



El Manual para los Trabajadores de la Industria Alimenticia



Un manual de capacitación para Trabajadores
Alimentos del Condado de Riverside



Protecting People and the Environment





Tabla de Contenidos



Introducción

1



Inspección y Calificación

3



Enfermedades Transmitidas
por Alimentos y Riesgos de
Contaminación

5



Protección de los Alimentos

9



Salud e Higiene Personal

11



Lavado de Manos

13



Tiempo y Temperatura

17



Limpieza y Desinfección

23



Alérgenos Alimenticios

27



Basura y Control de Pestes

29



Cierre de Establecimientos
de Alimentos

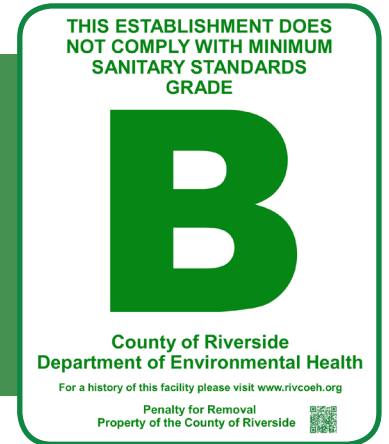
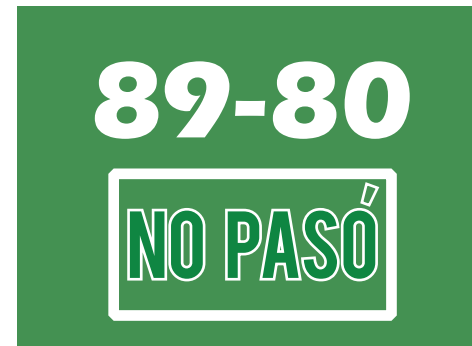
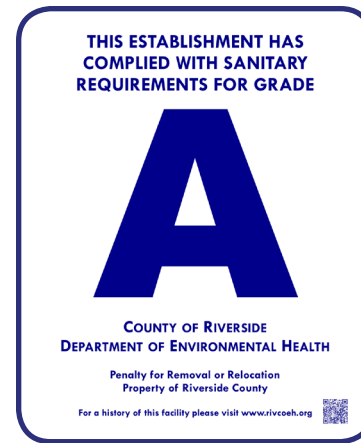
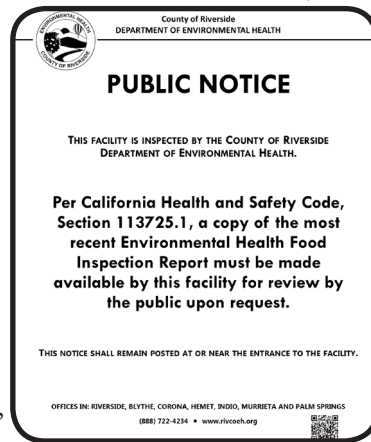
31

Inspección y Calificación

El Departamento de Salud Ambiental del Condado de Riverside emplea aproximadamente 50 inspectores entrenados, que son especialistas registrados en Salud Ambiental. Desde 1963, las inspecciones sin previo aviso se han realizado en restaurantes, mercados, escuelas, panaderías, bares y otros establecimientos de alimentos a través de todo el condado. Estas inspecciones reciben un puntaje y una calificación. Probablemente han visto nuestros carteles, uno de aviso público y otro con la calificación del establecimiento.

El Cartel de Aviso Público le informa al público que tienen derecho a ver una copia física de la última inspección en cualquier momento. Es contra la ley que un establecimiento se niegue a mostrar el último informe de inspección cuando sea solicitado por el público. Acceso al historial de inspecciones de un establecimiento de alimentos puede encontrarse a través de la red de nuestro Departamento al www.rivcoeh.org.

En cada inspección, se calificará el establecimiento por su seguridad alimenticia y prevención de las enfermedades en una escala de 100 puntos, deduciendo puntos por cada infracción observada. Al final de la inspección, el inspector fijará una tarjeta de calificación (A, B o C) en un lugar que pueda ser vista fácilmente por el público. La letra “A” representa un puntaje que significa que pasó la inspección y debe ser la meta de cada establecimiento de alimentos. Las letras “B” o “C”, también conocido como un “downgrade” o degradación, indican que el establecimiento no pasó la inspección y no ha cumplido con las normas mínimas para la seguridad alimenticia. En estos casos, el establecimiento de alimentos debe corregir las violaciones dentro de un período de tiempo especificado y ser re-inspeccionado para asegurarse de que sus prácticas son seguras para poder servir alimentos al público. Si las violaciones no son corregidas, podría resultar en más acciones legales, incluyendo el cierre del local. La tarjeta de calificación no debe ser movida, dañada o cubierta. Sólo el inspector está autorizado a mover o trasladar la tarjeta de calificación una vez que ha sido colocada.



LA TARJETA DE CALIFICACIONES NO PUEDE SER MOVIDA, DAÑADA O TAPADA. SOLAMENTE EL INSPECTOR PUEDE MOVER O REUBICAR LA TARJETA DE CALIFICACIONES UNA VEZ QUE HAYA SIDO COLOCADA.

Enfermedades Transmitidas por Alimentos y Riesgos de Contaminación

¿Ha comido algo alguna vez que posiblemente le enfermó? Comer demasiadas hamburguesas con queso es una cosa, pero en realidad usted puede haber sufrido una enfermedad transmitida por los alimentos al comer algo contaminado. Alimentos contaminados pueden enfermarle con síntomas como náusea, diarrea, vómito, fiebre y escalofríos. Mientras que la mayoría de las personas se recuperan de la enfermedad, en algunos casos los efectos pueden ser a largo plazo y devastadores, incluso hasta llegar a la muerte. Consecuencias graves a largo plazo incluyen insuficiencia renal, artritis crónica, incluso daño de los nervios y cerebro. Mientras que las enfermedades transmitidas por alimentos pueden afectar a casi todo el mundo, algunas personas como los bebés, niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos y personas que ya están enfermas son más susceptibles.



A PESAR DE QUE LA COMIDA SE VE, HUELE Y SABE NORMAL, SI NO SE MANEJA CORRECTAMENTE PUEDE ENFERMAR GRAVEMENTE A ALGUIEN.



Los alimentos se vuelven peligrosos cuando entran en contacto con riesgos. Un riesgo para los alimentos es cualquier artículo o sustancia que puede volver los alimentos peligrosos para consumir. Los alimentos contaminados pueden provocar enfermedades transmitidas por alimentos. Los alimentos contaminados se dividen en tres categorías:

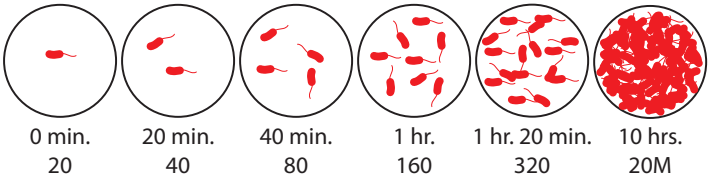
CONTAMINACIÓN QUÍMICA

Esto puede ocurrir cuando productos químicos como un limpiador, aerosol para insectos o medicamentos caen dentro o encima de los alimentos. Esto puede suceder cuando productos químicos son almacenados en un área de preparación de alimentos y se derraman o entran en contacto con los alimentos, posiblemente intoxicando la persona que consuma los alimentos. Siempre almacene los químicos en envases claramente etiquetados en un área designada lejos del área de almacenamiento de alimentos y de la preparación de éstos. Evite rociar o utilizar productos químicos cerca de los alimentos.



CONTAMINACIÓN BIOLÓGICA

Este tipo de contaminación consiste en gérmenes diminutos que no pueden verse como bacterias, virus, hongos y protozoos. Aunque son frecuentes en nuestra vida cotidiana, los que pueden causar enfermedad se conocen como patógenos. La bacteria es un patógeno común asociado con enfermedades transmitidas por alimentos, ya que se encuentran naturalmente en la tierra y agua. El objetivo principal de las bacterias es replicarse, algunas pueden hacer esto rápidamente cuando no se toman las medidas necesarias para controlarlas. Bacterias como la Salmonella pueden duplicar sus números en menos de 20 minutos. ¡Así que piense en un pedazo de pollo que tenga 20 bacterias, en tan sólo cuatro horas este pedazo de pollo podría tener más de 20 millones de bacterias!



Incluso si matan a los patógenos durante el proceso de cocción pueden todavía dejar sus toxinas que pueden hacer que alguien se enferme fuertemente si se ingiere. Por ejemplo, Bacillus cereus, que comúnmente se asocia con arroz cocido, produce toxinas que son liberadas cuando la bacteria es eliminada. La bacteria no causa la enfermedad, sino más bien las toxinas que crea.

Los virus también son patógenos comunes asociados con enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Si usted o su compañero de trabajo van a trabajar enfermos, probablemente estén llevando consigo trillones de virus que pueden pasarse fácilmente a los alimentos o a las superficies en contacto con los alimentos. Estos virus pueden vivir días o semanas en las superficies y eventualmente llegar a la comida y ser ingeridos. Algunos virus sólo toman unas horas para que usted se sienta enfermo. Otros patógenos pueden tomar algunos días, incluso semanas. Aunque no esté demostrando síntomas, todavía puede llevar patógenos consigo. Es por eso que se deben seguir prácticas seguras de manejo de alimentos.



Enfermedades Transmitidas por Alimentos y Riesgos de Contaminación



CONTAMINACIÓN FÍSICA

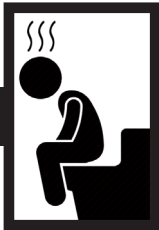
¿Alguna vez ha tenido que sacar un pelo de su comida? Si es así, entonces ya sabe lo que es contaminación física. Si hay algo dentro de los alimentos que no debería estar ahí como una venda adhesiva, fragmentos de vidrio o de metal, uñas postizas o incluso una mosca, entonces ha sido contaminada con un peligro físico y debe desecharse. La contaminación física puede causar lesiones como cortes a la boca, asfixia o enfermedad grave. Por lo general, los riesgos físicos entran en la comida accidentalmente; sin embargo, algunos pueden ocurrir naturalmente como huesos, pepitas de frutas, o semillas. Es importante eliminar estos elementos durante la preparación, a menos que el peligro físico sea evidente como el hueso en una pierna de pollo.



SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD TRANSMITIDA POR LOS ALIMENTOS



CALAMBRES ABDOMINALES



DIARREA



NÁUSEAS

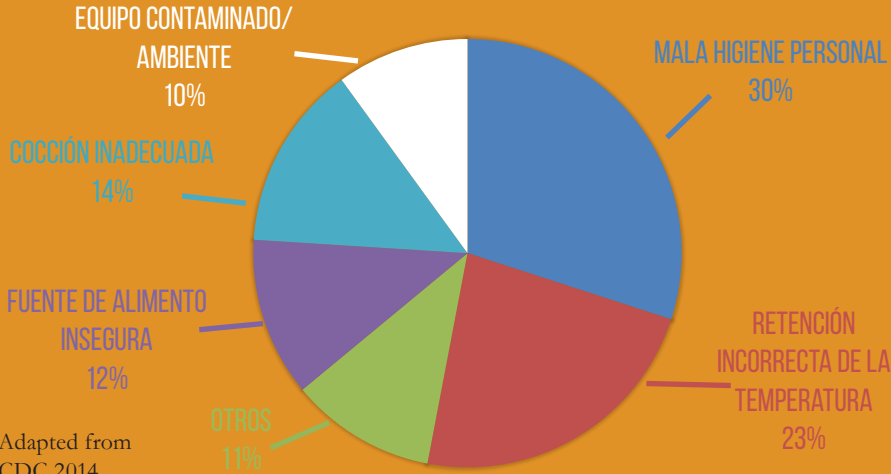


VÓMITOS



FIEBRE

FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA ENFERMEDAD TRANSMITIDA POR ALIMENTOS



Adapted from
CDC 2014

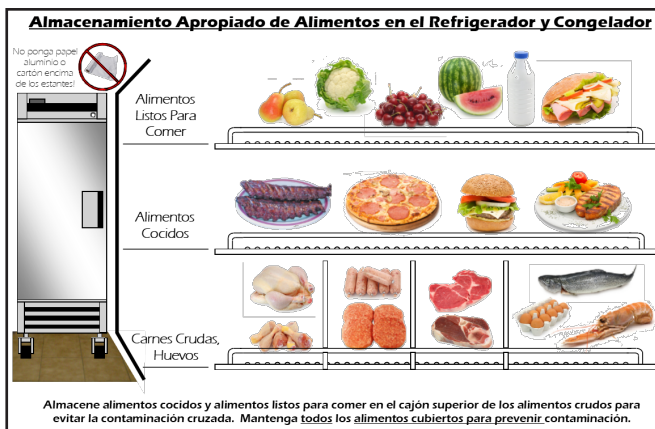
Protección de los Alimentos

Como un manejador de alimentos, la protección de los alimentos contra cualquier contaminación debe ser su primera prioridad. Una forma de proteger los alimentos es el almacenar los alimentos adecuadamente. Los alimentos deben ser almacenados dentro del establecimiento en las áreas aprobadas para almacenamiento. Los envases de alimentos también deben cubrirse, ser etiquetados y almacenados por lo menos a 6 pulgadas del suelo.



No olvide que el hielo es también un alimento y debe protegerse de la contaminación. Nunca guarde alimentos en el mismo lugar que los limpiadores, productos químicos u objetos personales. Incluso los platos y utensilios deben tener su propio espacio de almacenamiento.

Frutas y vegetales, además de alimentos listos para comer se deben almacenar en el estante superior. Carnes crudas y huevos crudos en su cáscara se deben almacenar siempre por separado y en el estante inferior en un refrigerador de manera que si gotean no pueda ocurrir contaminación cruzada de los alimentos debajo de ellos.



Contaminación cruzada es cuando agentes patógenos de un tipo de alimento entran en contacto directo con otro tipo de alimento causando enfermedades transmitidas por alimentos. Esto puede ocurrir ya sea de un alimento a otro alimento, de una superficie a los alimentos o de una persona a los alimentos. Por ejemplo, si utiliza una tabla de cortar para carne cruda, la cual suele llevar bacterias dañinas, y luego usa esa misma tabla sin primero haberla lavado adecuadamente, para cortar verduras, las bacterias de la carne cruda se transferirán a las verduras contaminando las verduras. Otra forma mediante la cual puede existir la contaminación cruzada en la comida es a través de los mismos trabajadores de alimentos. Si los trabajadores de alimentos no se lavan correctamente las manos o si vienen a trabajar enfermos.



SEPRE

EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Otra forma de proteger a sus clientes y prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos es verificar que el alimento obtenido es de una fuente aprobada. Todos los alimentos deben ser recibidos de un suplidor de alimentos regulado por el gobierno.



Cuando se entrega la comida, debe mirarla con cuidado y asegurarse de que no esté dañada, contaminada y que no ha sido adulterada. Alimentos potencialmente peligrosos fríos se deben entregar por medio de un camión refrigerado o embalados en hielo con una temperatura interna de 45°F o menos. Si la comida no parece sana y en buenas condiciones, no acepte la orden. Una vez que la orden ha sido aceptada, se debe de almacenar inmediatamente.



Salud e Higiene Personal

Practicar buena higiene ayudará a proteger los alimentos de contaminación biológica y física. Si un trabajador de alimentos no tiene buena higiene personal, puede ser la fuente de contaminación de los alimentos.

- Báñese diariamente y use ropa limpia. Trate de limitar los patógenos que lleva al trabajo.
- Retire joyas y relojes, ya que pueden atrapar alimentos y patógenos y contaminar los alimentos o utensilios que esté manejando.
- Sujete correctamente el cabello hacia atrás o use un sombrero o redcilla de cabello o de barba para mantener el cabello fuera de los alimentos.



- No coma, beba, fume o mastique chicle mientras maneje los alimentos. Pequeñas gotitas de saliva pueden caer de la boca y contaminar los alimentos o superficies.

- Mantenga las uñas bien recortadas, ya que la suciedad y patógenos pueden ser atrapados en el espacio detrás de las uñas.



- Nunca tose o estornude en las manos o en la dirección de las áreas de alimentos. Debe voltearse y toser o estornudar en la curva de su brazo.



- No toque las áreas de los utensilios que están en contacto con los alimentos. Por ejemplo, utilice la manija para sacar el hielo y maneje los cubiertos por las manijas solamente.



Si usted está enfermo, puede enfermar a todos los que están a su alrededor, incluyendo aquellos cuya alimentación esté manejando. Algunas enfermedades requieren que permanezca en casa, ya que son tan contagiosas que no puede ir a trabajar. Si usted está sintiendo cualquiera de los siguientes síntomas, usted debe quedarse en casa: vómitos, diarrea, dolor de garganta con fiebre, o coloración amarillenta de la piel o los ojos. Comuníquese con su supervisor para informarle de sus síntomas y éste le hará saber cuándo es seguro para volver al trabajo. Si usted es diagnosticado con alguna de las enfermedades del “Las 5 Grandes” se le puede requerir que presente un lanzamiento medico escrito por su doctor para volver a trabajar, ya que estas enfermedades son tan contagiosas que pueden transmitirse a los alimentos.

**LAS
5
GRANDES**

**SHIGELLA
SALMONELLA
E. COLI
NOROVIRUS
HEPATITIS A**

Lavado de Manos

Sus manos están cubiertas de bacterias y virus. Aunque no se ven ni se sienten, están ahí. Lavándose las manos cuidadosamente y con frecuencia, puede reducir de gran manera que las bacterias sean transferidas. Eliminando virus y bacterias de las manos evita que entren en los alimentos y en otras superficies donde eventualmente pueden conducir a enfermedades. La buena higiene personal, que incluye el lavado de las manos, es vital al preparar los alimentos. De hecho, la ley requiere que los trabajadores de alimentos se laven las manos. ¿Sabía usted que un establecimiento de alimentos debe tener un lavamanos designado sólo para el lavado de las manos? Los lavamanos deben suministrarse con toallas de papel y jabón en dispensadores en todo momento y nunca deben ser bloqueados, ni tener un acceso difícil. No utilice un fregadero de preparación de alimentos o un fregadero de lavado de utensilios para lavarse las manos, ya que esto puede ser una fuente de contaminación cruzada.



5 PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE

1 Moje las manos con agua caliente (por lo menos 100°F) en el lavamanos designado.



2 Aplique jabón líquido de un dispensador. No use jabón de barra, ya que puede contener gérmenes dañinos.



3 Frote las manos juntas vigorosamente durante 10 a 15 segundos. Preste atención a las zonas entre los dedos, debajo de las uñas y las muñecas.



4 Enjuague las manos adecuadamente bajo un chorro de agua caliente.



5 Séquese las manos con toallas de papel o un secador de aire. Utilice la toalla de papel para cerrar la llave. No utilice un mandil o toallas de trapo para secarse las manos, ya que esto puede ser una fuente de contaminación cruzada.



Es importante lavarse las manos con frecuencia y cuando podrían haberse contaminado. Debe lavarse las manos en los siguientes casos:

Después de:

- usar el baño
- comer, beber o fumar
- manipular alimentos crudos
- estornudar o toser
- manipular productos con químicos o realizar tareas de limpieza, incluyendo el lavado de platos, y el haber tocado toallitas de limpieza
- sacar la basura
- tocar su cuerpo, ropa, animales, insectos, o cualquier objeto
- cualquier otra actividad que pueda contaminar las manos



Antes de:

- empezar a trabajar y al volver de su descanso
- ponerse los guantes o al cambiarse los guantes
- manipular alimentos crudos

¿Y EL DESINFECTANTE DE MANOS?

¿Se ha fijado que no hemos discutido acerca de desinfectante de manos? El desinfectante de manos no puede utilizarse como un reemplazo del lavado de manos. No todos los patógenos mueren con desinfectante. Algunas bacterias en las manos pueden producir toxinas, que no son afectadas por el desinfectante de las manos y aún pueden ser transferidas a los alimentos o las superficies en contacto con los alimentos causando enfermedades transmitidas por alimentos.



Lavado de Manos

Si usted tiene una lesión como una quemadura, herida abierta o cortada en la mano, muñeca o antebrazo, debe usar guantes o algún tipo de ropa/protección para cubrir el vendaje completamente. Esta doble barrera es necesaria para evitar la propagación de bacterias de la herida a los alimentos o las superficies en contacto con los alimentos. Si su herida se infecta puede contener bacterias que pueden transmitirse a los alimentos y causar enfermedades transmitidas por alimentos. Notifique a su supervisor si la herida presenta cualquiera de los siguientes síntomas: rojo e inflamado, caliente al tacto, drenando líquidos o llenos de pus.

LÁVESE BIEN LAS MANOS ANTES DE USAR GUANTES



Guantes desechables de un sólo uso pueden utilizarse para mayor seguridad alimenticia cuando se colocan sobre las manos lavadas y se cambian apropiadamente. Si los utensilios, tales como pinzas, no pueden utilizarse para manejar alimentos listos para comer, deben usarse guantes para limitar el contacto de los alimentos con las manos sin protección.

ASEGÚRESE DE SEGUIR LA SIGUIENTE GUÍA CUANDO USE GUANTES:

- Los guantes no son un sustituto para el lavado de manos. Deben ser utilizados en combinación con un régimen para lavarse las manos correctamente.
- Lávese las manos correctamente antes de volver a ponerse los guantes.
- Los guantes se utilizarán para una sólo tarea y deberán descartarse cuando estén dañados o sucios. Nunca reúse los guantes.
- Los guantes son necesarios si tienen uñas postizas o anillos que no sean de una banda sencilla.
- Los guantes deben cambiarse con la misma frecuencia con que se lavaría las manos.



Tiempo y Temperatura

Para que las bacterias sobrevivan y se desarrollen necesitan una fuente de alimentos como proteína o azúcar, humedad, y la temperatura adecuada. Los alimentos que conducen al rápido desarrollo de las bacterias se conocen como ‘alimentos potencialmente peligrosos’ (APP). Estos son algunos ejemplos:



Carne y productos que contienen carne, tales como pollo, carne de res, cerdo y cordero



Mariscos y crustáceos



Los huevos crudos o cocidos, o que formen parte de un plato de comida



Productos lácteos tales como la leche, crema, natillas, yogur y quesos blandos



Algunas frutas y verduras cortadas, tales como los melones y tomates



Los vegetales y las papas, una vez que estén cocidos



Las plantas que contienen proteína, tales como los frijoles cocidos, arroz o productos de soya como el tofu



Los brotes crudos tales como la alfalfa o brotes de soya



El ajo crudo en aceite

Usted puede notar que la mayoría de estos alimentos contienen mucha proteína o azúcar lo cual las bacterias utilizan como fuente de alimento. Todos tienen un contenido de humedad, por lo que a la temperatura adecuada, las bacterias prosperan. Ya que usted no puede tener control sobre la fuente de alimentos o la humedad, la única manera de evitar el desarrollo de las bacterias es controlando la temperatura o controlando el tiempo en que la comida está en la temperatura adecuada.

Como a usted mismo, las bacterias no les gusta estar en demasiado frío o demasiado calor. Las bacterias que causan intoxicaciones alimenticias se desarrollan mejor en temperaturas templadas. Estas temperaturas se conocen como temperatura en zona de peligro, que se encuentra entre 41°F y 135°F. Cuando los APPs se mantienen a la temperatura en zona de peligro, las bacterias pueden multiplicarse a niveles que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos en tan sólo cuatro horas. En temperaturas de 41°F o menos las bacterias todavía se pueden multiplicar, pero no a un ritmo suficientemente rápido como para enfermar a alguien. A temperaturas de 135°F o más, las bacterias se mueren o no se multiplican por estar demasiado caliente. De manera que para mantener los alimentos seguros, debe mantenerse fuera de la temperatura en zona de peligro.



EL OBJETIVO ES REDUCIR LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE LOS APPs ESTÁN A LA TEMPERATURA EN ZONA DE PELIGRO. REDUZCA AL MÍNIMO EL TIEMPO PREPARANDO, ENFRIANDO Y RECALENTANDO APPs.

NUNCA DEJE LOS ALIMENTOS A LA TEMPERATURA DE AMBIENTE.

El guardar los alimentos en un sistema de refrigeración que funcione correctamente es una muy buena manera de asegurarse de que no entren en la temperatura en zona de peligro. Pero recuerde, las bacterias no paran de desarrollarse en temperaturas frías, sólo se reduce su desarrollo. Asegúrese de utilizar un sistema de etiquetado para que los alimentos no se utilicen más de siete días después de haber sido descongelados, abiertos o preparados. Además, asegúrese de que el refrigerador tenga un termómetro funcionando correctamente para asegurarse que la comida esté a 41°F o menos. Si no existe un sistema de refrigeración, se puede utilizar hielo, pero se requiere monitorearlo frecuentemente para garantizar que

MONDAY Lunch + Dinner ITEM: _____ EMP: _____ DATE: _____ USE BY: _____	TUESDAY Lunch + Dinner ITEM: _____ EMP: _____ DATE: _____ USE BY: _____	WEDNESDAY Breakfast + Lunch ITEM: _____ EMP: _____ DATE: _____ USE BY: _____	THURSDAY Lunch + Dinner ITEM: _____ EMP: _____ DATE: _____ USE BY: _____	FRIDAY Lunch + Dinner ITEM: _____ EMP: _____ DATE: _____ USE BY: _____	SATURDAY Breakfast + Lunch ITEM: _____ EMP: _____ DATE: _____ USE BY: _____	SUNDAY Dinner + Breakfast ITEM: _____ EMP: _____ DATE: _____ USE BY: _____
--	---	--	--	--	---	--

el hielo se mantenga completamente rodeando el contenedor de comida y se repone según se vaya derritiendo. Nota: El termómetro del refrigerador no es la forma más precisa para saber si un alimento está en una temperatura segura. La forma más precisa para saberlo es mediante un termómetro de sonda insertado en la comida.



Tiempo y Temperatura

Es importante descongelar los alimentos en las maneras aprobadas para que la comida no entre en la temperatura en zona de peligro. Siempre debe asumir que las bacterias están presentes dentro o por encima de los APPs. Por ejemplo, la carne ya contiene bacterias, ya sea por el tracto digestivo del animal o por medio del procesamiento de ésta. Esta bacteria puede sobrevivir incluso en un estado de congelación.

NUNCA DEBE DE DESCONGELAR APPs EN EL MOSTRADOR O EN AGUA ESTANCADA

Utilice uno de estos métodos aprobados:

- La manera más segura es de colocar la comida en el refrigerador durante la noche. Pedazos grandes como un pavo o asado pueden requerir varios días, así que es necesario planificar por adelantado.
- Cocinar los alimentos congelados. Por ejemplo, el colocar la carne de una hamburguesa congelada directamente sobre la plancha hará que se descongele como parte del proceso de cocción.
- Usar un microondas en la posición de descongelación para descongelar alimentos. Este método debe ser seguido de una cocción inmediata. También, asegúrese de girar o revolver los alimentos durante todo el proceso, ya que los microondas no calientan uniformemente.
- Coloque los alimentos congelados en el fregadero de preparación de alimentos sumergiéndolos totalmente en agua y deje que el agua corriente fría (70°F o menos) fluya sobre el alimento. Asegúrese de que el agua esté fría, ya que agua tibia permitirá que la superficie de los alimentos entre en la temperatura en zona de peligro, permitiendo que las bacterias se multipliquen. También, si el producto está en un paquete sellado al vacío, retire el embalaje antes de comenzar con el proceso de descongelación.



Cuando un APP se cocina, las bacterias dañinas pueden ser destruidas. Para productos que contienen orígenes de animal, se requieren ciertas temperaturas de cocción. Si no se alcanzan estas temperaturas internas, las bacterias pueden sobrevivir y por lo tanto terminará sirviendo las bacterias a la par con la comida.

Temperaturas Internas al Cocinar									
Utilice un Termómetro de Sonda para Tomar la Temperatura Interna de la Comida									
135°F	145°F	145°F	145°F	155°F	155°F	165°F	165°F	165°F	165°F
La temperatura de la comida no se puede medir al tocarla—use su termómetro de sonda.									

A veces el menú contiene un producto de origen de animal crudo o medio cocinado. Puede servir esta comida, siempre que le avise a su cliente de que es un riesgo significativamente alto el consumir esta comida. Esto se hace por medio de una declaración y un recordatorio por escrito. La declaración identifica el artículo del menú, generalmente a través de una nota al pie de la página indicado por un asterisco, que este artículo se sirve crudo o medio cocinado. El recordatorio por lo general es seguido por la siguiente frase: “Consumir carnes, aves, mariscos, crustáceos o huevos medio cocinados o crudos puede incrementar el riesgo de una enfermedad transmitida por alimentos, especialmente si padece de una condición médica”.



Asegúrese de utilizar su termómetro de sonda para verificar las temperaturas internas de alimentos potencialmente peligrosos cuando esté descongelándolos, manteniéndolos a temperatura, cocinándolos o enfriándolos. Asegúrese de que la temperatura se tome en la porción más gruesa del producto alimenticio y que los líquidos se revuelven antes para obtener una temperatura exacta. Siempre asegúrese de que la sonda del termómetro esté lavada, enjuagada y desinfectada entre usos, al igual que cualquier otro utensilio. Esto es especialmente importante cuando se mide la temperatura de alimentos listos para comer después de medir carne cruda. Su termómetro de sonda requiere calibración para asegurar que sea exacto. Su supervisor puede mostrarle cómo calibrar correctamente su termómetro.

Una de las principales causas de enfermedades transmitidas por alimentos es el enfriamiento inapropiado de los alimentos, ya que los APPs tienen que pasar por la temperatura en zona de peligro en el proceso de enfriarse. Los alimentos se deben enfriar rápidamente utilizando el proceso de dos fases para limitar el tiempo que la comida va a estar a la temperatura en zona de peligro.

PROCESO DE ENFRÍAMIENTO DE DOS FASES

FASE 1: 135°F - 70°F
DURANTE 2 HORAS O MENOS

FASE 2: 70°F - 41°F
DURANTE 4 HORAS O MENOS

EL TIEMPO DE ENFRÍAMIENTO TOTAL DEBE SER 6 HORAS O MENOS

Tiempo y Temperatura

Usted puede utilizar algunos de estos métodos para poder conseguirlo:

- Utilizando un baño de hielo revolviéndolo frecuentemente
- Vertiendo alimentos en cacerolas metálicas y colocándolos en un refrigerador
- Usando palos para enfriar y paletas congeladas
- Utilizando equipo de congelación rápida como el “blast chiller” o “tumbler”
- Dividiendo los alimentos en porciones más pequeñas



Sea cual sea el método de enfriamiento que elija para enfriar los alimentos rápidamente, no se olvide de utilizar su termómetro de sonda para revisar la temperatura interna de los alimentos para asegurarse que está cumpliendo con los requisitos de las fases.

Similar al enfriamiento, el recalentamiento de alimentos es un proceso peligroso porque los alimentos tienen que pasar por la temperatura en zona de peligro. Alimentos que se van a mantener calientes deben ser rápida y uniformemente recalentados para asegurar que todas las partes lleguen a una temperatura interna mínima de 165°F.

COMIDA QUE SE SERVIRÁ
INMEDIATAMENTE



RECALENTAR A CUALQUIER
TEMPERATURA

COMIDA QUE SE
MANTENDRÁN CALIENTES



RECALENTAR A 165°F

TODOS LOS ALIMENTOS RECALENTADOS DEBEN SER
RECALENTADOS EN 2 HORAS O MENOS



Sólo utilice equipos como estufas, hornos o microondas para recalentar alimentos.



Nunca use una mesa de vapor o el cajón calentador para calentar APPs. Estos tipos de unidades tomarán demasiado tiempo, ya que sólo tiene dos horas para que los alimentos lleguen a la temperatura adecuada.



**LAS MESAS DE VAPOR Y CAJONES
CALENTADORES DEBEN USARSE SÓLO PARA
MANTENER APPs CALIENTES A 135°F O MÁS**

RECUERDE MANTENER APPs A:

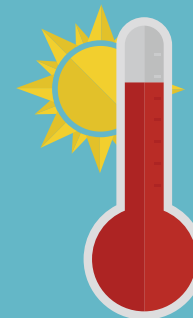
COMIDA FRÍA

41°F
O
MENOS



COMIDA CALIENTE

135°F
O
MÁS

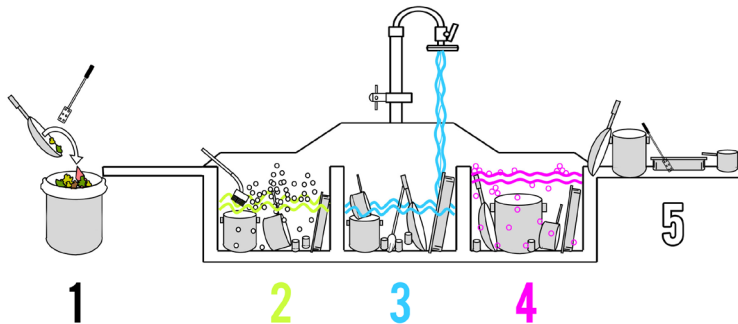


Limpieza y Desinfección

El mantener los establecimientos de alimentos, los equipos y los utensilios limpios y desinfectados es importante para la seguridad alimenticia. Bacterias y virus causante de enfermedades pueden sobrevivir en superficies que no han sido adecuadamente limpiadas y desinfectadas. Todos los utensilios utilizados en los establecimientos de alimentos incluyendo platos, tazas, cubiertos, mostradores y tablas de cortar deben lavarse y desinfectarse correctamente. El lavado es el acto de remover físicamente la comida y desechos, mientras que la desinfección es el acto de matar cualquier patógeno que pueda permanecer. Los establecimientos de alimentos pueden hacer esto manualmente mediante un fregadero de 3 compartimientos, o automáticamente en una máquina comercial de lavaplatos.



HAY 5 PASOS PARA LAVAR LOS PLATOS Y UTENSILIOS APROPIADAMENTE DE MANERA MANUAL USANDO UN FREGADERO DE 3 COMPARTIMIENTOS:



1 RASPE o pre-enjuague los artículos para eliminar las partículas grandes de alimentos.

2 LAVE con jabón o detergente en agua caliente (mínimo 100°F) en el primer compartimiento para eliminar toda la comida y desperdicios incluyendo la grasa y la mugre.

3 ENJUAGUE en agua limpia en el segundo compartimiento para eliminar completamente los residuos de jabón o detergente.



4 DESINFECTE sumergiendo completamente el artículo en una solución de agua y desinfectante en el tercer compartimiento. Cualquiera de las siguientes soluciones es eficaz para destruir los patógenos:

- Cloro a 100 ppm por 30 segundos
- Amoníaco cuaternario a 200 ppm por 60 segundos
- Yodo a 25 ppm por 60 segundos
- Sumir en agua caliente a 171°F puede usarse también en lugar de químicos desinfectantes

¿HA REVISADO EL DESINFECTANTE HOY?

Siempre recuerde verificar la concentración de desinfectante después de haber mezclado el producto de químico en el agua. Esto se hace usando la tira de prueba específica para el tipo de químico que se esté utilizando.

5 SEQUE AL AIRE LIBRE los artículos en el escurridero del fregadero de 3 compartimientos limpio. Nunca use toallas o toallas de papel para secarlos porque se pueden volver a contaminar.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN UTILIZANDO UNA MÁQUINA DE LAVAPLATOS AUTOMÁTICA:

Los lavaplatos comerciales son equipos profesionalmente instalados que lavan y desinfectan platos automáticamente. Estos deben ser monitoreados y atendidos para garantizar que funcionan correctamente. Los lavaplatos deben mantenerse de acuerdo a las instrucciones del fabricante. Estos utilizan cloro o agua caliente para desinfectar los utensilios.



- Si se utiliza cloro para desinfectar, debe rociar los utensilios con una concentración de 50 ppm durante el enjuague final.
- Si se utiliza agua caliente para desinfectar, el agua debe llegar a un mínimo de 160°F a la superficie del plato o utensilio. Esto significa que el indicador de temperatura en la parte delantera de la máquina leerá mucho más de 160°F. Una calcomanía de detección de temperatura o un termómetro designado para detectar el agua caliente en máquinas de lavaplatos se requiere para verificar que los utensilios están siendo desinfectados correctamente.

Limpieza y Desinfección

Una vez finalizado el ciclo, seque los utensilios al aire. No se olvide de revisar la concentración de desinfectante como lo haría cuando hace la limpieza y desinfección manualmente.

La limpieza y desinfección reduce riesgos a través de los alimentos y la contaminación cruzada. Todas las superficies que entran en contacto con alimentos deberán limpiarse y desinfectarse a menudo.



A CONTINUACIÓN, SE ENCUENTRAN EJEMPLOS ESPECÍFICOS DE SITUACIONES EN QUE LAS SUPERFICIES QUE ENTRAN EN CONTACTO CON LOS ALIMENTOS DEBERÁN SER LIMPIADAS Y DESINFECTADAS:

- Cuando alterna alimentos tales como pollo crudo con carne de res cruda, o carnes crudas con alimentos listos para comer.
- Cada 4 horas después de que el utensilio o superficie entra en contacto con los alimentos.
- Cualquier ocasión en que los utensilios puedan estar contaminados, como cuando se caen en el suelo o tienen contacto con una superficie sin limpiar.
- Siempre que un utensilio ha sido utilizado o entra en contacto con los clientes, incluso cuando el plato, vaso o el utensilio no fue utilizado por el cliente.



Platos y utensilios no son las únicas cosas que necesitan ser limpiados. Los pisos, paredes, techos, equipo, mostradores y estanterías deben mantenerse limpios. También las superficies que entran en contacto con los alimentos como los toques de los mostradores y algunos equipos que necesitan ser limpiados, pero que son demasiado grandes para

lavar en un fregadero de 3 compartimientos o en una máquina de lavaplatos, deben ser limpiados y desinfectados en el lugar que se encuentre el equipo.

Consulte siempre las instrucciones del fabricante del equipo para obtener información específica y:

- Apague y desenchufe el equipo.
- Remueva la comida y la suciedad alrededor del área y las piezas pequeñas que puedan limpiarse en el fregadero de 3 compartimientos.
- Usando una cubeta de agua caliente y jabón (100°F mínimo), lave bien todas las piezas del equipo. Puede que necesite utilizar un cepillo o paño para alcanzar a todas las partes.
- Remueva el jabón del equipo con un segundo paño limpio y agua limpia. Si su establecimiento está configurado con una manguera aprobada y drenajes de piso, entonces se puede hacer de esta manera.
- Use una botella de spray con solución desinfectante para saturar la superficie y todas las partes del equipo.
- Deje que el equipo se seque al aire libre y luego vuelva a armar el equipo.



Como un trabajador de alimentos probablemente utilice paños de limpieza para limpiar superficies como mostradores, mesas o las superficies de preparación de alimentos. Después que un paño se ha utilizado, debe ser colocado dentro

de un balde con solución desinfectante o ser lavado de manera apropiada. El tipo y concentración del desinfectante debe ser igual que cuando se desinfecta manualmente. Asegúrese de cambiar la solución desinfectante con frecuencia para mantener la concentración adecuada para evitar el cultivo de patógenos.



¿HA REVISADO EL DESINFECTANTE HOY?

Alérgenos Alimenticios

Aproximadamente 15 millones de americanos tienen una alergia alimenticia y ese número sigue creciendo. Una alergia alimenticia es causada cuando el sistema inmunológico del cuerpo erróneamente piensa que un cierto alimento o sustancia alimenticia dentro de un alimento, es una amenaza para su cuerpo y desencadena una respuesta protectora conocida como una reacción alérgica. Las reacciones pueden variar de leves a graves y potencialmente pudieran ser mortales. Una de las reacciones más graves se llama anafilaxia. Esto puede causar que una persona deje de respirar.

OTROS SÍNTOMAS COMUNES DE UNA REACCIÓN ALÉRGICA PUEDEN INCLUIR:

- Urticaria
- Tos o silbidos al respirar
- Sarpullido o enrojecimiento de la piel
- Mareos o aturdimiento
- Sensación de hormigueo o picazón en la boca
- Inflamación de la garganta y cuerdas vocales
- Inflamación de la cara, lengua o labios
- Dificultad para respirar
- Vómito y/o diarrea
- Pérdida de conciencia

Los 8 alérgenos de alimentos más comunes, responsables del 90% de todas las reacciones alérgicas documentadas, son:



Como un manejador de alimentos, es importante tomar en serio las preguntas o afirmaciones de los clientes relacionadas con las alergias alimenticias. La severidad de la alergia podría significar la diferencia entre la vida y la muerte. Pregúntele al cocinero si usted no está seguro sobre cómo o qué está en un alimento en particular en el menú. No asuma que un alimento no contiene un cierto ingrediente. Si no está seguro, refiera los clientes a su supervisor. El supervisor de un establecimiento de alimentos debe conocer los ocho alérgenos alimenticios principales y los síntomas que causan. Usted también debe educarse al respecto, ya que es parte de sus obligaciones del trabajo.



Es de suma importancia el evitar el contacto-cruzado cuando se trata de una alergia alimenticia. El contacto-cruzado es cuando un alimento entra en contacto con otro alimento y se entremezclan las proteínas de éstos. El resultado de esto es que cada uno de los alimentos contiene pequeñas cantidades del otro alimento. Aún la cantidad más pequeña de la proteína puede provocar una reacción alérgica en personas con alergias a los alimentos.



Contacto-cruzado no es lo mismo que la contaminación-cruzada. Por ejemplo, si un cliente pide una ensalada y es alérgico a los piñones, simplemente no se puede remover los piñones de la ensalada. La ensalada se ha visto afectada debido al contacto-cruzado. Otro ejemplo es el utilizar la misma espátula con que maneja una hamburguesa con queso para manejar una hamburguesa sin queso para luego servirle a un cliente alérgico a la leche. Su establecimiento puede tener una zona de preparación designada, donde se realiza el almacenamiento y preparación de comidas libres de alérgenos. Infórmele al cliente si usted es incapaz de garantizar que el alimento está libre de alérgenos.

Algunas personas pudieran no saber que son alérgicos a un alimento. Usted debe ser capaz de identificar si un cliente está exhibiendo una reacción alérgica, ya que los síntomas pueden empeorar rápidamente. Hágale saber a su supervisor y llame al 911.

Basura y Control de Pestes



Los pestes pueden propagar enfermedades a las personas al contaminar los alimentos y las superficies por medio de los patógenos que llevan sobre y dentro de sus cuerpos. Los pestes que comúnmente se encuentran en un establecimiento de alimentos son roedores (ratones y ratas), cucarachas e insectos voladores (moscas).

SEÑALES COMUNES DE PESTES

- Estuches marrón con cápsulas de huevo o fuerte olor aceitoso
→ **infestación de cucarachas**
- Excremento que parece pimienta negra
→ **infestación de cucarachas**
- Bolitas negras o excremento, señales de mordiscos
→ **infestación de ratas o ratones**
- Marcas negras a lo largo de la pared
→ **aceite y suciedad del cuerpo de un roedor**



Los pestes sólo necesitan una fuente de alimento y agua además de un lugar para esconderse para causar una infestación. La mejor manera de mantener los pestes fuera de su establecimiento de alimentos es asegurándose de que no puedan entrar. Elimine su fuente de alimento sacando la basura con frecuencia y manteniendo el establecimiento limpio.



PARA EVITAR QUE LOS ROEDORES Y LOS INSECTOS ENTREN DEBE:

- Tener buenos sellos y burletes alrededor de las puertas. Mantener las ventanas y puertas cerradas.
- Reparar las fugas en la tubería y eliminar todo el agua sobrante del trapeador que se encuentre en el piso.
- No dejar comida en el piso, sino en un recipiente con tapa bien ajustada.
- Mantener limpios los pisos, paredes, y equipos. Remover equipo que no se usa y el desorden excesivo para que las pestes no tengan donde ocultarse.
- Inspeccionar la entrega de los alimentos para asegurarse que no traiga pestes.
- Siempre usar bolsas de plástico en la basura y cerrarlas amarrando las bolsas antes de colocarlas en el contenedor de basura.
- Mantener el área alrededor del contenedor de basura limpio y ordenado.
- Mantener las tapas de los contenedores de basura cerradas. Reemplazar el contenedor de basura si está dañado o goteando.
- Obtener servicios de control de pestes profesional rutinaria.
- Inmediatamente limpiar excrementos e informar al dueño de cualquier señal de pestes.
- Mantener las cortinas de aire limpias y en buen estado.

Muchos de los aerosoles para insectos que se encuentran en las tiendas no sólo son tóxicos a los insectos o roedores, pero también a usted y a su cliente. Revise la etiqueta para asegurarse de que es seguro para uso alrededor de los alimentos o comuníquese con un servicio de control de pestes profesional, ya que ellos saben aplicar las pesticidas de manera segura.



Cierre de Establecimientos de Alimentos

Hay ocasiones en la cual se requiere que un establecimiento de alimentos descontinúe sus operaciones y cierre por la seguridad del público. Éstos incluyen, pero no se limitan a:

- ▶ FALTA DE AGUA CORRIENTE CALIENTE O FRÍA
- ▶ CUANDO EL AGUA SUCIA EN LA PLOMERÍA SE REGRESA
- ▶ INFESTACIÓN DE CUCARACHAS, ROEDORES O MOSCAS
- ▶ NO HAY ELECTRICIDAD
- ▶ REFRIGERACIÓN INSUFICIENTE
- ▶ FALTA DE DESINFECTANTE
- ▶ CUALQUIER CONDICIÓN QUE SUPONGA UN PELIGRO DE SALUD INMINENTE PARA EL PÚBLICO

Si nota alguna de estas condiciones, informe inmediatamente a su gerente, para que la instalación pueda cerrarse hasta que se corrijan estas condiciones.

FACILITY CLOSED

BY ORDER OF THE COUNTY OF RIVERSIDE
DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL HEALTH

PER CALIFORNIA HEALTH AND SAFETY CODE
SECTION 114409

DATE CLOSED: _____ INSPECTOR: _____

Property of the County of Riverside
For questions please call: _____

OFFICES IN: RIVERSIDE, BLYTHE, CORONA, HEMET, INDIO, MURRIETA AND PALM SPRINGS
For more information call (888) 722-4234 • Department Web Site: www.rivcoeh.org





UBICACIONES DE OFICINAS

WWW.RIVCOEH.ORG

(888)722-4234



1

CORONA

2275 MAIN ST, SUITE 204
CORONA, CA 92882
(951) 273-9140

2

RIVERSIDE - MAIN OFFICE

4065 COUNTY CIRCLE DR, SUITE 104
RIVERSIDE, CA 92503
(951) 358-5172

3

RIVERSIDE - DOWNTOWN

3880 LEMON ST, SUITE 200
RIVERSIDE, CA 92501
(951) 955-8980

4

MURRIETA

30135 TECHNOLOGY DR. SUITE 250,
MURRIETA, CA 92563
(951) 461-0284

5

HEMET

800 S. SANDERSON AVE, SUITE 200
HEMET, CA 92545
(951) 766-2824

6

PALM SPRINGS

554 S. PASEO DOROTEA
PALM SPRINGS, CA 92264
(760) 320-1048

7

INDIO

47-950 ARABIA ST, SUITE A
INDIO, CA 92201
(760) 863-8287

8

BLYTHE

260 N. BROADWAY
BLYTHE, CA 92225
QUIOSCO DE AUTOSERVICIO