

PRINCIPIOS DE SALUD ALIMENTARIA

Created by: Marta D. Segarra, EHS
Thomas Jefferson Health District

POR QUE SON IMPORTANTES LOS PROCEDIMIENTOS DE PRECAUCIONES PARA ALIMENTOS?

- Evita causar dano al publico
- Mantiene la seguridad de los alimentos
- Previene enfermedades

PREVENCION DE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR LOS ALIMENTOS

- Enfermedades transmitidas por medio de alimentos
- Higiene personal
- Limpieza y desinfeccion
- Trans-contaminacion
- Almacenamiento
- Quimicos toxicos y el control de plagas
- Temperaturas de los alimentos



Copyright © International Association for Food Protection

**NO VAYA A
TRABAJAR
ENFERMO**

HAY TRES CLASES DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MEDIO DE ALIMENTOS:

- Físicas:
 - Objeto extraño – piedra del anillo, vidrio, cabello
- Químicas:
 - Contaminación con venenos, productos de limpieza
- Biológicas: **el mas comun**
 - Virus, intoxicación alimenticia, infección de alimento

HIGIENE PERSONAL

- Las buenas practicas de higiene personal son bien esenciales para poder brindarle al cliente alimentos seguros. El correcto lavado de manos es la regla de higiene mas importante.



Copyright © International Association for Food Protection

PROCEDIMIENTO PARA LAVARSE LAS MANOS:

- **Primero:**
 - Mojese las manos con agua corriente caliente y pongase jabon
- **Segundo:**
 - Frotese las manos energicamente y restriegue todas las superficies. Lavese debajo de las unas y entre los dedos. Continue restregando durante 20 segundos.
- **Tercero:**
 - Enjuaguese las manos por completo con agua corriente y seque las manos con una toalla desechable.

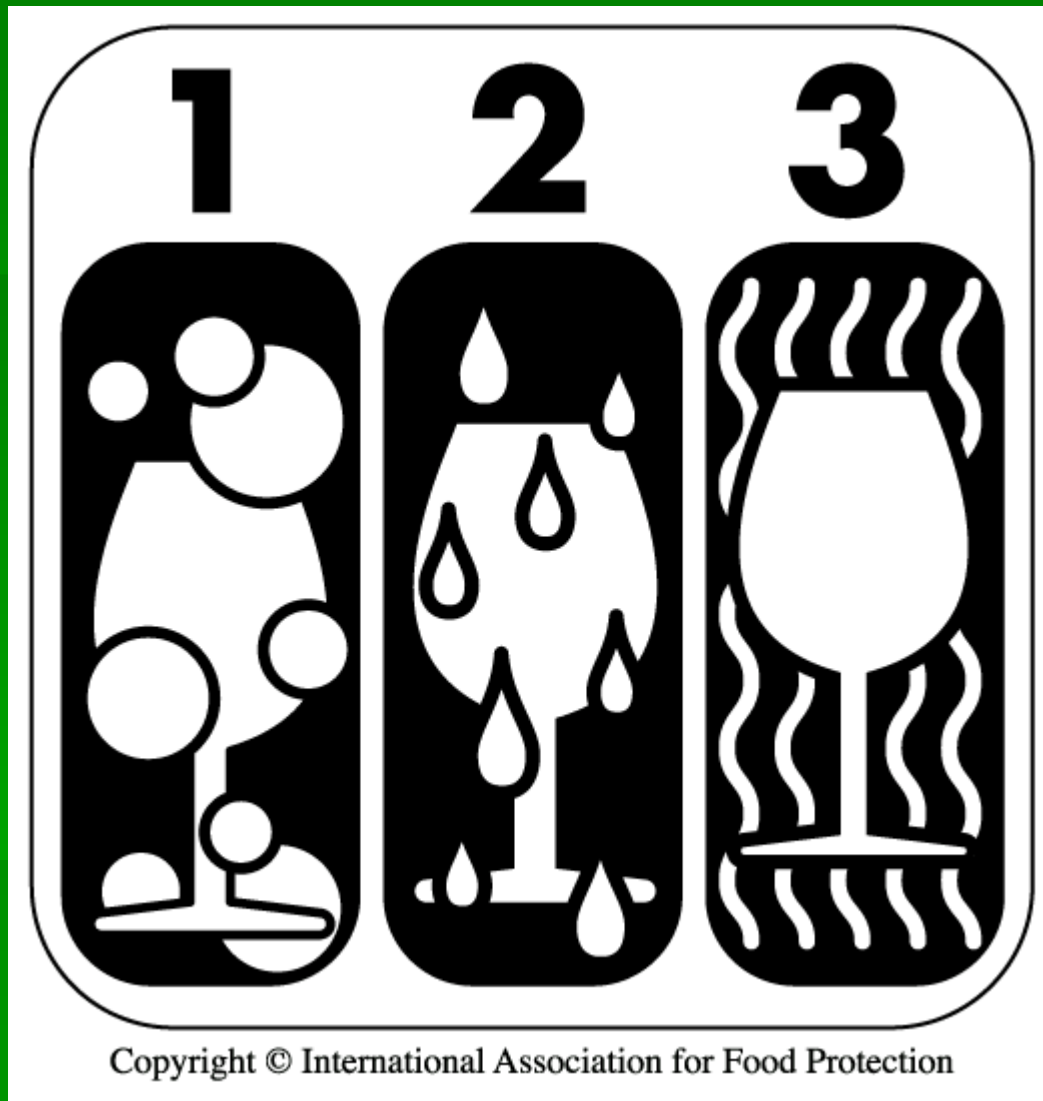
RECUERDE...

los empleados siempre deben lavarse las manos

- al llegar a trabajar.
- antes de manejar alimentos, utensilios, y artículos de un solo uso.
- antes de ponerse guantes para manejar alimentos listos para comer y cada vez que se cambien los guantes.
- antes y después de manejar o tocar comidas crudas.
- después de usar el baño.
- después de tocar cualquier parte del cuerpo o uniforme.
- después de manipular equipos o utensilios sucios.
- después de un descanso.
- después de dedicarse a otras actividades que contaminan las manos como lavar trastes, barrer el piso, tirar la basura, comer o beber, fumar, toser, estornudar, usar el pañuelo o papel sanitario desechable.

LIMPIEZA Y DESINFECCION

- Lavar:
 - remueve la tierra visible y contaminacion
- Desinfectar:
 - mata y reduce el numero de bacterias peligrosas a una cantidad inofensiva.



METODO DE DESINFECCION

- Lave los trastes completamente con detergente y agua caliente.
- Enjuague con agua limpia para sacar el jabon.
- Desinfecte con una solucion de desinfectante aprobado (y de concentracion adecuada) y agua temperatura ambiental.
- Permita que los trastes se sequen al aire libre en el escurridor o tabla para desague.
- Guarde los trastes en un lugar limpio y protegido de contaminacion.

RECUERDE:



Copyright © International Association for Food Protection



Copyright © International Association for Food Protection

TRANS-CONTAMINACION

- Tocar con las manos comida cruda y luego la comida lista para comer.
- Comida cruda o comida contaminada toca comida cocinada o comida lista para comer.
- Comida lista para comer entra en contacto con alguna superficie que no fue lavada y desinfectada despues de haber tenido contacto con una comida cruda.
- Los trapos sucios y contaminados con comida cruda se usan para superficies que entran en contacto con comidas lista para comer.

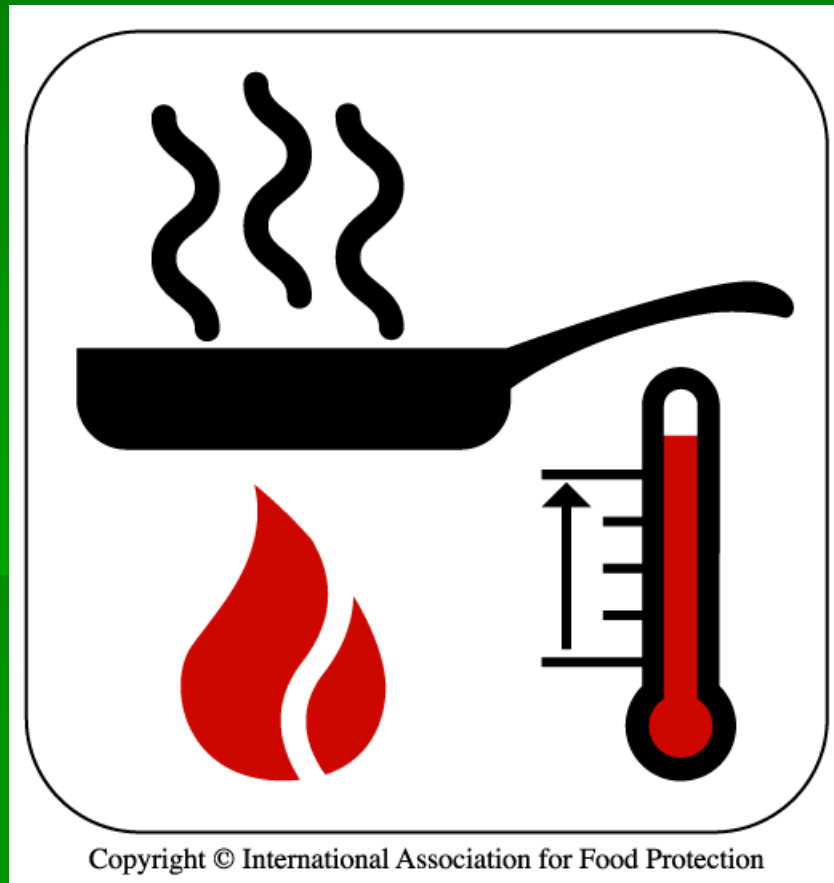
ALMACENAMIENTO

- Almacene mariscos sobre carnes enteras sobre huevos sobre carne molida sobre aves
- Tape y almacene comidas ≥ 6 " arriba del piso.
- Use comidas y alimentos en la orden en que fueron recibidas
- Marque con fecha de vencimiento todas las comidas listas para comer y las que sean potencialmente peligrosas.

QUIMICOS TOXICOS Y CONTROL DE PLAGAS

- Almacene los quimicos, lociones, detergentes, medicinas, desinfectantes, y limpiadores alejados de alimentos, utensilios, y areas designadas para la preparacion de alimentos
- Es prohibido almacenar pesticidas o equipo para aplicar pesticidas en un negocio de comida.

TEMPERATURA CORRECTA DE COCINAR



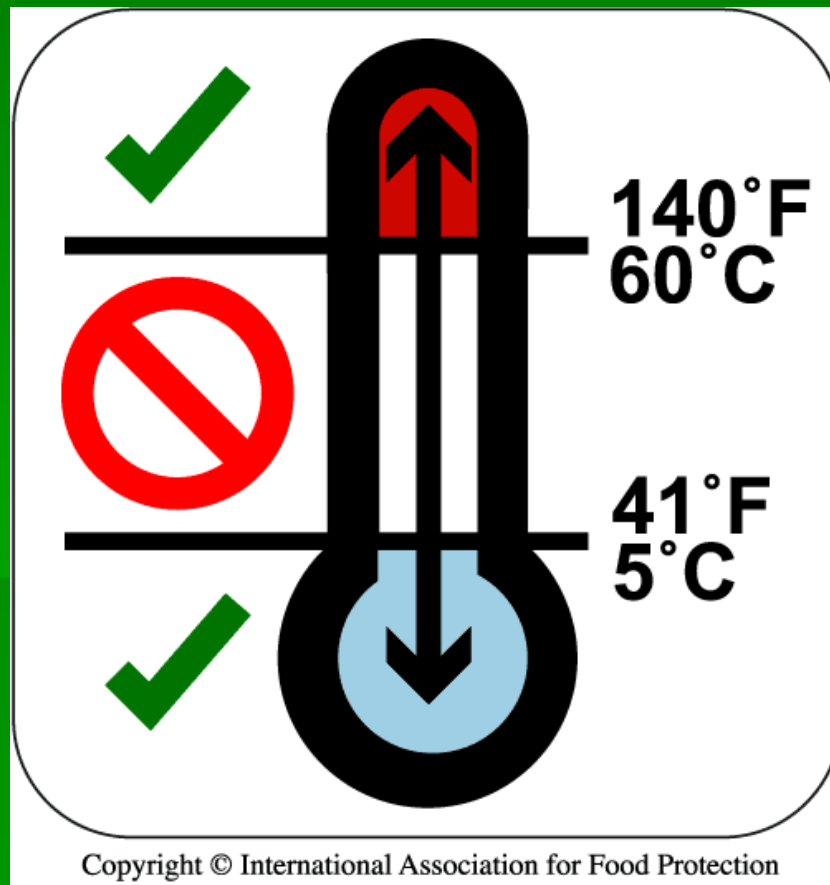
TEMPERATURAS DE ALIMENTOS

- Cocine las comidas hasta la temperatura correcta.
- Use un termómetro con aguja metálica
- Coloque el termómetro en la parte más gruesa de la comida que este cocinando.
- Lave y desinfecte el termómetro antes de introducirse dentro de una comida y entre usos.

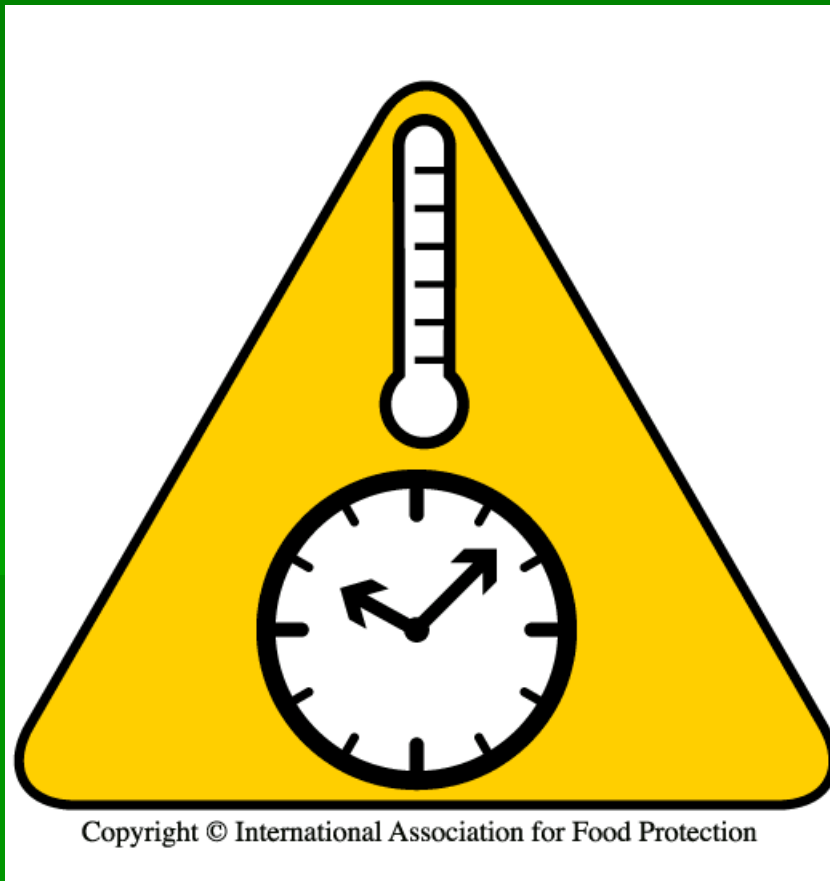
TEMPERATURAS DE COCINAR

- AVES: 165 F
- CARNE MOLIDA: 155 F
- HUEVOS: 155 F/145 F
- CARNES SIN MOLER: 145 F
- MARISCOS: 145 F

ZONA DE PELIGRO



CONTROL DE TEMPERATURA

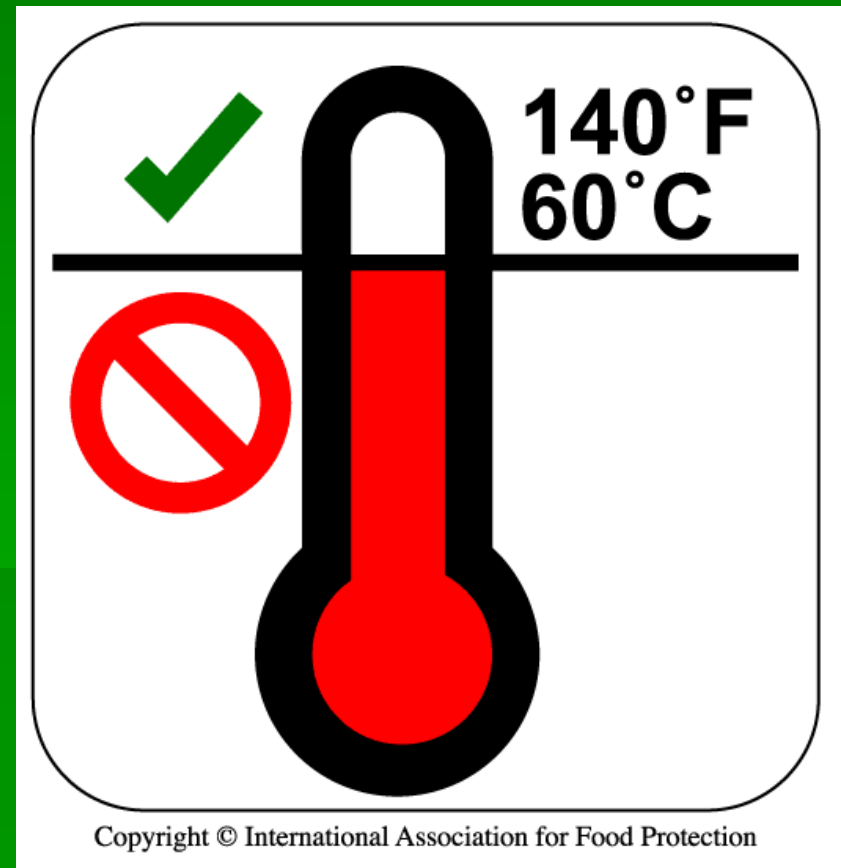


ZONA DE PELIGRO

- La comida potencialmente peligrosa (comida en que puede crecer bacteria danina) debe mantenerse arriba de 140 F o a menos de 41 F. Las bacteria daninas crecen y multiplican rapidamente entre los 41 F y 140 F.

RECALENTAMIENTO

- Comida cocinada, enfriada, y recalentada para mantenerlo caliente: recaliente hasta alcanzar 165 F+ por 15 segundos. (solo recaliente una vez).
- Mantenga la comida a un mínimo de 140 F.



ENFRIAMIENTO

- El enfriamiento rapido se puede lograr usando uno o mas de los siguientes metodos basados en el tipo de comida a ser enfriada:
 - Use porciones pequenas/recipientes de poca profundidad.
 - Revuelva la comida colocada en bano de agua con hielo
 - Use recipientes de metal
 - Anada hielo como ingrediente
 - Use equipo de enfriamiento rapido
 - Deje descubierta la comida (protegida de contaminacion)
 - **Recuerde: enfrie de 140 F a 70 F en las primeras 2 hrs. y 70 F a 41 F en las siguientes 4 hrs.**

DESCONGELAMIENTO

- Adentro del refrigerador
- Bajo agua fría corriendo
- Horno de microondas (como parte del proceso de cocimiento)

PREGUNTAS