

Los principales 5 factores de riesgo que contribuyen a enfermedades transmitidas por alimentos según los CDC

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Disease Control and Prevention, CDC) estiman que, cada año en Estados Unidos, 48 millones de personas se enferman, 128 000 son hospitalizadas y 3000 mueren a causa de enfermedades transmitidas por alimentos.

Los CDC han identificado estos principales 5 factores de riesgo que son mayormente responsables de los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos.



TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO INCORRECTAS

El 90 % de todos los casos de intoxicación alimentaria ocurre cuando los alimentos potencialmente peligrosos no se almacenan a las temperaturas apropiadas.



TEMPERATURAS DE COCCIÓN INCORRECTAS

La Administración de Alimentos y Medicamentos establece temperaturas internas mínimas para los alimentos cocidos.



EQUIPOS CONTAMINADOS

Los utensilios y equipos contaminados pueden generar contaminación cruzada en los alimentos.



MALA HIGIENE PERSONAL

Los trabajadores de la industria alimentaria pueden ser una fuente importante de gérmenes nocivos.



ALIMENTOS DE FUENTES POCO SEGURAS

Todos los alimentos deben obtenerse y distribuirse a través de una fuente aprobada.

Intervenciones

Acto o proceso que elimina o minimiza un factor de riesgo.

REALIZAR UN CONTROL DE TEMPERATURA APROPIADO

- Mantener los alimentos calientes a 135°F (57°C) o más y los fríos a 41°F (5°C) o menos.
- Evitar almacenar alimentos potencialmente peligrosos en la zona de temperatura peligrosa (de 42°F a 134°F (de 6°C a 56°C).
- Mantener todas las unidades de refrigeración en buen estado.
- Usar un termómetro con sonda de metal preciso y adecuado para medir las temperaturas internas de los alimentos.
- Garantizar el uso de los procedimientos de refrigeración y recalentamiento rápidos con todos los alimentos perecederos.
- Descongelar productos alimentarios congelados de manera apropiada.

COCINAR LOS ALIMENTOS DE MANERA APROPIADA

- Cocinar alimentos a las temperaturas mínimas requeridas:
 - Frutas/vegetales antes de almacenar en caliente: 135°F (57°C)
 - Pescado: 145°F (63°C)
 - Huevos: 145°F (63°C)
 - Cerdo: 145°F (63°C)
 - Carnes picadas: 155°F (68°C)
 - Aves: 165°F (74°C)
- Al cocinar alimentos, verificar que se haya alcanzado la temperatura correcta por al menos 15 segundos insertando un termómetro con sonda de metal preciso en el centro del alimento.

LIMPIAR Y DESINFECTAR LOS EQUIPOS Y UTENSILIOS ALIMENTARIOS

- Todos los equipos deben estar limpios y en buen estado (por ejemplo, cocinas, parrillas, refrigeradores, mesas, lavabos, etc.).
- Lavar y desinfectar de manera apropiada las superficies y los utensilios multiservicio que entran en contacto con los alimentos.
 - Cloro: 100 ppm por 30 segundos.
 - Amonio cuaternario: 200 ppm por 1 minuto.
 - Agua a 171°F (77°C), como mínimo, por 30 segundos.
- Garantizar que se instale únicamente el equipo aprobado de una manera y en un lugar apropiados.
- Usar paños para limpiar de manera apropiada y almacenarlos en una concentración aprobada de desinfectante.
- Mantener la instalación libre de infestaciones de insectos y roedores.

EVITAR LA CONTAMINACIÓN POR PARTE DE LOS EMPLEADOS

- Contar con un propietario o empleado certificado por Seguridad Alimentaria.
- Capacitar de manera apropiada a las personas que manipulan alimentos.
- Garantizar que el personal no trabaje de forma presencial si está enfermo.
- Mantener los puntos de lavado de manos despejados, accesibles y provistos de jabón y toallas de papel.
- Usar guantes de manera correcta.
- Garantizar que se use vestimenta limpia y el pelo atado.
- Prohibir fumar o consumir tabaco dentro de la instalación.

OBTENER ALIMENTOS A PARTIR DE FUENTES APROBADAS

- Obtener alimentos de instalaciones alimentarias locales, estatales o federales reguladas.
- Comprar ingredientes únicamente de instalaciones permitidas.
- Mantener una lista de proveedores de productos alimentarios y copias de las facturas/los recibos para rastrear todas las compras.
- Estar al tanto de las condiciones de entrega y de la calidad del producto.

Contactos

Preguntas generales
Informar una enfermedad transmitida por alimentos
Quejas
Información sobre permisos
Información de control de planes

FHDutyEH@sdcounty.ca.gov
FHDEpi@sdcounty.ca.gov
FHDComplaints@sdcounty.ca.gov
FHDPermits@sdcounty.ca.gov
www.sdcountyplancheck.org