Manual para quienes manejan alimentos

UNA GUÍA PARA EL MANEJO SEGURO Y SANO DE ALIMENTOS PARA ESTABLECIMIENTOS DE COMIDA

BOULDER COUNTY
PUBLIC HEALTH
Opportunity for a healthy life.

Contenido

4 Manejo apropiado de alimentos

5 Alimentos potencialmente peligrosos

6 Poblaciones altamente susceptibles

7 Enfermedad del empleado

8 Políticas del trabajador de alimentos

9 Lavado de manos apropiado

10 Lavado de manos y uso de guantes

11 Lavabos para manos

12 Contacto con las manos desnudas

13 Prevención de contaminación cruzada

14 Control de la temperatura de los alimentos

15 Calibración de los termómetros

15 Bitácoras de temperatura

16 Descongelamiento de alimentos

17 Recalentado de alimentos

18 Enfriamiento rápido apropiado

19 Limpieza y desinfección

21 Almacenamiento de químicos

22 Trapos de limpieza

22 Utensilios en uso

23 Fuentes aprobadas

24 Equipo y mantenimiento

25 Control de plagas

26 Emergencias

27 Auto-inspección de la seguridad de los alimentos

28 Referencias y recursos adicionales

Manejo apropiado de alimentos

Virus y bacterias más comunes

SALMONELLA

E COLI

NOROVIRUS

LISTERIA

CAMPYLOBACTER

CLOSTRIDIUM PERFRINGENS

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), 1 de cada 6 personas (48 millones de personas) se enferman, 128,000 son hospitalizadas y 3,000 personas mueren cada año en los EE.UU. a causa de enfermedades alimentarias. Las enfermedades alimentarias le cuestan a la economía de los EE.UU. alrededor de $8.1 mil millones cada año.

En el condado de Boulder, hay continuos reportes e investigaciones de las enfermedades alimentarias. Los virus y las bacterias representan el 98% de todas las enfermedades alimentarias (virus 80%; bacterias 18%) y ambos pueden ser controlados con el manejo adecuado de los alimentos.

Alimentos potencialmente peligrosos

TODAS LAS CARNES CRUDAS

PRODUCTOS LÁCTEOS

MELONES EN TROZOS

GERMINADOS

VEGETALES COCINADOS

ALIMENTOS COCINADOS

Un alimento potencialmente peligroso (PHF, por sus siglas en inglés) es cualquier alimento o ingrediente que puede propiciar el crecimiento rápido y progresivo de microorganismos infecciosos o toxicogénicos. un PHF puede ser cualquier alimento que contiene humedad, que no es ácido (pH neutro) y que es fuente para el crecimiento bacteriano. Los PHF se deben mantener a temperaturas de 41°F o menores o de 135°F o mayores.

Poblaciones altamente susceptibles

Cualquier persona puede enfermarse por la comida cuando esta no se maneja de manera segura; sin embargo; las poblaciones altamente susceptibles; como las mujeres embarazadas, los niños menores de 5 años, las personas con un sistema inmune comprometido y los adultos mayores de 65 años; se enferman más frecuentemente o desarrollan enfermedades más serias.

Ciertos alimentos le ocasionan enfermedades más frecuentemente a personas de las poblaciones altamente susceptibles; estos alimentos incluyen carnes no bien cocidas, ostras crudas, huevos no bien cocidos, germinados, leches y jugos no pasteurizados.

MUJERES EMBARAZADAS

ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS DE EDAD

NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

PERSONAS CON SISTEMAS INMUNOLÓGICOS COMPROMETIDOS

Enfermedades del empleado

SIN SÍNTOMAS POR 24 HORAS

Los empleados enfermos tienen una mayor probabilidad de contaminar los alimentos y utensilios con bacterias y virus. Por lo que se debe restringir o excluir su participación en el manejo de cualquier alimento o del equipo de servicios de alimentos. Los empleados enfermos deben estar libres de síntomas por 24 horas antes de que se les permita regresar a trabajar.

Los empleados diagnosticados con las siguientes enfermedades deben reportar las enfermedades a sus supervisores:

- Salmonella
- Shigelosis
- E-coli 0157:H7
- Norovirus
- Otros patógenos bacterianos Tales como Campylobacter.

La persona a cargo debe reportar inmediatamente estas enfermedades al Boulder County Pubic Health al 303.441.1564

VÓMITOS

DIARREA

CÓLICOS ABDOMINALES INTENSOS

TOS O ESTORNUDOS PERSISTENTES

LESIONES CON PUS

DOLOR DE GARGANTA CON FIEBRE

Políticas del trabajador de alimentos

COMA Y FUME SÓLO EN LAS ÁREAS DESIGNADAS

USE REDES PARA EL CABELLO Y ROPA EXTERIOR LIMPIA

MANTENGA SUS UÑAS CORTAS Y LIMPIAS

NO USAR TOALLAS DE TELA NI DELANTALES PARA LIMPIARSE LAS MANOS

ALMACENAR LAS BEBIDAS EN RECIPIENTES LIMPIOS Y CERRADOS QUE NO CONTAMINEN LAS MANOS (POR EJEMPLO, TAZAS CON TAPAS Y POPOTES O ASAS)

ALMACENAR LAS BEBIDAS DEBAJO Y SEPARADAS DE LOS ALIMENTOS, DE LAS SUPERFICIES DE PREPARACIÓN, DE LOS UTENSILIOS, ETC.

QUITARSE LOS DELANTALES ANTES DE ENTRAR AL BAÑO O DE SALIR DEL ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

QUITARSE TODA LA JOYERÍA DE LAS MANOS Y MUÑECAS; SE PERMITE SOLO UN ANILLO

SIEMPRE LAVARSE APROPIADAMENTE LAS MANOS

Lavado de manos apropiado

TÁLLESE LAS MANOS CON AGUA CALIENTE Y JABÓN DURANTE 15 SEGUNDOS

ENJUAGAR BIEN POR 5 SEGUNDOS

SECAR MINUCIOSAMENTE LAS MANOS USANDO TOALLAS DE PAPEL

CERRAR LAS LLAVES DEL LAVABO USANDO LA TOALLA DE PAPEL

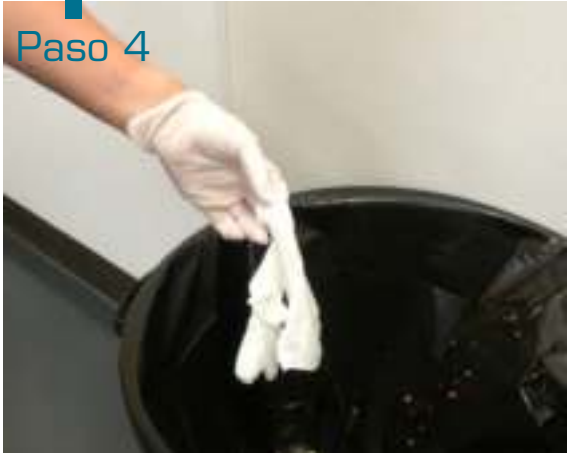
Lavado de manos y uso de guantes

El lavado de manos apropiado es la única manera efectiva de detener la propagación de una enfermedad. Siempre lávese bien las manos. Los guantes NO son un sustituto de las prácticas de lavado de manos adecuadas.

SIEMPRE LAVARSE APROPIADAMENTE LAS MANOS

PÓNGASE GUANTES LIMPIOS

USE LOS GUANTES CADA VEZ QUE SEA NECESARIO



DESECHE LOS GUANTES SUCIOS Y VUELVA AL PASO 1

Cuando use guantes, siempre lávese las manos antes de ponerse un par de guantes nuevo. Cámbiese los guantes y lávese las manos siempre que los guantes se contaminen, incluyendo:

- Después de manejar carne, pollo, pescado o huevos crudos
- Después de tocarse la cara con el guante o de estornudar/toser en el guante
- Después de tocar trastes sucios o basura
- Al cambiar de tareas

Se deben usar guantes sobre cualquier vendaje, cortada, quemada o irritación; los guantes se deben considerar como una extensión de sus manos.

Lavabos para manos

Los lavabos para manos deben usarse SOLAMENTE para lavarse las manos y SIEMPRE deben tener suministro de agua caliente y de agua fría, jabón para manos y toallas de papel.

AGUA CALIENTE

AGUA FRÍA

JABÓN PARA MANOS

TOALLAS DE PAPEL

No tape los lavabos para las manos ni los use para algun otro propósito (por ejemplo, desechar líquidos, enjuagar contenedores, llenar cubetas de desinfectante, llenar jarras de agua, etc.).

Contacto con las manos desnudas

NO toque los alimentos listos para comerse con las manos desnudas. Evite el contacto con las manos desnudas usando guantes de un solo uso, utensilios, papel encerado, etc.

Los alimentos listos para comerse son alimentos que no requieren más cocción o calentamiento antes de ser servidos. Estos alimentos tienen más riesgo de transmitir enfermedades de la ruta fecal oral (por ejemplo, E.coli, hepatitis A, y norovirus) que son propagadas por las manos contaminadas.

Prevención de contaminación cruzada

La contaminación cruzada es cuando las bacterias o virus se propagan de una fuente contaminada (por ejemplo, pollo, carne, pescado o huevos crudos; utensilios y equipos sucios, etc.) a otra fuente alimenticia.

Almacene las carnes, pollos, pescados y huevos en el estante del fondo del refrigerador, debajo y separados de todos los demás alimentos.

Use una bandeja colectora debajo de la carne, el pollo, el pescado y los huevos.

Use tablas y utensilios para picar por separado para la carne y para los alimentos listos para comer.

Control de la temperatura de los alimentos

Los controles de temperatura apropiados y las buenas prácticas en el manejo de alimentos evitan el crecimiento de bacterias. La "zona de peligro" es el rango de temperaturas entre 41°F y 135°F. Las bacterias crecen muy rápidamente en la zona de peligro.

135° O SUPERIOR

41° O MENOS

El enfriamiento, recalentado, el mantenimiento en frío o en caliente y las temperaturas de cocción adecuados deben ser monitoreados cuidadosamente. Los alimentos potencialmente peligrosos deben mantenerse fuera de la zona de peligro a temperaturas de 41°F o menores o de 135°F o mayores.

Calibración de los termómetros

Se recomienda la calibración diaria de los termómetros. Los termómetros también deberían recalibrarse si se caen o si son expuestos a temperaturas muy altas o muy bajas.

Verificar la exactitud de los termómetros de varilla metálica.

1. Ponga la varilla del termómetro en una vaso lleno de hielo y un poco de agua.
2. Espere 15-20 segundos; si el termómetro no indica 32°F, debe ser recalibrado.

Bitácoras de temperatura

Use tablas o bitácoras de temperatura para registrar y verificar las temperaturas apropiadas.

1. Verifique y registre las temperaturas cada dos horas.
2. Monitoree las temperaturas de los alimentos (incluyendo las temperaturas de recepción) y las lecturas de los termómetros del equipo para alimentos.
3. Asegúrese de registrar las acciones correctivas tomadas.

Descongelamiento de alimentos

Los alimentos congelados deben descongelarse usando métodos que mantengan el control de la temperatura. Los métodos aprobados para el descongelamiento incluyen la refrigeración; colocar la comida cubierta y desempacada en agua corriente fría; usar un microondas; y el cocimiento convencional.

REFRIGERACIÓN (2-3 días antes de necesitarlo)

EN AGUA CORRIENTE FRÍA, CON LA COMIDA DESEMPACADA PERO CUBIERTA

MICROONDAS (SI SE VA A USAR INMEDIATAMENTE)

COCIMIENTO CONVENCIONAL

Recalentado de alimentos

Después de enfriarse, todas las sobras y los alimentos preparados deben ser recalentados a una temperatura interna mínima de 165°F dentro de las 2 horas siguientes. Lo métodos aprobados de recalentamiento incluyen la estufa, el horno, el microondas y otros equipos de calentamiento rápido como la parrilla. La mayoría de los equipos para mantener la comida caliente no están diseñados para recalentar alimentos.

ESTUFA

HORNO

MICROONDAS (cubrir la comida al calentarla, revolver y esperar dos minutos antes de revisar la temperatura y servir)

OTRO EQUIPO DE CALENTAMIENTO RÁPIDO

Enfriamiento rápido apropiado

Los alimentos potencialmente peligrosos deben ser enfriados lo más rápido posible para evitar el crecimiento de bacterias. Los métodos aprobados de enfriamiento rápido incluyen el uso de un refrigerador o congelador, el baño de hielo, paletas de hielo o agregar hielo o agua fría a los alimentos líquidos.

Coloque recipientes pequeños de alimentos en el refrigerador o congelador con espacio entre cada recipiente para permitir el flujo de aire. Deje los alimentos descubiertos hasta que alcancen los 41°F.

Coloque los alimentos en una tarja de preparación limpia o en un contenedor más grande lleno de agua con hielos. Asegúrese de que el agua con hielos y el alimento estén al mismo nivel. Revuelva regularmente. Use el baño con hielos junto con la refrigeración.

Use paletas de hielo para enfriar sopas, salsas y otros alimentos líquidos. Revuelva regularmente. Use las paletas de hielo con los métodos del refrigerador o del baño de hielo.

Agregue hielo o agua fría a los productos completamente cocidos. Este funciona bien para sopas, estofados o recetas que incluyen agua como ingrediente.

Limpiar y desinfectar

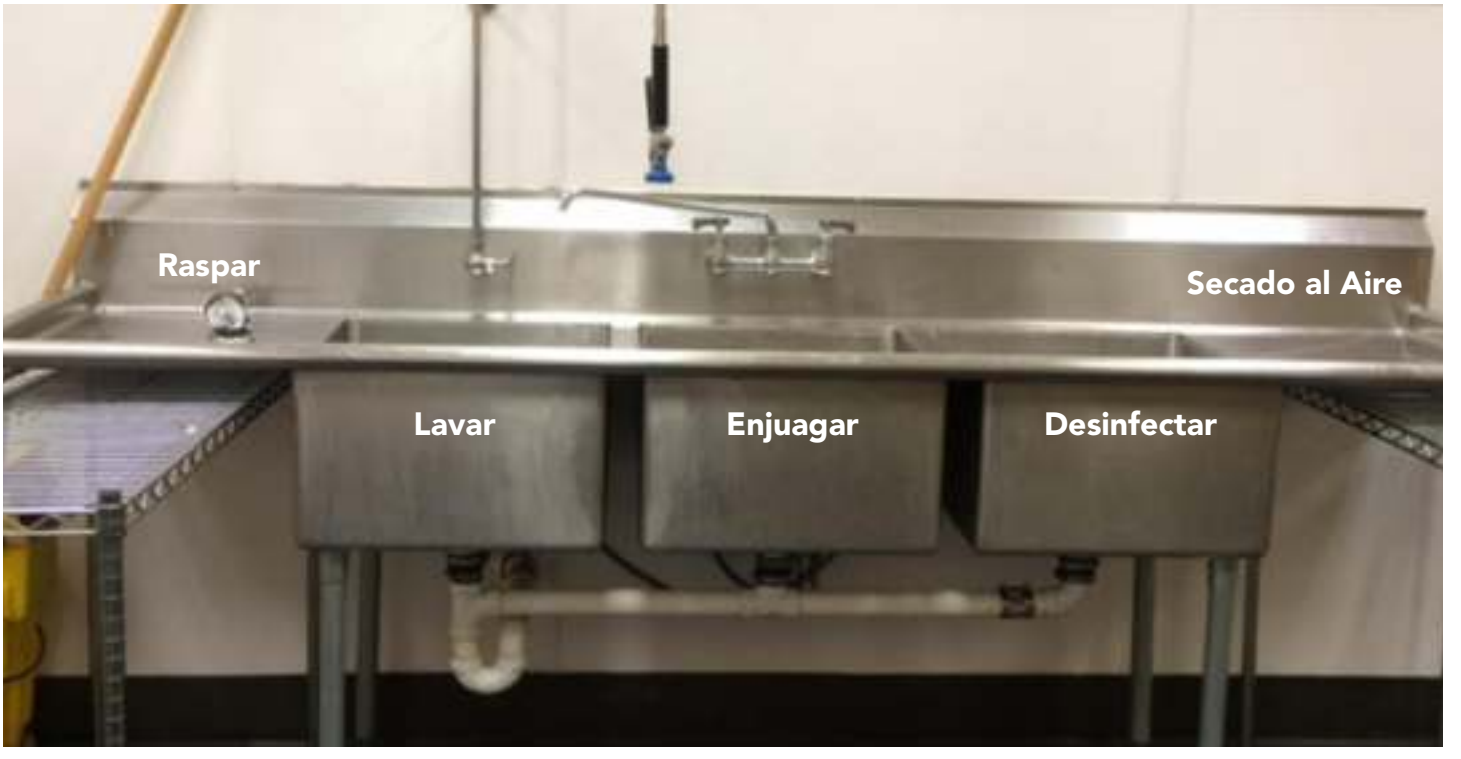
La limpieza es la eliminación de suciedad, tierra y residuos.
Desinfección es la eliminación de microorganismos que causan enfermedades.

Limpieza

Desinfectar

Limpiar y desinfectar

TODO el equipo de servicio de alimentos, incluyendo utensilios, mesas de preparación, fregaderos, tablas para cortar, rebanadoras, mezcladoras y cualquier otra cosa usada para preparar alimentos, debe lavarse, enjuagarse y luego desinfectarse.



Lavar: Usar agua caliente y detergente. | **Enjuagar:** usar agua limpia. | **Desinfectar:** usar agua y desinfectante.

Concentraciones aprobadas de desinfectantes

CLORO (BLANQUEADOR)
50-200 PPM

AMONIO CUATERNARIO
200 PPM, A MENOS QUE SEA ESPECIFICADO DE OTRA MANERA POR EL FABRICANTE

YODO
12.5-25 PPM

Almacenamiento de químicos

La contaminación química de alimentos puede causar serias enfermedades. Asegure que todos los químicos sean almacenados en un área de almacén designada, debajo de los alimentos y separados de estos mismos y de las superficies que entran en contacto con los alimentos, y que estén en contenedores debidamente etiquetados.

ALMACENAR LOS QUÍMICOS EN EL ÁREA DE ALMACENAMIENTO DE QUÍMICOS DESIGNADA

ALMACENAR LOS QUÍMICOS DEBAJO DE LOS ALIMENTOS Y SEPARADOS DE ESTOS MISMOS Y DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DE LOS ALIMENTOS

ALMACENAR LOS QUÍMICOS EN CONTENEDORES DEBIDAMENTE ETIQUETADOS

NO ALMACENAR QUÍMICOS JUNTO CON ALIMENTOS

Trapos de limpieza

Los trapos de limpieza que estén en uso deben almacenarse en solución de desinfectante limpia entre usos.

Utensilios en uso

Los utensilios en uso pueden mantenerse en el alimento; en superficies limpias, secas y desinfectadas; en agua más caliente o más fría que la zona de peligro; o en agua corriente fría. NUNCA almacene los utensilios en uso en desinfectante ni en agua a temperatura ambiente.

GUARDAR EN LA COMIDA, CON EL MANGO HACIA ARRIBA Y FUERA DE LA COMIDA

ALMACENAR EN UNA SUPERFICIE LIMPIA Y SECA QUE SE LIMPIA Y DESINFECTA CADA 4 HORAS

ALMACENAR EN AGUA A UNA TEMPERATURA DE 135°F O MAYOR O DE 41°F O MENOR

ALMACENAR EN AGUA CORRIENTE (SOLAMENTE LAS CUCHARAS DE HIELO)

Fuentes aprobadas

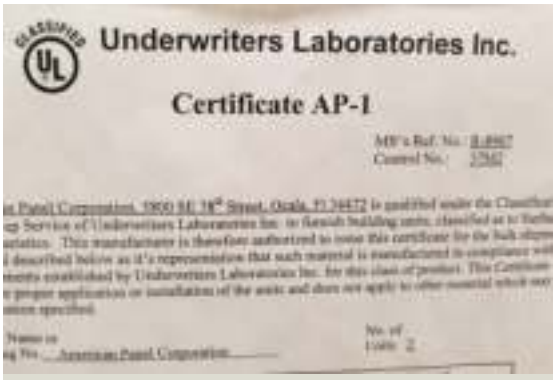
Todos los alimentos en los establecimientos de servicio de alimentos deben ser obtenidos de una fuente aprobada. Siempre verifique la documentación del proveedor para asegurarse de que el proveedor sea un distribuidor mayorista aprobado.

Mariscos: Verifique que los mariscos tengan etiquetas fijas completas que muestren que provienen de sitios de recolección aprobados. Guarde las etiquetas de mariscos por un mínimo de 90 días. Deseche los mariscos si sus caparazones no cierran.

Huevos crudos: No use huevos crudos en ningún artículo alimenticio listo para comer (por ejemplo, aderezo de ensalada César, salsa holandesa, merengue) a menos que los huevos estén pasteurizados. Los huevos deben provenir de un proveedor inspeccionado por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) o por el Departamento de Agricultura de Colorado.

Equipo y mantenimiento

Todos los utensilios y equipo de servicio de alimentos deben ser aprobados para su uso en un establecimiento de alimentos minorista. Busque los siguientes símbolos en utensilios y equipo.



MANTENER PROGRAMAS REGULARES DE LIMPIEZA DE EQUIPO

Control de plagas

Controle las plagas en el establecimiento de servicio de alimentos usando a un exterminador profesional, trampas aprobadas, mosquiteros, ventiladores para moscas; sellando aperturas; y manteniendo las instalaciones limpias. NUNCA aplique pesticidas caseros en un establecimiento de servicio de alimentos.

USAR UN EXTERMINADOR PROFESIONAL

USAR TRAMPAS APROBADAS

SELLAR ESTRECHAMENTE LAS APERTURAS

USAR PUERTAS CON MOSQUITEROS

USAR VENTILADORES PARA MOSCAS

MANTENER EL EQUIPO Y EL INTERIOR Y EXTERIOR DE LAS INSTALACIONES LIMPIOS

Emergencias

En caso de inundación, incendio, interrupción de la energía eléctrica, desbordamiento de alcantarillado, desabastecimiento de agua u otras emergencias, pueden existir peligros sanitarios potenciales.

INCENDIO

DESABASTECIMIENTO DE AGUA

SUSPENSIONES DEL SERVICIO DE ELECTRICIDAD

INUNDACIÓN O DESBORDAMIENTO DE ALCANTARILLAS

Si una instalación sufre un gran incendio, un desabastecimiento repentino de agua o energía eléctrica, una inundación, un desbordamiento de alcantarillas o un incidente similar, llamar inmediatamente al Departamento de Salud Pública del Condado de Boulder al 303.441.1564.

Auto-inspección de la seguridad de los alimentos

Las auto-inspecciones de la seguridad de los alimentos son una gran herramienta para que los gerentes y empleados se aseguren de que sus instalaciones estén siguiendo las buenas prácticas. Las auto-inspecciones también ayudan a preparar las instalaciones para las inspecciones regulares. Para más información y para obtener una forma muestra de auto-inspección, visite BoulderCountyFood.org.

FORMA DE AUTO-INSPECCIÓN

UN TERMÓMETRO CON VARILLA DE METAL CALIBRADO

TIRAS REACTIVAS PARA DESINFECTANTE

LÁMPARA DE MANO

Para realizar una auto-inspección, necesitará:

1. Una forma de auto-inspección, una tabla con sujetapapeles y un lapicero.
2. Un termómetro con varilla de metal calibrado
3. Tiras reactivas para desinfectante
4. Una lámpara de mano (para ver mejor en los rincones oscuros, en el interior del equipo, etc.)

Capacitación para quienes manejan alimentos

Boulder County Public Health ofrece clases de seguridad del alimento en salones de clase (por ejemplo, Asistencia en la Capacitación de Saneamiento, o STAR, por sus siglas en inglés), capacitación en el sitio, capacitación en línea y otros recursos.

Para saber más visite BoulderCountyFood.org o llame al 303.441.1564

Referencias y recursos adicionales

Centros de Control y Prevención de Enfermedades /
The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) | cdc.gov

La Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)

Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) | usda.gov

Entrada a la Seguridad de los Alimentos | foodsafety.gov

Departamento de Salud Pública y Ambiental de Colorado /
Department of Public Health and Environment | colorado.gov/cdphe

BOULDER COUNTY
PUBLIC HEALTH
Opportunity for a healthy life.

NOTA: La información proporcionada en este manual se basa en las Normas y Regulaciones para los Establecimientos Minoristas de Alimentos de Colorado, pero no representa todos los requerimientos ni todas las regulaciones establecidas. Para descargar una copia de las Normas y Regulaciones para los Establecimientos Minoristas de Alimentos de Colorado, visite BoulderCountyFood.org, o llame al 303.441.1564.