso de microondas como método para descongelar, tenga en cuenta que los alimentos deberán ser consumidos inmediatamente después de ser descongelados.

## **LAVAR, ENJUAGAR Y DESINFECTAR**

¿Conoce la diferencia entre limpiar y desinfectar? Muchas personas creen que limpiar y desinfectar es lo mismo, pero no lo es. Limpiar es lo mismo que lavar y enjuagar. Al lavar y enjuagar uno se deshace de los restos de alimentos y de grasa. El desinfectar mata los gérmenes. Los platos tienen que lavarse, enjuagarse y desinfectarse después de cada uso y a veces más a menudo. Los utensilios que se usan para servir o cortar todo el día deberán limpiarse por lo menos cada cuatro (4) horas.

### Siga los pasos...



## LAVAR LOS PLATOS A MANO

Para lavar los platos a mano, usted necesita un fregadero de tres compartimientos, esto es un fregadero grande con tres (3) fregaderos adentro. Los tres compartimientos se necesitan para que usted pueda lavar, luego enjuagar, y también desinfectar los platos y utensilios.



Hay cuatro (4) pasos que deben tomarse para asegurarse que los platos, cubiertos, utensilios de cocina y otras superficies de contacto de alimentos son seguros para usarse. Los cuatro (4) pasos deberán realizarse en este orden, porque si se hacen de manera incorrecta, los gérmenes podrían sobrevivir y la gente podría enfermarse.

El **Paso 1** es el LAVADO DE PLATOS. El lavado de platos es una parte muy importante de la seguridad de los alimentos. Los alimentos tocarán los platos, utensilios y equipo y podrían recoger bacterias si los platos no se lavan prontamente. Después de que raspe todos los alimentos y basura del plato, LAVELO en agua caliente (100° F). Esto se llevará a cabo en el primer compartimiento del fregadero de tres (3) compartimientos. Usted puede utilizar detergente normal y alguna clase de herramienta que lo ayude a raspar el plato, como un cepillo o trapo.

El **Paso 2** es ENJUAGAR con agua tibia en el segundo compartimiento para quitar todo el jabón y las burbujas del plato. Después de enjuagar el plato, deberá colocarlo en el tercer compartimiento para el paso tres (3).

El **Paso 3** es la DESINFECCIÓN. El tercer compartimiento deberá llenarse con agua y uno de los desinfectantes aprobados. Estas son las opciones:

- Cloro (Lavandina)
- Amoníaco Cuartenario
- Yodo

El plato deberá colocarse debajo del agua con desinfectante durante 30 a 60 segundos, dependiendo de qué tipo de desinfectante está

utilizando. Lea el cuadro de la página 17 para ver durante cuánto tiempo deberá dejar los platos en el tercer compartimiento.

El **Paso 4** es el SECADO AL AIRE LIBRE. Después de que los platos se han lavado, enjuagado y desinfectado, se deben secar al aire libre y luego ser guardados. No use un paño de cocina para secarlos o podría volver a contaminar los platos.

## LAVAPLATOS

Algunos lugares tienen máquinas que lavan, enjuagan y desinfectan los platos automáticamente. Los lavaplatos son bastante fáciles de usar pero aún requieren atención. Algunos lavaplatos usan desinfectantes químicos similares a los que mencionamos para el lavado manual de platos. La mayoría emplea un desinfectante basado en cloro.

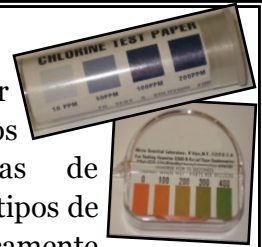
El otro tipo de lavaplatos se llama lavaplatos de alta temperatura. Como el nombre lo indica, usa agua muy caliente para desinfectar los platos. El agua debe alcanzar 160°F en el plato. La máquina debe tener algún tipo de termómetro interno para medir la temperatura del agua.

Los lavaplatos deben revisarse **TODOS LOS DÍAS** para asegurarse de que estén funcionando. Es mejor revisar la máquina en la mañana, antes de que se laven los platos. De esa manera, si hay algún problema, se puede resolver antes de usar la máquina. ¿Cómo se revisa un lavaplatos?

DESINFECTANTE	MEZCLA	TIEMPO (segundos)
		Para remojar y desinfectar
Cloro	100 ppm	30
Amoniaco Cuaternario	200 ppm	60
Yodo	25 ppm	60
Agua caliente	171° F (160° F en el plato)	30

## TIRAS DE PRUEBA

No importa cómo lave los platos, deberá usar tiras de prueba para demostrar que los platos se están desinfectando bien. Hay tiras de prueba especiales que se usan con los diferentes tipos de desinfectantes. Las tiras que se usan son básicamente pequeños trozos de papel que cambian de color cuando se sumergen en una solución desinfectante. La tira cambiará de color según la cantidad de desinfectante que haya en el agua. Las tiras de prueba para desinfectante con cloro al principio son blancas y pasan a ser púrpura azulado. Puede comparar el color con las explicaciones del contenedor. Esto le dirá cuánto desinfectante tiene en el agua. El cuadro a continuación muestra que el desinfectante con cloro debe medir **100 partes por millón** o ppm. Esto significa que por cada un millón de partes de agua, debería agregar 100 partes de cloro. A 100 ppm, el desinfectante con cloro matará las bacterias. Si la lectura de la tira es inferior a 100 ppm, deberá agregar más desinfectante. Si es mayor a 100 ppm, deberá agregar más agua. Continúe probando el agua hasta obtener la mezcla adecuada de agua y desinfectante. Las tiras para desinfectantes con amoníaco cuaternario y yodo se pueden usar de la misma manera. Siga el cuadro para asegurarse de que tiene la cantidad correcta cada vez que prepara la solución de desinfectante.



Para lavaplatos de alta temperatura, la temperatura de los platos debe alcanzar por lo menos 160° F. Esta temperatura puede ser medida con tiras de calor desechables que parecen calcomanías, pero cambian de color cuando se calientan. Adhiera uno a un lado de un plato o taza y colóquelo en la máquina. Cuando la máquina termine de lavar, la tira le dirá a qué temperatura máxima estaba el agua. Por supuesto, puede usar siempre un termómetro si el mismo es a prueba de agua y calor y le pueda indicar la temperatura máxima alcanzada.

## EQUIPOS Y UTENSILIOS

Los platos y la platería no son lo único que necesitan ser limpiados. Techos, paredes, cielorrasos, equipos y estanterías tienen que

mantenerse limpios y en buen estado. Piénselo de esta manera, si se usa a diario se debe limpiar a diario. Algunas cosas tienen que limpiarse hasta cada cuatro (4) horas. Asegúrese de estar limpiando las áreas difíciles de alcanzar también. Las áreas debajo, detrás y arriba de las estanterías y los equipos por lo general se omiten porque están ocultas de la vista. ¡No se olvide de los baños y las áreas de basura! ¡Las bacterias también pueden vivir allí! Es una buena idea mantener un horario de limpieza para que no se olviden de nada.



## LIMPIEZA EN EL LUGAR

Hay cosas que son demasiado grandes para entrar en el fregadero o en el lavaplatos. Estas cosas deben ser desarmadas y limpiadas donde están. Por ejemplo, la máquina cortadora de carne es demasiado grande para entrar en el fregadero para platos pero se puede separar en partes más pequeñas que sí entran. Puede lavar estas partes más pequeñas manualmente o en el



lavaplatos, pero la base eléctrica grande de la máquina se tiene que limpiar en el lugar. El proceso seguirá todos los mismos pasos que mencionamos anteriormente. Primero, se debe lavar en el lugar con agua caliente y jabón. Lleve un balde con agua y jabón y un trapo al área donde se encuentra esa parte del equipo grande. Luego, el equipo se debe enjuagar en su lugar usando un trapo limpio y húmedo para quitar el jabón. Desinfectar en el lugar es algo muy rápido. Sólo llene un rociador con una mezcla de desinfectante y agua (pruébela con una tira para asegurarse de que tenga la cantidad correcta) y luego rocíe el desinfectante en la superficie del equipo. No se olvide de dejar que se seque al aire para que el desinfectante pueda hacer efecto.

## TRAPOS DE COCINA

Como trabajador de la industria alimenticia probablemente usará trapos de cocina de vez en cuando. Estos trapos se usan para limpiar mostradores, mesas, o superficies de preparación de alimentos. Usar trapos de cocina sirve siempre y cuando se utilicen



con un solo fin. También se tienen que guardar correctamente para evitar que se desarrollen bacterias. Imagínese, un trabajador limpia con orgullo la sangre de pollo que derramó sobre el mostrador con un trapo húmedo. Con cuidado dobla el trapo y lo coloca en el extremo del mostrador y continúa preparando los alimentos. A medida que pasan las horas, la sangre del trapo sube de temperatura y las bacterias comienzan a reproducirse rápidamente. De pronto el trapo está cubierto de gérmenes. ¡La próxima vez que el trabajador utilice el trapo para limpiar la suciedad, no está limpiando sino realmente propagando las bacterias por donde pase el trapo. ¡Esto es peligroso! Una manera fácil de solucionar esto es teniendo baldes de desinfectante en la cocina. Después de haber usado un trapo se debe colocar en la solución desinfectante. De lo contrario, cada trapo debe ser aventado en el cesto de ropa sucia inmediatamente después de ser usado.

## **CÓMO CAMBIAR EL DESINFECTANTE**

No importa si el desinfectante se usa para remojar trapos de cocina o desinfectar platos, se tiene que cambiar en forma regular. El desinfectante se agotará y no quedará nada para matar las bacterias. Mídalo con frecuencia. Si la tira de prueba muestra que el nivel de desinfectante está muy bajo, se debe vaciar y reemplazar con una mezcla nueva. Si no hay suficiente desinfectante en el balde, básicamente es sólo agua sucia con muchos gérmenes para propagar.

## **PROTECCIÓN DE LOS ALIMENTOS**

La protección de los alimentos es una tarea muy importante. Como trabajador de la industria alimenticia es su deber proteger los alimentos desde el momento que entran por la puerta hasta que se sirven al cliente.

## **ENTREGAS**

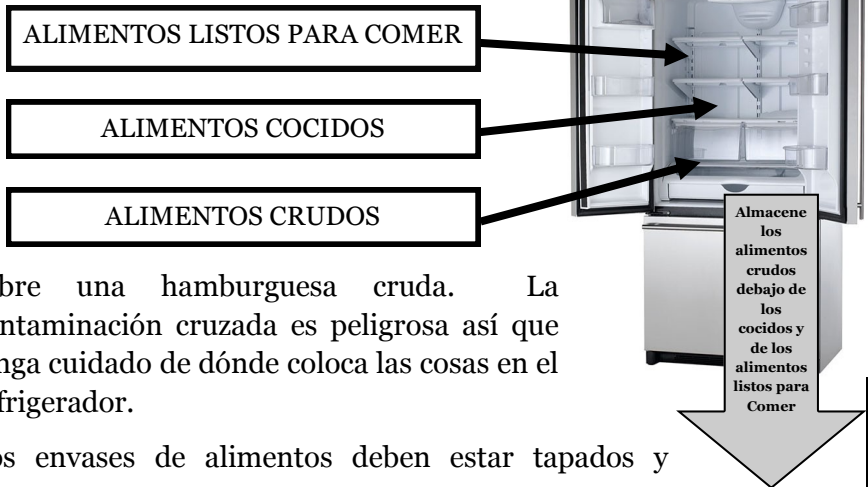
Cuando se entregan alimentos debe mirarlos con detenimiento para asegurarse de que no estén dañados, contaminados, ni adulterados. Los alimentos fríos se deben entregar en un camión refrigerado o envasados con hielo. Si no siente que los alimentos que se han entregado son seguros, no debe aceptar el pedido. No acepte nunca

latas abolladas, envoltorios dañados, o PHF que estén en la Temperatura en Zona de Peligro. Una vez que el pedido ha sido aceptado se debe guardar lo más rápido posible.

## ALMACENAMIENTO

Siempre debe almacenar los alimentos dentro del edificio y en un área donde estarán seguros. Esto significa que los alimentos se deben almacenar en áreas que son exclusivamente para almacenamiento de alimentos. No almacene nunca alimentos en el mismo lugar que limpiadores, productos químicos o artículos personales. Incluso los utensilios deberían tener su propio espacio de almacenamiento. Mantener todo separado y organizado ayudará a mantener los alimentos protegidos y también ayudará a que su restaurante funcione más eficazmente.

En un refrigerador, la forma de almacenar PHF es muy importante para la seguridad de los alimentos. Las carnes crudas y los huevos con cáscara se deben guardar siempre en el cajón inferior, debajo de otros tipos de alimentos. Los vegetales y frutas y los alimentos que están **listos para comer** se deben almacenar en el cajón superior. De lo contrario, los jugos y líquidos de la carne cruda pueden caer en los vegetales y entonces, como se podrá imaginar, se produce la **contaminación cruzada**. Además las carnes crudas y los huevos se deben mantener separados entre si. Después de todo, no querrá que los jugos del pollo caigan sobre la carne de res ni que un huevo se rompa y caiga



sobre una hamburguesa cruda. La contaminación cruzada es peligrosa así que tenga cuidado de dónde coloca las cosas en el refrigerador.

Los envases de alimentos deben estar tapados y

rotulados. También deben estar almacenados por lo menos a seis (6) pulgadas del piso. Esto permitirá limpiar fácilmente el piso y permitirá que circule el aire.

A veces la gente se olvida de que el hielo también se considera un alimento. Aunque es frío, hay algunos gérmenes que pueden desarrollarse en el hielo. El hielo se debe almacenar en un área donde esté protegido de la contaminación. El hielo que se va a utilizar en bebidas no se debe usar para mantener otros alimentos fríos. Además, nunca debe usar las manos ni un vaso para sacar el hielo. Sólo use una cuchara limpia para hielo .

## PREPARACIÓN

Cuando se preparan los alimentos hay muchas maneras en que se pueden contaminar. Usted, el trabajador de la industria alimenticia, puede seguir los siguientes pasos para evitar que suceda:



¡Lávese las manos con frecuencia! Lo hemos dicho antes y no nos cansamos de repetirlo. El lavado de manos es muy importante para la seguridad de los alimentos.

Nunca fume, coma o beba en las áreas de preparación de los alimentos. Use el área de descanso para los empleados (break room) para estas actividades.

Prepare los alimentos crudos separados de los alimentos listos para comer. El cortar una lechuga en la misma tabla de cortar donde se ha cortado el pollo crudo es una forma infalible de propagación de bacterias. Si es posible, use tablas de cortar y cuchillos diferentes para los diferentes tipos de alimentos. Si no es posible, sólo recuérdese de limpiar y desinfectar las tablas y cuchillos entre los alimentos crudos y los que están listos para comer.

Use el fregadero de preparación de alimentos cuando prepare alimentos. Los lavabos para trapeadores, los fregaderos de trastes y el lavamanos están sucios y pueden transmitir bacterias a los alimentos. Asegúrese de limpiar el fregadero de preparación de

alimentos antes de cada uso.

## **CONTAMINACIÓN QUÍMICA Y FÍSICA**

Coloque químicos y limpiadores en un área lejos de los alimentos y utensilios. Un derrame accidental puede causar una contaminación química. También asegúrese de que todos los limpiadores tengan etiquetas que se puedan leer con facilidad. Si el limpiador se coloca en un rociador asegúrese de que el nombre del limpiador esté escrito en el lado de afuera del rociador. Nunca use envases que se han usado para guardar alimentos para guardar sustancias químicas tóxicas, ni use envases tóxicos para guardar alimentos. Se puede volver confuso y costarle la vida a alguien.

Las bombillas de luz en áreas donde se preparan los alimentos deben ser **inastillables** o tener algún tipo de revestimiento protector alrededor. De esa manera, si las bombillas se rompen, no caerán fragmentos pequeños de vidrio sobre los alimentos.

Cuando esté preparando alimentos, siga las prácticas de higiene mencionadas anteriormente. Debe tener cuidado de que ciertas cosas como uñas y pelo no caigan en los alimentos.



## **SERVICIO**

Cuando sirve alimentos, trate de usar un utensilio, como una espátula o cuchara.

Cuando levante los platos, vasos o platería asegúrese de no tocar la parte que tocará la boca del cliente.

A veces el cliente no come todo lo que se le sirve. Estas sobras nunca deben ser servidas a otros clientes. Si los alimentos se han servido una vez, no deben servirse nuevamente. Aunque el cliente no los haya tocado, se tienen que tirar. Sólomente alimentos como galletas pre-empaquetadas y condimentos pueden volverse a guardar.

## **FUENTES APROBADAS DE ALIMENTOS**

Todos los alimentos hechos para el público deben provenir de una **fuentes aprobada**. Una fuente aprobada es un lugar donde se

preparan alimentos que han sido inspeccionados por el gobierno. Por ejemplo, todas las carnes rojas y de ave deben ser inspeccionadas por la USDA y tener un sello en el empaquetado. La leche y los productos lácteos están regulados por el Departamento de Agricultura de California. Los alimentos para el público NO se pueden preparar en una casa particular porque no son inspeccionadas ni reguladas de forma alguna. Básicamente, no hay manera de saber si los alimentos son seguros. Asegúrese de que todas las entregas de alimentos provengan de una fuente aprobada. Guarde siempre las facturas y recibos en caso de que el inspector necesite ver de dónde provienen los alimentos.

## **CONSEJOS PARA EL CONSUMIDOR**

A veces a la gente le gusta que sus alimentos no estén totalmente cocidos. Estoy seguro de que han escuchado el término “bistec poco hecho”. Además, algunos alimentos llevan ingredientes que no deben estar totalmente cocidos. Por ejemplo, el sushi crudo o la salsa holandesa (hecha con huevos crudos). Está bien preparar alimentos de la manera que lo desea el cliente siempre y cuando sepan que no están totalmente cocidos. Si el cliente pide que los alimentos no estén cocidos del todo, se puede decir que saben lo que están recibiendo. Pero si los alimentos que piden están hechos con ingredientes crudos o poco cocidos, se les debe informar ya sea en forma verbal o por escrito (impreso en el menú).

## **CONTROL DE PESTES**

Los roedores (ratas y ratones) e insectos pueden propagar bacterias y contaminar los alimentos. Estas pestes son muy difíciles de eliminar. Lo mejor que puede hacer es no permitir que ingresen en primer lugar. El mantener las puertas y ventanas cerradas o con cedazo evitará que las pestes ingresen. Se puede evitar que las pestes de animales que vuelan, como las moscas domésticas, entren colocando cortinas de aire sobre las puertas. Las cortinas de aire son máquinas que soplan aire hacia abajo a gran velocidad. Es difícil para las moscas atravesar la corriente de aire de manera que no podrán entrar por la puerta. Las cortinas de aire deben



encenderse automáticamente cuando la puerta se abre. Todas las puertas se deben cerrar por completo automáticamente. Una buena regla de uso común es verificar si entra luz por las grietas de alrededor de la puerta. Si la luz entra es posible que las plagas entren también. Es difícil de imaginar, pero los roedores (ratas y ratones) y cucarachas pueden aplanarse y meterse por aberturas muy pequeñas.

Así que ¿cómo sabe si tiene plagas? Busque las señales comunes. Los roedores dejarán marcas de roce grises o negras en las paredes o estantes. También dejan excrementos que se pueden ver fácilmente. Las cucarachas dejan excrementos que parecen pimienta. Tanto los roedores como las cucarachas se esconden durante el día por lo general, así que tal vez no los vea. Si los puede ver durante el día, es probable que ya tenga un problema de plagas realmente grave.

Si cualquiera de estas plagas ha logrado entrar al establecimiento, hay algunas cosas que pueden hacer para deshacerse de ellas. Si les quita las necesidades básicas como comida, agua, y un lugar para esconderse, probablemente saldrán del restaurante y se irán a un lugar donde puedan satisfacer sus necesidades

básicas. No deje los alimentos afuera y asegúrese de que todos los envases y recipientes están bien cerrados. Limpie la cocina antes de salir para que no haya sobras de alimento que las plagas puedan comer.



Arregle cualquier cañería que gotee y asegúrese de que los desagües no estén tapados. Al igual que nosotros, las plagas no pueden sobrevivir sin agua.

Mantenga las cosas limpias y organizadas. Las cosas amontonadas y equipos no usados son el lugar perfecto para que las plagas duerman y se reproduzcan. Rellene todos los agujeros de los pisos, paredes o cielorrasos. Las cucarachas viven en lugares muy pequeños. Incluso un azulejo que se comienza a desprender de la pared puede ser una perfecta cama para cucarachas. A las moscas les gusta reproducirse en la basura, así que asegúrese de que las bolsas de basura estén bien cerradas y que las tapas de los basureros grandes que se encuentran afuera se mantengan cerradas. Estos se

deben vaciar por lo menos dos veces por semana. Mantenga el área alrededor de estos basureros limpio y ordenado. No amontone bolsas de basura ni cajas en el suelo y asegúrese de que el tarro de grasa esté limpio y tapado en todo momento.

Si ya ha probado todas estas sugerencias y las plagas continúan siendo un problema, tal vez deba usar alguna forma de control de plagas. Hay muchas trampas y pesticidas diferentes, pero tenga cuidado porque sólo algunos se pueden usar cerca de los alimentos. Muchos de los rociadores para insectos que se encuentran en las tiendas no están autorizados para usarse cerca de los alimentos. Lea la etiqueta. Debe decir que el producto ha sido “aprobado para usarse en una instalación alimenticia”. También puede contratar una compañía de control de plagas profesional para que lo ayude a deshacerse de las plagas. Hay muchas compañías diferentes que puede usar siempre y cuando usen productos que son seguros cuando se usan cerca de los alimentos.

## CARTELES

Verá muchos carteles diferentes publicados en lugares que preparan y/o sirven alimentos, pero hay cinco (5) que son obligatorios por ley:

1) Se debe colocar un cartel cerca de cada lavamanos usado por los empleados. El cartel debe recordarles a los trabajadores de la industria alimenticia que se laven las manos antes de regresar a trabajar.

2) Debe haber un cartel en el comedor que informe a los clientes si no hay baño disponible para ellos.


3) También se debe colocar un cartel de “Prohibido Fumar” en el comedor.

4) En cada inspección de salud se calificará la instalación tomando en cuenta la seguridad de los alimentos y la **prevención** de enfermedades. Se restarán puntos por



cada violación que detecte el inspector de salud. Al final de la inspección, el inspector fijará una tarjeta de calificación (A, B o C) en un lugar que los clientes puedan ver con facilidad. Esta tarjeta de calificación no se debe mover, dañar, ni tapar. Sólo un empleado del Departamento de Salud Ambiental puede sacar la tarjeta una vez que ha sido colocada.

5) Se debe colocar un cartel al lado de la tarjeta de calificación. Es un aviso público que informa a los clientes y otros miembros del público que pueden pedir ver una copia del último informe de inspección de Salud Ambiental en cualquier momento. Es contrario a la ley negarse a mostrarles el informe.



**PUBLIC NOTICE**

This facility is inspected by the County of Riverside  
Department of Environmental Health

Per the California Health and Safety  
Code, Section 113725.1; a copy of the  
most recent Environmental Health  
Food Inspection Report must be made  
available by this facility for review by  
the public upon request.

This applies to any inspection  
performed after January 1, 2001

This notice shall remain posted next to the Grade Card,  
at or near the entrance to the facility.

OFFICES: RIVERSIDE, IN THE COUNTY OF RIVERSIDE, AND PALM SPRINGS  
IN THE COUNTY OF ORANGE  
Department Web Site: www.deh.rivco.org

## **Para Recordar:**

Como trabajador de la industria alimenticia, tiene la enorme responsabilidad de mantener la seguridad de los alimentos. Los clientes cuentan con que usted protegerá los alimentos que comen. A continuación hay un resumen de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

- 1) LÁVESE LAS MANAS CON AGUA TIBIA Y JABÓN CON FRECUENCIA**
- 2) NO TOQUE ALIMENTOS SI ESTÁ ENFERMO**
- 3) MANTENGA LOS PHF A 41° F O MENOS O A 135° F O MÁS**
- 4) COCINE LAS CARNES ROJAS, PESCADO Y HUEVOS POR COMPLETO**
- 5) ENFRÍE LOS PHF LO MÁS RÁPIDO QUE PUEDA**
- 6) LAVE, ENJUAGUE Y DESINFECTE LOS PLATOS Y SUPERFICIES EN CONTACTO CON LOS ALIMENTOS**

## DEFENSA DE LOS ALIMENTOS

Como empleado de una instalación alimenticia, usted es miembro de los principales defensores del suministro de alimentos de nuestra nación. Hoy día, la amenaza de un ataque que tenga la intención de matar o enfermar la gente es muy real y necesitamos trabajar juntos para protegernos. Debido a que un acto de contaminación intencional de alimentos tiene el potencial de afectar a un número masivo de estadounidenses, es muy importante que todos los trabajadores de la industria alimenticia cumplan con su parte en la defensa de los alimentos que sirven al público.

Una actitud “floja” hacia la defensa de los alimentos puede hacer que una instalación sea vulnerable a un ataque. Es más probable que



ataquen instalaciones donde los empleados no están prestando mucha atención a lo que sucede a su alrededor. Para alentar a los trabajadores de la industria alimenticia como usted a desempeñar una función activa en la defensa de los alimentos, la FDA, CDC y USDA han creado el programa "Employees FIRST" (Empleados PRIMERO).

Este programa fue diseñado como herramienta de entrenamiento los conceptos explicados en el programa enseñan a los empleados a estar más conscientes de la defensa de los alimentos y de cómo prevenir la contaminación intencional.

Recuerde las siglas “**FIRST**” (Primero) y lo que significa. ¡Usted puede hacer la diferencia en su instalación y ayudar a mantener la seguridad de los alimentos del país!

Para más información sobre el programa “Employees FIRST” (Empleados Primero) y para pedir material de entrenamiento por favor visite la red de internet de la FDA en <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/first.html>.

# EMPLOYEES are the **FIRST** Line Of Food Defense

## Los empleados son la PRIMERA Línea de Defensa de los Alimentos

**F** (FOLLOW) SIGA EL PLAN Y LOS PROCEDIMIENTOS DEL PLAN DE DEFENSA DE LOS ALIMENTOS DE LA COMPAÑÍA.

**I** (INSPECT) INSPECCIONE SU ÁREA DE TRABAJO Y SUS ALREDEDORES.

**R** (RECOGNIZE) RECONOZCA CUALQUIER COSA FUERA DE LO COMÚN.

**S** (SECURE) PROTEJA TODOS LOS INGREDIENTES, SUMINISTROS Y PRODUCTOS TERMINADOS.

**T** (TELL) INFORME A LA GERENCIA SI NOTA ALGO INUSUAL O SOSPECHOSO.

# GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Fuente aprobada:** lugar donde se preparan los alimentos que se venden o dan al público. Las fuentes aprobadas están reguladas por el gobierno e inspeccionadas para garantizar la seguridad de los alimentos.

**Bacterias:** gérmenes que se encuentran dentro y fuera de los alimentos, y que lo pueden enfermar gravemente.

**Contaminación:** cuando algo peligroso ingresa en los alimentos.

**Contaminación cruzada:** cuando los gérmenes se transfieren de un alimento o superficie a otro alimento.

**Enfermedades transmitidas por alimentos:** cuando alguien se enferma por algo que comió o bebió.

**Patógenos:** bacterias, virus, hongos y protozoos que causan enfermedades y dolencias.

**Partes por millón:** (ppm) término que se usa cuando se mide el nivel del desinfectante. La cantidad de partes de desinfectante que se agregaría a un millón de partes de agua.

**Alimentos potencialmente peligrosos:** (PHF) alimentos que pueden desarrollar bacterias y cuya temperatura se debe controlar.

**Listo para comer:** alimento que no se cocina. Se sirve al cliente para comer exactamente como está.

**Desinfectado:** cuando los gérmenes han sido eliminados. Todo lo que entra en contacto con los alimentos se debe limpiar y desinfectar antes de usar.

**Temperatura en Zona de Peligro:** el rango de temperatura entre 41° F y 135° F. En este rango las bacterias se desarrollarán más rápido. Los PHF no se deben mantener a temperaturas dentro de la zona de peligro.

**Toxina:** veneno producido por patógenos.

## TEMPERATURA Y TIEMPO

### 145° F durante 15 segundos

Huevos crudos con cáscara	Se rompen para el pedido individual de un cliente y se sirven de inmediato
Pescado	
Pedazos individuales de carne	Carne de res, de ternera, de cordero, de cerdo o de animal de caza

### 155° F durante 15 segundos o 145° F durante 3 minutos o 150° F durante un minuto o 158° F durante menos de un segundo.

Aves exóticas	Emú o avestruz
Carnes inyectadas	Inyectadas con soluciones para dar sabor o para suavizar
Hamburguesa	U otra carne que esté picada o molida
Huevos con cáscara crudos	Que se manejan de manera diferente a la descrita en la tabla de 145° F y alimentos que contengan huevos crudos.

### 165° F durante 15 segundos

Carne de ave	
Carne de ave desmenuzada	Cortada o picada
Alimentos rellenos	Pescado, carne de vaca, carne de ave, aves exóticas o pasta
Relleno que contiene	Pescado, carne de vaca, carne de ave o aves exóticas



**PARA MÁS INFORMACIÓN COMUNÍQUESE  
CON LA OFICINA MÁS CERCANA:**

**4065 County Circle Drive, Suite#104  
Riverside, CA 92503  
(951) 358 - 5172**

**2275 S. Main Street Suite #204  
Corona, CA 92882  
(951) 273-9140**

**800 S. Sanderson Suite#200  
Hemet, CA 92545  
(951) 766 - 2824**

**38740 Sky Canyon Drive, Bldg. 8  
Murrieta, CA 92563  
(951) 461 - 0284**

**554 S. Paseo Dorotea  
Palm Springs, CA 92264  
(760) 320 - 1048**

**47-950 Arabia Street Suite A  
Indio, CA 92201  
(760) 863 - 8287**