

LA SALUD DEL PÚBLICO ESTÁ EN SUS MANOS



GUIA DEL PREPARADOR(A) DE ALIMENTOS PARA LA SEGURIDAD ALIMENTICIA



CONDADO DE SAN DIEGO
DEPARTAMENTO DE SALUD Y CALIDAD AMBIENTAL
DIVISION DE ALIMENTOS Y VIVIENDA

2021

PREFACIO

Gracias por tomar esta oportunidad para aprender más sobre cómo preparar y servir alimentos que sean saludables y que no produzcan enfermedades. Trabajando juntos, el Departamento de Salud y Calidad Ambiental con profesionales del Servicio de Alimentos, como usted, pueden minimizar el riesgo de enfermedades causadas por la preparación inadecuada de alimentos. Esto se puede lograr mejorando comportamientos y métodos usados por los preparadores de alimentos.

El propósito de este folleto es proveer principios básicos del manejo adecuado de alimentos que usted puede usar tanto en su hogar como en el trabajo. En las siguientes páginas, usted aprenderá cómo las personas se pueden enfermar si los alimentos que comen no han sido preparados utilizando métodos básicos de sanidad.

Usted puede evitar las enfermedades producidas por la preparación inadecuada de alimentos si sigue las reglas prescritas en este folleto. Recuerde, su trabajo y el éxito de su empleador, así como la salud del público están en sus manos.

Condado de San Diego
Departamento de Salud y Calidad Ambiental
División de Alimentos y Vivienda

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN</u>	1
<u>CAUSAS PRINCIPALES DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS</u>	2
<u>¿Por qué se enferma la gente a causa de los alimentos?</u>	2
<u>¿Qué son los gérmenes, las toxinas, y los químicos?</u>	3
<u>¿Cuáles son las toxinas en los alimentos que producen enfermedades?</u>	3
<u>¿Cómo entran los gérmenes a los alimentos?</u>	4
<u>¿Se puede dar uno cuenta si los alimentos están contaminados?</u>	4
<u>SALUD E HIGIENE DEL EMPLEADO</u>	5
<u>Formas en que los empleados de alimentos pueden propagar enfermedades</u>	5
<u>Como prevenir enfermedades causadas por alimentos</u>	5
<u>¿Por qué debe lavarse las manos?</u>	6
<u>¿Cuándo debe lavarse las manos?</u>	6
<u>¿Cómo debe lavarse las manos?</u>	7
<u>¿Cómo debe usar los guantes?</u>	8
<u>¿Qué debe hacer si está enfermo(a)?</u>	8
<u>¿Qué tiene que hacer su supervisor si usted está enfermo (a)?</u>	9
<u>PROTECCION DE CONTAMINACIÓN</u>	10
<u>Almacenamiento apropiado de los alimentos para evitar su contaminación</u>	10
<u>Preparación apropiada de los alimentos para evitar su contaminación</u>	10
<u>Protección de alimentos contra contaminación química</u>	11
<u>Protección de alimentos contra riesgos físicos</u>	12
<u>CONTROL DE TEMPERATURA</u>	12
<u>Comida potencialmente peligrosa</u>	12
<u>Temperaturas requeridas</u>	13
<u>Registros de temperatura y método de uso</u>	14
<u>Como calibrar su termómetro</u>	15
<u>Como cocinar apropiadamente los alimentos</u>	16
<u>Procedimientos para enfriar los alimentos</u>	17
<u>Procedimientos para descongelar los alimentos</u>	18
<u>Procedimientos para recalentar los alimentos</u>	18
<u>ADVERTENCIAS AL CONSUMIDOR</u>	19
<u>Advertencias al consumidor</u>	19
<u>Alergias graves</u>	20
<u>ESTABLECIMIENTOS APROBADOS DE ALIMENTOS</u>	21
<u>Los alimentos servidos o vendidos deben provenir de establecimientos aprobados</u>	21
<u>Los mariscos deben provenir de fuentes confiables y deben manejarse adecuadamente</u>	22

<u>EQUIPO Y UTENSILIOS</u>	22
<u>¿Por qué es importante lavar los platos y utensilios?</u>	22
<u>Pasos para lavar trastes y utensilios a mano</u>	23
<u>Pasos para lavar trastes y utensilios en máquina</u>	24
<u>El uso y almacenamiento de los utensilios</u>	24
<u>¿Qué más se necesita mantener limpio?</u>	25
<u>Uso adecuado de trapos de limpieza</u>	25
<u>CONTROL DE PLAGAS</u>	26
<u>¿Qué puede hacer para controlar las plagas?</u>	26
<u>BASURA Y DESECHOS</u>	28
<u>¿Con qué frecuencia se debe tirar la basura?</u>	28
<u>LETREROS Y OTROS REQUISITOS</u>	28
<u>Letreros requeridos deben estar visibles</u>	28
<u>Reportes de Inspección</u>	29

INTRODUCCION

Todos necesitamos alimentarnos para mantenernos vivos y saludables. Sin embargo, la comida también puede provocar enfermedades si no está bien preparada y servida. Como preparador(a) de alimentos, usted juega un papel importante asegurándose que las personas no se enfermen a causa de los alimentos y las bebidas que usted prepara.

Para prevenir que los alimentos causen enfermedades en las personas, el Condado de San Diego requiere que las personas que preparan alimentos y trabajan en lugares como restaurantes, panaderías, puestos de comida, y mercados tomen un entrenamiento y pasen un examen cada tres años.

A. ¿Quién tiene que recibir entrenamiento?

Se requiere que las personas que preparan alimentos reciban un entrenamiento sobre cómo manejar y preparar alimentos. Un preparador(a) de alimentos es un empleado(a) que prepara, almacena, sirve o tiene algún contacto con alimentos. Cualquier persona que prepara comida o que puede tener contacto con los alimentos, utensilios, o equipo de preparación es considerado(a) un preparador(a) de alimentos.

Nadie puede manejar o preparar alimentos al menos que:

1. Tenga una Certificado de Manejo de Alimentos válido
2. Se encuentre trabajando en un establecimiento bajo las órdenes de un gerente de seguridad alimentaria que tiene un certificado de gerente de seguridad alimentaria y que haya pasado un examen aprobado por el Condado de San Diego, o
3. Sea usted el dueño(a) o empleado(a) que haya pasado un examen de gerente de seguridad alimentaria, también conocido como Certificado de seguridad de alimentos para supervisores.

El Código del Condado de San Diego estipula que si usted trabaja (como mesero(a), cantinero(a), cocinero(a), lavaplatos, carnicero(a), maneja alimentos preparados, bufé de ensaladas,

etc.) maneja alimentos o trastes, usted está obligado(a) a recibir entrenamiento en el manejo y preparación adecuada de alimentos.

¿Por qué es necesario que los preparadores de alimentos reciban entrenamiento especial?

Porque si usted no comprende y no sigue las reglas del manejo adecuado de alimentos, usted y sus clientes pueden enfermarse.

Este folleto fue escrito para usted, la persona que maneja los alimentos. Contiene información para ayudarlo a mantener el público saludable y mantener su trabajo. Este folleto fue diseñado para ayudarlo(a) a aprender reglas sencillas del manejo adecuado de alimentos. Usted debe tener conocimiento de esta información y usarla en su trabajo y en su hogar.

Para obtener más información, visite www.sdcountyfoodhandlers.org

**CAUSAS PRINCIPALES DE ENFERMEDADES
TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS**

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades han identificado los siguientes factores de riesgo como las principales causas de este tipo de enfermedades:

1. Mala higiene personal
2. Comidas con temperaturas inadecuadas
3. Temperaturas inadecuadas de cocción
4. Equipo contaminado
5. Alimentos de lugares no aprobados

¡Es muy importante siempre controlar estos riesgos para que la comida sea saludable!

A. ¿Por qué se enferma la gente a causa de los alimentos?

La comida puede hacer que las personas se enfermen a causa de diferentes tipos de gérmenes, también conocidos como patógenos. Estos gérmenes incluyen virus, protozoarios, parásitos, y bacterias.

Por ejemplo, la Hepatitis A es causada por un virus. Si el preparador(a) de comida no se lava las manos después de ir al baño, puede contaminar la comida con el virus de la Hepatitis A. Para prevenir o parar la propagación de Hepatitis A y otros gérmenes que causan enfermedad, las personas deben lavarse las manos después de usar el baño.

B. ¿Qué son los gérmenes, las toxinas, y los químicos?

- **Gérmenes (Patógenos)** son organismos muy pequeños (virus, bacterias, prion y protozoarios) que cuando son ingeridos, pueden enfermarte. Usted necesita un microscopio para ver estos organismos los cuales se encuentran en todos lados.
- **Toxinas** son venenos producidos por bacterias. Las toxinas no son organismos vivos y son difíciles de destruir. Es importante destruir a la bacteria antes de que produzca toxinas.
- **Químicos** son sustancias que pueden causar serios daños si son ingeridos. Pueden meterse en los alimentos a consecuencia de un accidente. Algunos químicos se pueden encontrar en los limpiadores de cocina, blanqueadores, agentes desinfectantes, e insecticidas.

C. ¿Cuáles son las toxinas en los alimentos que producen enfermedades?

Las toxinas son venenos producidos por bacterias. Si usted evita que los alimentos se contaminen con bacterias, también evita que se produzcan toxinas. Algunos alimentos ya contienen bacterias naturalmente, en este caso ustedes deben evitar que estas bacterias se multipliquen y produzcan toxinas. Para evitar que se multipliquen las bacterias, los alimentos deben mantenerse fríos a una temperatura de 41°F o menos, o calientes a una temperatura de 135°F o más.

D. ¿Cómo entran las toxinas a los alimentos?

- Algunos alimentos contienen gérmenes naturalmente. Altas temperaturas destruyen la mayoría de estos gérmenes. Por esta razón, es necesario cocinar bien la carne, el pescado, el pollo, y los huevos. Si los alimentos se cocinan a temperaturas elevadas, los gérmenes se eliminan y se previenen enfermedades.
- Contaminación cruzada a otros alimentos u objetos. Los alimentos pueden ser contaminados si están expuestos a objetos sucios. Los alimentos pueden ser contaminados por un cuchillo sucio, una tabla de cortar sucia, o si son manejados con manos que no han sido lavadas adecuadamente y que pueden aun tener gérmenes. Cuando los alimentos limpios tienen contacto con algún objeto sucio o con las manos sucias, los alimentos limpios quedan contaminados.
- Los preparadores de alimentos son los principales causantes del esparcimiento de gérmenes en los alimentos. Los preparadores de alimentos deben lavarse las manos cuando existe la posibilidad de contaminación. Los gérmenes también se esparcen cuando las personas tosen o estornudan en o cerca de la comida, sobre superficies en donde se prepara la comida, por medio de utensilios, platos, tablas de cortar, muebles de cocina, así como por cucarachas, moscas, ratas y ratones. ¡Recuerde que los gérmenes sólo se pueden ver a través de un microscopio!
- Las frutas y las verduras enteras y crudas deben ser lavadas antes de cortarse, prepararse, o cocinarse para quitar los gérmenes y los químicos que puedan tener.

E. ¿Se puede dar uno cuenta si los alimentos están contaminados?

La comida contaminada no necesariamente se ve mal ni tiene algún olor o sabor malo. Algunas veces, los gérmenes harán que los alimentos huelan mal, y esto es un aviso para que usted tire

estos alimentos. Sin embargo, otros gérmenes no siempre hacen que la comida se eche a perder y no tienen olor que los distinga.

SALUD E HIGIENE DEL EMPLEADO

A. Formas en que los preparadores de alimentos pueden propagar enfermedades

- No lavándose las manos
- Lesiones en la piel
- Flujo nasal o tener enfermedades del sistema respiratorio (estornudar o toser)
- Trabajar con comida o utensilios de cocina mientras tiene diarrea, fiebre, vómito, o dolores estomacales.
- Mala higiene personal

B. Como prevenir enfermedades causadas por alimentos

- Lavé sus manos antes de empezar a trabajar y cuando puedan estar contaminadas. Asegúrese de lavarse las manos después de toser, estornudar, tocar carne o carne de ave cruda, y especialmente después de ir al baño.
- No use joyería en las manos y los brazos (sólo un anillo sencillo como el de matrimonio) cuando maneje alimentos o utensilios de cocina.
- Minimice tocar los alimentos con sus manos sin guantes, particularmente alimentos listos para su consumo que no serán cocidos o hayan sido cocidos. Use guantes limpios de un solo uso, no de látex, guantes de plástico desechables o utensilios limpios de cocina para mezclar, preparar, y servir alimentos.
- Si usted está enfermo(a) con diarrea y/o vómito, fiebre o dolor estomacal, **¡NO TRABAJE CON COMIDA O UTENSILIOS DE COCINA!** Usted puede pasar sus gérmenes al cliente a través de la comida o utensilios que usted maneje.
- Si usted tiene una cortada abierta, herida, o irritación en sus manos o brazos, no trabaje con alimentos. Cuando usted pueda regresar al trabajo, cubra las heridas con una venda a

prueba de agua y use guantes de plástico desechable, de un solo uso, no de látex.

- Mantenga su ropa limpia. Cambie su uniforme y mandil regularmente.
- Siempre mantenga su cabello cubierto con una red, gorra, capucha o sombrero. Las barbas largas también deben ser cubiertas. Esto ayuda a que los cabellos sueltos y el sudor se mantengan fuera de la comida.

C. ¿Por qué debe lavarse las manos?



Mire sus manos, ¿se ven limpias? Aunque parezcan limpias, esto no significa que estén limpias. Las manos tienen miles de gérmenes que uno no puede ver. Las manos transmiten gérmenes de un lugar a otro. Las manos que no están bien lavadas son la razón principal por la que las personas se enferman al comer.

Usted puede prevenir esto. **¿Cómo?** ¡Lavándose las manos bien y seguido!

D. ¿Cuándo debe lavarse las manos?

- **Después de usar el baño.** Los desechos humanos (la orina y excremento) pueden transmitir muchos gérmenes que causan enfermedades, incluyendo Hepatitis, Salmonela, Shigella, el Norovirus, el Campylobacter, y el Clostridium perfringes.
- **Después de su descanso y antes de regresar al trabajo.**
- **Después de estornudar, toser, o sonarse la nariz.** Hay muchos gérmenes en su nariz y garganta que pueden quedarse en sus manos. Las bacterias pueden producir toxinas que son difíciles de destruir.
- **Después de manejar alimentos crudos o sin cocinar.** Los productos crudos como las carnes contienen gérmenes. Si usted los toca, sus manos se contaminarán, y entonces usted podrá esparcir los gérmenes al tocar cualquier otra cosa.

- **Después de comer o fumar.** Los gérmenes que tiene en la saliva de su boca pueden quedarse en sus manos cuando come o fuma.
- **Después de rascarse o tocar su cuerpo,** particularmente irritaciones infectadas, ampollas, y granos. Las bacterias de irritaciones infectadas y ampollas pueden producir toxinas que son difícil de destruir.
- **Después de peinarse o manejar su cabello.** Aunque el cabello esté limpio, puede tener bacterias.
- **Después de tocar objetos sucios** como los platos usados del cliente o equipo sucio.
- **Después de cambiar de tareas,** como tirar la basura, trapear, o barrer el piso.
- **Después de estar expuesto a cualquier forma de contaminación.**

E. ¿Cómo debe lavarse las manos?

1. Use agua tibia y jabón líquido de un dispensador (no de barra).
2. Talle sus manos y antebrazos por 10-15 segundos (lo que toma cantar “Feliz Cumpleaños” dos veces)
3. No olvide limpiar el área entre los dedos y las uñas
4. Enjuague sus manos bajo el agua tibia de la llave.
5. Seque sus manos con una toalla de papel de un solo uso (o con secador de aire).
6. Mantenga suficiente cantidad de jabón y toallas de papel en dispensadores (o secadoras de aire) en las áreas para lavarse las manos. Asegúrese que cada lavamanos de agua tibia de por lo menos 100°F, pero no más de 108°F cuando el agua viene de una sola llave.
7. Los desinfectantes para manos sólo se deben aplicar después de lavarse las manos correctamente.



F. ¿Cómo debe de usar guantes?

La ley estatal dice que usted debe minimizar el contacto con sus manos de alimentos listos para su consumo que no serán cocidos o hayan sido cocidos. Esto significa que usted debe usar utensilios o guantes.

Si usa guantes:

- Siempre lave sus manos antes de poner los guantes.
- Cambie los guantes tan seguido como se lava las manos para no contaminar la comida, como después de manejar la carne cruda o después de estornudar. Debe quitarse los guantes antes de ir al baño. Lávese las manos antes de ponerse un par de guantes nuevos.
- Siempre use guantes nuevos y limpios antes de manejar alimentos que están listos para su consumo.

G. ¿Qué tiene que hacer si está enfermo(a)?

Si usted está enfermo(a), la ley requiere que usted:

- **Notifique a la Persona A Cargo (PAC)** si usted ha sido diagnosticado con alguna de las siguientes enfermedades: Salmonela, Hepatitis A, Shigella, Enterohemorragia o toxina Shiga producida por E. Coli, Norovirus o Entamoeba histolytica (incluyendo fiebre tifoidea y cólera). Recuerde que no debe de trabajar con alimentos o utensilios si tiene enfermedades gastrointestinales, especialmente con diarrea y/o dolores abdominales, fiebre y vómito.
- **Notifique la Persona A Cargo** si tiene una lesión o herida que esté supurando en las manos, muñecas, o brazos. Recuerde que todas las lesiones y heridas en estas áreas deben de ser cubiertas con venda impermeables (como un cubre dedos) y con guantes. Las lesiones en otras partes del cuerpo tienen que cubrirse con una venda que mantenga presión, que esté seca, y sea durable.

H. ¿Qué tiene que hacer la Persona A Cargo si usted está enfermo?

Una Persona A Cargo tiene que permanecer en el lugar de trabajo durante las horas de operación. Si usted está enfermo(a), la ley estatal requiere que La Persona A Cargo haga lo siguiente:

- **Reportar al Departamento de Salud y Calidad Ambiental** si usted ha sido diagnosticado con Salmonela, Hepatitis A, Shigella, Enterohemorragia o toxina Shiga producida por E. Coli, Norovirus o Entamoeba histolytica (incluyendo fiebre tifoidea y cólera) llamando al (858) 505-6814.
- **Reportar al Departamento de Salud y Calidad Ambiental** si dos o más empleados tienes enfermedades gastrointestinales agudas llamando al (858) 505-6814. Enfermedades gastrointestinales agudas incluyen diarrea, con o sin vómito, fiebre o dolor abdominal. También puede incluir el vómito con diarrea o dos síntomas gastrointestinales como la fiebre y el dolor abdominal.
- **Excluirte** del trabajo si tú has sido diagnosticado con Salmonela, Hepatitis A, Shigella, Enterohemorragia o toxina Shiga producida por E. Coli, Norovirus o Entamoeba histolytica (incluyendo fiebre de tifoidea y cólera). Sólo el Departamento de Salud y Calidad Ambiental del Condado de San Diego o el Departamento de Salud y Servicios Humanos puede autorizar al empleado(a) excluido(a) regresar al trabajo.
- **Restringirte** de trabajar con alimentos, equipo limpio, manteles o servilletas limpias, utensilios limpios o alimentos desempaquetados si el empleado(a) sufre de síntomas de enfermedades agudas gastrointestinales o si tiene una tos persistente, estornuda, o tiene flujo nasal. Las restricciones sólo pueden ser levantadas por la Persona A Cargo cuando el preparador de comida ya no tiene síntomas.

MÉTODOS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN

Los alimentos deben ser almacenados, preparados, y servidos de tal manera que no se contaminen.

A. Almacenamiento apropiado de los alimentos para evitar su contaminación

- El hielo es frecuentemente llamado “la comida olvidada.” Aunque esté congelado, puede estar contaminado con gérmenes. No use sus manos o vasos de tomar para manejar el hielo. Solo use utensilios de plástico calificados para manejar alimentos o utensilios de metal con agarraderas.
- No enfríe los vasos o almacene objetos en el hielo si ese hielo se usa en las bebidas.
- Limpie los abrelatas antes y después de cada uso y cambie o alterne la cuchilla frecuentemente.
- Almacene los alimentos cocidos y los que están listos para consumo encima de los alimentos crudos en el refrigerador.
- Mantenga los alimentos cubiertos.
- No amontone los alimentos descubiertos.
- Nunca agregue sulfatos a la fruta fresca y a las verduras ni a los alimentos potencialmente peligrosos como la carne, el pescado, la carne de ave, o productos lácteos.

B. Preparación apropiada de los alimentos para evitar su contaminación

- Lave las frutas y las verduras en el área asignada antes de prepararlas. Asegúrese de lavar, enjuagar y desinfectar esta área después de cada uso, especialmente después de preparar carnes crudas, o verduras.
- Cuando prepare carnes crudas, prevenga la contaminación limpiando y desinfectando las tablas para cortar antes de preparar otros alimentos.

- Prepare los alimentos crudos por separado de los alimentos cocidos.



C. Protección de alimentos contra contaminación químicas

Los detergentes, pulidores, productos cáusticos, sustancias para limpiar y secar, y otros productos similares son venenosos para los humanos. Manténgalos almacenados lejos de los alimentos.

- Siga las instrucciones para el almacenamiento y uso de químicos.
- Mida cuidadosamente las cantidades indicadas para los químicos. Nunca mezcle sustancias químicas, especialmente el amoníaco y los blanqueadores.
- Almacene los químicos en sus envases originales. Manténgalos en áreas secas, en gabinetes cerrados con llave o lejos de los alimentos o de las superficies usadas para la preparación de alimentos, y separados de otros químicos que puedan producir una reacción.
- Nunca use envases de alimentos para almacenar químicos ni envases químicos para almacenar alimentos.
- Los envases de químicos vacíos tienen que ser eliminados siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Los preparadores de alimentos que usen químicos tienen que lavarse y secarse las manos antes de continuar preparando alimentos.
- Todos los envases o rociadores deben tener la etiqueta apropiada con el nombre del contenido y los riesgos de la sustancia.

D. Protección de alimentos contra riesgos físicos

La tierra, el cabello, el vidrio quebrado, los clavos, las grapas, los fragmentos de metal (por ejemplo, el estropajo metálico) luces sin protectores, piedras, curitas, y otros objetos pueden entrar accidentalmente a la comida. Es importante asegurarse de que los alimentos estén almacenados y preparados apropiadamente para evitar estos peligros.

- No almacene palillos o decoraciones no comestibles por encima de las áreas de almacenamiento de alimentos.
- Coloque y haga mantenimiento a las cubiertas protectoras de las luces que están por encima de las áreas de almacenamiento de alimentos, en los mostradores con verduras, y en las áreas de preparación de alimentos.
- Quite las grapas, los clavos, y objetos similares de las cajas y canastas cuando los alimentos se reciban para que estos materiales no caigan en los alimentos.

CONTROL DE TEMPERATURA

A. Comida potencialmente peligrosa.

El control inadecuado del tiempo y la temperatura son los factores más comunes que pueden contribuir a las enfermedades transmitidas por los alimentos. Esto se debe a que las bacterias pueden crecer en alimentos con alto contenido de proteínas y actividad de agua, como carnes, mariscos, huevos, productos lácteos, verduras y granos cocidos como el arroz. El potencial de crecimiento bacteriano rápido en estos alimentos los define como alimentos potencialmente peligrosos (APP).

Alimentos potencialmente peligrosos incluyen:

- Alimentos de origen animal crudos o cocidos. Los ejemplos incluyen huevos, leche, carne de res y pollo.
- Alimentos de origen vegetal que se cuecen. Los ejemplos incluyen arroz, papas y pasta.

- Semillas germinadas crudas.
- Melones cortados. Los ejemplos incluyen sandía, melón y melón dulce.
- Jitomates cortados o mezclas con jitomates cortados.
- Mezclas de ajo en aceite.

Alimentos potencialmente peligrosos no incluyen ninguno de los siguientes:

- Un alimento con un valor de actividad de agua de 0.85 o menos. Los ejemplos incluyen especies, productos lácteos secos, productos de carne secos, cereales, nueces y dulces.
- Un alimento con un nivel de pH de 4.6 o menos cuando se mide a 75 ° F. Los ejemplos incluyen jugos, ciertas frutas (uvas, limones, fresas), miel y alimentos acidificados.
- Un huevo duro enfriado al aire con la cáscara intacta o un huevo con la cáscara intacta que no está cocido pero que ha sido pasteurizado.
- Un alimento en un recipiente cerrado herméticamente que se procesa comercialmente, como alimentos enlatados.

B. Temperaturas requeridas

- La temperatura requerida para alimentos potencialmente peligrosos que estén en mesas de vapor o en equipo para mantener alimentos calientes siempre debe ser de 135°F o más.
- Las temperaturas para mantener los alimentos fríos tienen que ser de 41°F o menos excepto en los bufés de ensaladas u otro tipo de bufes. En estos los alimentos potencialmente peligrosos se pueden mantener entre 41°F y 45°F durante un máximo de 12 horas en un día; después es necesario tirar estos alimentos. Otras excepciones incluyen los huevos

crudos con cáscara, envases cerrados de fábrica como la leche y productos de leche pasteurizada también pueden ser almacenados entre 41°F y 45°F. Los jitomates cortados son considerados comida potencialmente peligrosa y se deben mantener a una temperatura de 41°F o menos.

- Cada refrigerador debe tener un termómetro exacto. Ponga el termómetro en la parte más cálida del refrigerador. Este lugar está usualmente cerca de la puerta en el estante más alto.
- La temperatura adentro del refrigerador debe mantenerse en 41°F o menos. Recuerde, la refrigeración le pone un alto a la multiplicación de la mayoría de los gérmenes, pero cocinar los alimentos usando las temperaturas adecuadas es la única manera de eliminar los gérmenes.

C. Registros de temperatura y método de uso

Usar registros de temperatura es una manera de asegurarse que usted tiene el control de la temperatura para mantener los alimentos en buen estado mientras están calientes o fríos. Por ejemplo:

- Las temperaturas para mantener los alimentos fríos deben ser anotadas cada dos horas para asegurarse que las comidas frías estén a 41°F o menos.
- Las temperaturas para mantener los alimentos calientes tienen que ser anotadas cada dos horas para asegurarse que los alimentos calientes estén a 135°F o más.
- Anote la temperatura de los alimentos potencialmente peligrosos que han sido recalentados para asegurarse que la temperatura interna es de 165°F o más.

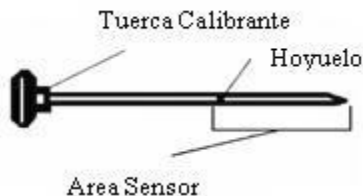
Las temperaturas de cocción de alimentos potencialmente peligrosos como la carne, la carne de ave, el pescado, y los huevos tienen que ser anotadas varias veces durante el día.

D. Como calibrar su termómetro

Los termómetros tienen que ser calibrados según las especificaciones del fabricante siempre que sea necesario para asegurar su exactitud (por ejemplo, si se caen) pero no menos de una vez cada semana. Usted debe anotar en un registro las fechas de las calibraciones. Si un termómetro no tiene instrucciones específicas para la calibración, el siguiente método puede ser usado.

Método usando el Punto de Congelación:

1. Llene un envase grande con hielo, preferiblemente molido si lo tiene. Agregue agua limpia de la llave hasta que el envase esté lleno. Mezcle el hielo y el agua.
2. Ponga el sensor del termómetro en el agua con hielo para que el área del sensor quede completamente sumergida. El área del sensor mide una pulgada desde la punta del termómetro bimetalico. No deje que el sensor toque los lados o el fondo del envase. Espere 30 segundos o hasta que el indicador de temperatura se detenga.
3. En los termómetros bimetalicos, mantenga la tuerca de calibración en la parte baja del marcador firmemente con una llave de tuercas o con la herramienta conectada en la funda, y gire el marcador hasta que la temperatura sea de 32°F (0°C).



Método usando el Punto de Hervor:

1. Hierva agua de la llave limpia en un recipiente hondo.
2. Ponga el sensor del termómetro en el agua hirviendo para que el área del sensor esté completamente sumergida.

- En los termómetros bimetálicos, mantenga la tuerca de calibración en la parte baja del marcador firmemente con una llave de tuercas o con la herramienta conectada en la funda, y gire el marcador hasta que la temperatura sea de 212°F (100°C) o la temperatura de hervor adecuada según la elevación de donde este.

E. Como cocinar apropiadamente los alimentos

- Cocinar alimentos potencialmente peligrosos a la temperatura adecuada es la única manera de eliminar gérmenes en la comida.
- Deben de usarse termómetros de sonda para la cocina capaces de tomar temperaturas internas. Un termómetro termoeléctrico es el mejor para medir la temperatura interna en la carne molida o carne para hamburguesas. Se deben limpiar y desinfectar los termómetros entre cada uso. También se pueden usar los termómetros digitales.

Las temperaturas internas establecidas por el estado para la cocción adecuada son:

Alimento	Temperatura de cocción
Para mantener frutas y verduras cocinadas calientes	135°F
Huevos cocinados para servir inmediatamente; pescado, piezas de carne individuales	145°F por 15 segundos
Carne molida; carne inyectada, huevos crudos para servirse posteriormente	155°F por 15 segundos
Carne de ave, carne de ave molida, carnes rellenas (pescado, carne, carne de ave, pasta); rellenos con pescado, carne o carne de ave)	165°F por 15 segundos
Carnes asadas al horno (res, puerco y jamón)	130°F o según las especificaciones en el Código de Alimentos al Menudeo de California

Es importante saber que la temperatura requerida no es la temperatura del horno, sino la temperatura interna de los alimentos después de que estos están cocidos.

F. Procedimientos para enfriar los alimentos

- Después de calentar los alimentos, cocinar, o mantenerla temperatura caliente, los alimentos potencialmente peligrosos deben ser enfriados rápidamente a una temperatura de 135°F a 41°F o menos dentro de 6 horas. Durante este tiempo se debe disminuir la temperatura de 135°F a 70°F dentro de las primeras 2 horas.
- Las porciones grandes de alimentos deben ser divididas en recipientes más pequeños para asegurar que se enfríen rápidamente.
- Los métodos de enfriamiento adecuado rápido incluyen:

1. Poner los alimentos en recipientes no muy hondos
2. Separar la comida en porciones más pequeñas o delgadas
3. Usar equipo para enfriado acelerado
4. Usar recipientes que facilitan la transferencia de calor como el metal no de plástico
5. Agregar hielo como ingrediente
6. Usar palas de hielo
7. Meter los recipientes en el hielo mientras se revuelven los alimentos frecuentemente



- Los recipientes usados para enfriar deben mantenerse tapados levemente o destapados si están protegidos de cualquier contaminación durante el proceso de enfriamiento y deben ser ligeramente revueltos si es necesario para que se enfríen uniformemente.

G. Procedimientos para descongelar los alimentos

Existen 4 métodos aprobados para el descongelamiento de alimentos:

1. En el refrigerador
2. Sumergiendo completamente bajo agua que sale constantemente de la llave a una temperatura de 70°F o menos por no más de 2 horas.
3. En el horno de microondas
4. Mientras se cocina.

H. Procedimientos para recalentar los alimentos

Para recalentar alimentos potencialmente peligrosos que se mantendrán calientes después de recalentados:

- Recaliente rápidamente los alimentos usando equipo de cocina o el horno de microondas a una temperatura de 165°F. ¡Nunca recalientes alimentos en una mesa de vapor!
- Si los alimentos se recalientan en el horno de microondas: recaliente todas las porciones de comida a una temperatura de 165°F rotando o batiendo la comida para recalentar uniformemente. Mantenga cubierto los alimentos y permita que se mantengan cubiertos durante dos minutos después del recalentado.
- Alimentos procesados comercialmente que estén listos para su consumo, como los vegetales enlatados, deben ser recalentados a una temperatura interna de 135°F o más.
- La comida cocinada y refrigerada que es preparada para consumo inmediato puede ser servida o recalentada a cualquier temperatura.

AVISO AL CONSUMIDOR

A. Aviso al consumidor

Si un establecimiento de alimentos sirve carne de res, cerdo, aves, cordero, pescado, mariscos, moluscos, huevos o alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos (aderezo para ensalada



César o salsa holandesa), se debe dar un aviso por escrito al cliente. Utilice folletos, avisos de mesa, menús, declaraciones de etiquetas, carpas de mesa, carteles u otros medios escritos eficaces. El aviso debe incluir tanto una "divulgación" como un "recordatorio".

- Una "divulgación" es una declaración escrita que "divulga" o informa al cliente los elementos del menú que se sirven crudos o poco cocidos. Por ejemplo:

Ensalada César con huevo crudo: el menú indica que el artículo está crudo o poco cocido

Ensalada César: enumerar el elemento del menú con un asterisco combinado con la siguiente información: * Estos elementos se sirven crudos o poco cocidos o pueden contener ingredientes crudos o poco cocidos

- Un "recordatorio" advierte a los clientes sobre los riesgos para la salud asociados con el consumo de productos crudos o poco cocidos. Debe mostrarse una de estas declaraciones:

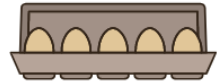
El consumo de carne, aves, mariscos, o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente si padece de ciertos problemas médicos.

La información escrita sobre la seguridad de estos alimentos está disponible a petición.

B. Alergenos alimentarios principales o más comunes

Comprender los alérgenos alimentarios es clave para garantizar que sus clientes disfruten de una experiencia gastronómica segura. Si un cliente le notifica sobre un alérgeno determinado, informe al personal que está preparando y manipulando esos alimentos para asegurarse de que tomen las medidas adecuadas:

- Lávese siempre bien las manos antes y después de manipular alérgenos.
- Manipule los alérgenos como si contaminaran cualquier superficie o alimento que toque (es decir, use utensilios y equipos nuevos, limpie y desinfecte las superficies afectadas).
- Los principales alérgenos alimentarios son los siguientes:
- Leche
- Huevos
- Pescado, incluidos, entre otros, lubina, platija y bacalao
- Mariscos crustáceos, incluidos, entre otros, cangrejo, langosta y camarón
- Nueces de árbol, que incluyen, entre otros, almendras y nueces
- Trigo
- Cacahuetes
- Soya
- Un ingrediente alimentario que contiene proteína derivada de un alimento mencionado anteriormente



Comprende los síntomas comunes de una reacción alérgica. Éstos incluyen:

- Estornudos, tos
- Picazón alrededor de la cara o el cuello
- Sibilancias, dificultad para respirar

- Mareos
- Inconsciencia
- Vómitos, diarrea, calambres
- Hinchazón de cara, garganta, lengua o labios
- Picazón u hormigueo en la boca
- Urticaria
- Coma o muerte

Llame al 911 si un cliente experimenta una reacción alérgica grave

ESTABLECIMIENTOS APROBADOS PARA LA DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

A. Los alimentos servidos o vendidos deben provenir de establecimientos aprobados

- Una “fuente aprobada” significa una que es aceptable para el Departamento de Salud y Calidad Ambiental, y es permitida, tiene licencia, y está registrada con la agencia reguladora de alimentos (por ejemplo, USDA, FDA, o el Estado de California).
- Cada operador de establecimiento de alimentos debe demostrar que el procesador o proveedor de alimentos que está usando está “aprobado.” Pida ver una copia del permiso de salud de su proveedor o el último reporte de inspección.
- La comida no puede ser preparada o almacenada en un domicilio particular.
- La carne de ganado y de aves ya sea cruda o procesada debe tener el sello de aprobación de USDA.
- El queso debe ser comprado de un proveedor autorizado. La etiqueta debe tener el nombre y la dirección del fabricante, así como el número de planta procesadora, los ingredientes, y la fecha de caducidad.
- No compre alimentos a vendedores ambulantes ya que los alimentos pueden ser de procedencia no segura.



- Mantenga una lista del lugar donde se compran los alimentos y mantenga copias de las facturas y recibos para poder seguir todas las transacciones.
- Manténgase al pendiente de las condiciones de entrega y la calidad de los productos. Revise los productos para alteraciones, decoloraciones, agujeros hechos por agujas, paquetes poco usuales, contaminación, bichos, y si los alimentos han sido transportados a las temperaturas correctas.
- Los paquetes de alimentos deben estar etiquetados.

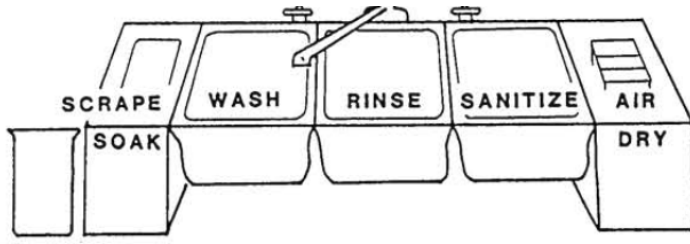
B. Los mariscos deben provenir de fuentes seguras y deben manipularse adecuadamente.

- Las etiquetas de los mariscos deben permanecer con los contenedores en donde se almacenan y permanecer ahí hasta que se vacíen. Las etiquetas deben mantenerse en el archivo del establecimiento por lo menos 90 días.
- Entre abril 1 y agosto 31: Los ostiones crudos de la costa del golfo no se pueden servir o vender sin tener una copia de un certificado que demuestre que han sido tratados.
- Entre noviembre 1 y marzo 31: si los ostiones crudos de la costa del golfo se sirven o se venden, se deben poner avisos de advertencia especificando que los ostiones no han sido tratados.

EQUIPO Y UTENSILIOS

A. ¿Por qué es importante lavar y desinfectar los platos y utensilios?

El lavado de platos y utensilios los deja limpios. La desinfección de platos y utensilios los deja libre de gérmenes que causan enfermedades.



B. Pasos en el proceso de lavado a mano trastes y de utensilios de multiuso.

Para lavar platos y utensilios a mano, use un fregadero de tres compartimientos y siga los siguientes pasos:

1. Raspe y remoje para remover partículas de alimentos.
2. Lave los platos y utensilios en el primer compartimiento con agua caliente y jabón. Cambie el agua y el detergente continuamente. El agua caliente en el compartimiento debe estar por lo menos a 100°F.
3. Enjuague en el segundo compartimiento en agua caliente para remover el detergente. Si se queda el detergente en los platos, el desinfectante no actuará.
4. Desinfecte en el tercer compartimiento para matar los gérmenes. Los platos y utensilios pueden ser desinfectados por medio de los siguientes:
 - Contacto por 30 segundos con el agua a 171°F
 - Contacto por 30 segundos con una solución de agua caliente con 100 partes por millón (ppm) de cloro
 - Contacto por 60 segundos con una solución caliente de 200 ppm de amoníaco cuaternario, o
 - Contacto por 60 segundos con una solución caliente de 25 ppm de yodo. Siga las instrucciones del fabricante.

Use los probadores químicos en tiras frecuentemente para asegurarse de que el nivel de desinfectante es el correcto.

5. Seque al aire los platos y utensilios. No los seque con toallas.

Lea las instrucciones de las etiquetas de los desinfectantes para determinar la temperatura correcta del agua y la cantidad de desinfectante que se debe añadir a un compartimiento lleno de agua.

C. Pasos para seguir en el lavado a máquina de platos y utensilios.

1. Raspe los platos y remoje los utensilios.
2. Ponga los platos en los escurrideros de tal forma que no toquen unos con otros para que el agua pueda alcanzar todas las superficies. Esto ayuda en la limpieza de los platos y previene que se rompan o astillen.
3. Asegúrese de que los dosificadores de detergente, agente enjuagante, y desinfectante se encuentren llenos y operando correctamente. ¡Revíselos!
4. Pase los escurrideros por un ciclo completo de la máquina.
5. Deje que los platos y utensilios se sequen al aire.
6. Al final del día, limpie la máquina lavaplatos. Asegúrese de limpiar los agujeros de los rociadores y las trampas para partículas de comida.
7. Compruebe periódicamente el nivel de desinfectante con las tiras reactivas químicas adecuadas.

D. Almacenamiento de utensilios y uso

- Almacene los platos en un área protegida. Ponga los utensilios de tal manera que sean tomados por el mango. Almacene las tazas y vasos volteados de tal manera que cuando los tome nunca toque el borde o el interior del vaso.
- Es inaceptable tener platos rotos, astillados, o agrietados, y nunca pueden ser usados. Disponga de manera segura de todos los objetos rotos en los recipientes de basura adecuados.
- Mantenga alejadas sus manos del borde de los vasos y tazas y de la superficie de los platos.

E. ¿Qué otros objetos tienen que mantenerse limpios?

- Limpie y desinfecte completamente todo el equipo, superficies de preparación de alimentos, tablas de corte, rebanadores de carne, y áreas de trabajo donde se preparan los alimentos.
- Desásemele, limpie, y desinfecte los trituradores de carne al menos cada 4 horas y entre el procesamiento de diferentes tipos de alimentos. Límpielos diariamente si los trituradores de carne se encuentran en un cuarto de refrigeración.
- Desásemele los rebanadores de la “deli” para limpiarlos y desinfectarlos cada 4 horas o entre el procesamiento de alimentos crudos (como carne de res cruda y carne de ave) y alimentos listos para su consumo (como carnes preparadas y quesos).
- Limpie por debajo, por detrás, arriba, y alrededor de todo el equipo y mesas de clientes.
- Diariamente, limpie completamente todos los baños. Limpie los pisos, paredes, lavabos y las llaves del grifo, puertas y manijas, espejos, escusados, y urinarios. Asegúrese de que las toallas desechables, el papel de baño, el jabón líquido o en polvo se encuentre en los recipientes montados en la pared todo el tiempo y que los letreros de aviso de lavarse las manos estén puestos.
- Se deben mantener limpios los pisos, paredes y techos.
- Limpie regularmente los botes de basura, trapeadores, y trapos de limpieza.
- Tenga un programa de limpieza diaria y sígalo.

F. Uso adecuado de trapos de limpieza

- Trapos de limpieza secos: Los trapos de limpieza deben estar limpios y sin indicios de desperdicios de comida o mugre visible. Su uso debe ser para un solo propósito (por ejemplo, limpiar las mesas, o accesorios de las mesas), o deben ser usados una sola vez y lavarlos o usados una vez y ponerlos en el sesto de trapos sucios.

- Trapos de limpieza mojados: Los trapos de limpieza deben estar limpios y sin indicios de desperdicios de comida o mugre visible. Pueden ser usados repetidamente para un solo propósito si se mantienen en solución desinfectante según se especificó en la sección Equipos y Utensilios, letra B.
- Los trapos de limpieza que se usan en productos animales crudos deben mantenerse separados de los trapos usados para otros propósitos.
- Si se usan desinfectantes, se deben tener disponibles probadores químicos en tiras.
- En cualquier tiempo en el que la solución desinfectante se ponga turbia o demasiado llena de partículas de alimentos y jugos, o deje de tener el nivel de concentración requerido de desinfectante especificado en la página 23, debe ser reemplazada.

CONTROL DE PLAGAS

A. ¿Qué puede hacer para controlar cucarachas, moscas, ratones, y ratas?

1. Prívelas de alimento

- Mantenga el establecimiento limpio.
- Mantenga las tapas de los contenedores de alimento selladas ajustadamente.
- Limpie el interior y el exterior de los contenedores de basura y desperdicios de manera regular.
- Asegúrese de que los contenedores de basura afuera del edificio estén cerrados ajustadamente. Mantenga limpia el área alrededor de los contenedores.
- Haga que se recoja la basura continuamente.

2. Manténgalas afuera

- Repare cualquier grieta u hoyo en las paredes, pisos, o techos.
- Selle los hoyos alrededor de las alcantarillas y tuberías.



- Use mallas en el fondo del fregadero para evitar que se tape el drenaje y entren bichos.
- Asegúrese de que las puertas, ventanas, y mosquiteros estén cerrados ajustadamente.
- Repare o remplace los mosquiteros rotos.
- Inspeccione todas las cajas y otros contenedores que sean llevados a la tienda o restaurante. A las cucarachas les encanta esconderse en el papel y las cajas de cartón.

3. Elimínelas: Destruya los escondites.

- Repare cualquier panel de las paredes o techos que estén flojos.
- Selle los agujeros, grietas, y hendiduras.
- No use papel o cartón para revestir los estantes.
- Limpie la cocina y áreas de almacenamiento regularmente, en especial los lugares oscuros y templados en donde a las cucarachas les encanta esconderse.



4. Prevenga su multiplicación.

- A las moscas les atraen los botes de basura descubiertos en donde se reproducen y multiplican.
- Una mosca puede acarrear hasta 6 millones de gérmenes.
- Las moscas vomitan en la comida para suavizarla y luego la succionan.
- Mantenga los botes de basura limpios y cubiertos.



Los químicos usados para matar plagas pueden hacer que la gente se enferme. La aplicación de estos químicos cerca de los platos y alimentos es muy peligrosa. Los químicos que son usados deben tener etiquetas en donde se aprueba su uso en las áreas de las cocinas comerciales en donde se preparan alimentos. Las direcciones de las etiquetas deben seguirse al pie de la letra.

Los químicos deben almacenarse en sus contenedores originales en un gabinete que esté alejado de los alimentos y del área de preparación de alimentos.

Si su establecimiento tiene una infestación de plagas, por favor comuníquese con un profesional en el control de plagas para eliminar el problema.

BASURA Y DESPERDICIOS

A. ¿Qué tan frecuentemente se debe sacar la basura?

- Sobras de alimentos y cualquier desperdicio deben tirarse al menos una vez al día.
- Ponga la basura en bolsas de plástico fuerte y colóquelas en un contenedor externo que tenga una tapa que cierre ajustadamente.
- Los recipientes de desperdicios deben mantenerse limpios, no deben tener fugas, y deben cerrar ajustadamente para evitar que les entre plaga.
- La basura y desperdicios deben ser recogidos tan frecuentemente como sea necesario para prevenir que la basura se salga del recipiente, pero no menos de una vez por semana.



LETREROS Y OTROS REQUISITOS

A. Los letreros requeridos deben estar colocados en su lugar.

- Las tarjetas de calificación para los establecimientos que preparan alimentos deben estar expuestas a la vista durante las horas de operación.
- Los letreros de aviso de lavarse las manos deben colocarse en donde haya lavabos, cuartos de baño, y áreas de preparación de alimentos
- Todos los establecimientos de alimentos construidos después de enero 1 de 2004 en donde se preparen alimentos par a su consumo en el sitio deben tener baños para los

clientes. Los establecimientos de alimentos contruidos antes de esta fecha y que no tienen baños para los clientes deben colocar letreros que digan que no hay baños disponibles para la clientela.

B. Reportes de Inspección

- Una copia del último reporte de inspección debe estar disponible en caso de que un cliente quiera revisarlo.

Recuerde:

El público depende de usted, el preparador de alimentos, para proteger la comida que ingieren. Lo más importante que hay que hacer al manejar los alimentos es:

- Lavarse las manos antes de preparar, servir, o almacenar alimentos.
- No manejar alimentos cuando uno está enfermo.
- Mantener la temperatura de 41°F o menos para la comida fría y 135°F o más para comida caliente.
- Cocinar bien la carne, carne de ave, así como el pescado y los huevos.
- Mantener limpias y desinfectadas las superficies en donde se preparan los alimentos.
- Adquirir alimentos de lugares aprobados y confiables.

Tome en serio su trabajo; todos contamos con usted.



CONTACTOS

Sitio web del DEHQ	www.sdcdehq.org
Quejas	(858) 505-6903
Duty Specialist	(858) 505-6900
Fax	(858) 999-8920
Para reportar enfermedades causadas por alimentos	(858) 505-6814
Información sobre permisos	(858) 505-6666
Información sobre autorizaciones para remodelaciones	(858) 505-6660



CONDADO DE SAN DIEGO
DEPARTAMENTO DE SALUD Y CALIDAD AMBIENTAL
DIVISIÓN DE ALIMENTOS Y VIVIENDA

P.O. BOX 129261
SAN DIEGO, CA 92112-9261

DEH: FH-838 (Rev. 02/2021)