
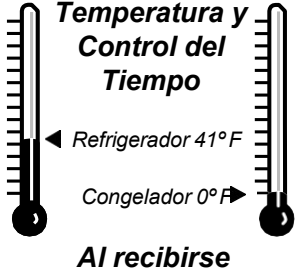
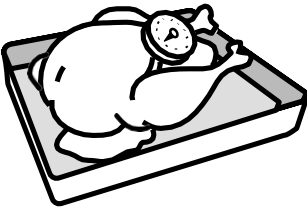
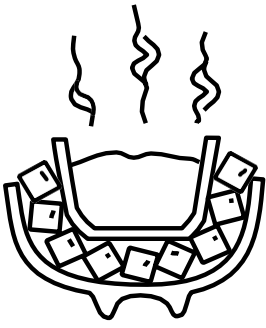


Normas de seguridad para trabajadores del sector alimenticio

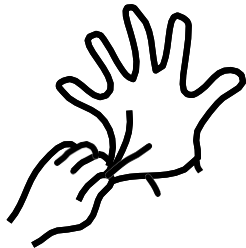
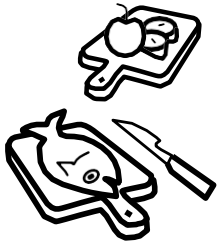

La mayoría de las enfermedades contraídas por ingestión de alimentos pueden ser evitadas con una correcta manipulación de los alimentos. Los alimentos con mayor riesgo de contaminación son: los de origen animal, el arroz, las judías y la pasta. Estos alimentos son denominados “alimentos que requieren control de tiempo-temperatura para su seguridad” (TCS en inglés). Sigán los consejos y normas básicas que a continuación le ofrecemos, estas le ayudarán a mantener la comida que prepara y sirve sin riesgo alguno para el consumidor. Las siguientes recomendaciones se ajustan al código de alimentos de la FDA del 2013.

SALUD Y ALIMENTACIÓN		
Recomendación principal	Riesgos	Consejos para la seguridad de los alimentos
<p>Cuide su salud</p>	<p>Contaminación con Microbios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No prepare ninguna comida cuando esté enfermo o tenga una herida o corte reciente en manos o brazos. • Haga saber al jefe de su enfermedad. • Evite estornudar o toser cerca de los alimentos.
<p>Mantenga una Buena Higiene Personal</p> 	<p>Contaminación con Microbios</p>	<p>Lávese siempre las manos después de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haber usado el baño. • Haber estornudado, tosido, o usado un pañuelo (normal o de papel). • Haber manipulado alimentos crudos. • Haber utilizado utensilios o maquinaria sucia. • Haber sacado la basura.
	<p>Contaminación por Mezclas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice el lavabo que se le asigne
	<p>Contaminación Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lleve ropa limpia al trabajo.
	<p>Contaminación Física y con Microbios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lleve le pelo recogido cuando se encuentre en la zona de preparado de comidas. • No coma, beba o fume mientras prepara comida. • Mantenga cortas las uñas.
TEMPERATURA Y CONTROL DEL TIEMPO		
Recomendación principal	Riesgos	Consejos para la seguridad de los alimentos
<p>Temperatura y Control del Tiempo</p>  <p>Al recibirse</p>	<p>Desarrollo de Bacterias y Aparición de Toxinas</p>	<p>Mantenga los alimentos alejados de las “zonas de riesgo”: 41°F-135°F</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice un termómetro de precisión para alimentos para asegurarse de la temperatura de los mismos. <p>Reciba y almacene los alimentos a la temperatura recomendada</p> <ul style="list-style-type: none"> • A 41°F o menos si son alimentos refrigerados • A 0° o menos si son alimentos congelados.
<p>Durante la Preparación</p>	<p>Desarrollo de Bacterias y Aparición de Toxinas</p>	<p>Descongele los alimentos congelados en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refrigerador. • Bajo un grifo de agua fría y potable, durante al menos 2 horas y a una temperatura menor de 70°F. • En un microondas, seguido de la preparación del alimento o como parte del proceso de cocinado.

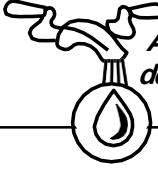
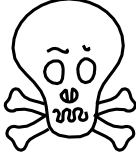
TEMPERATURA Y CONTROL DEL TIEMPO

Recomendación principal	Riesgos	Consejos para la seguridad de los alimentos
<p style="text-align: center;">Temperatura y Control del Tiempo</p> <p style="text-align: center;">Durante el Cocinado</p> 	<p style="text-align: center;">Producción de Toxinas Multiplicación de Bacterias</p>	<p>Cocine todos los alimentos a la temperatura apropiada para que se hagan por dentro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 165°F durante 15 segundos: carne de ave, carne rellena, pescado, pasta y rellenos con carne, carne de ave o pescado. • 165°F durante 15 segundos: pavo y aves de granja. • 155°F durante 15 segundos o 158°F en el acto: para carnes molidas (carne triturada y de relleno) y otros triturados como: pescado, carne y huevos crudos no preparados para el consumo inmediato. • 145°F durante 15 segundos: pescado, carne, cerdo y huevos con cáscara que estén listos para servir. • 145°F durante 3 minutos: asados enteros de res, de cerdo y de res curada. • 145°F sobre ambas caras del filete de res que venga etiquetado como “pieza entera de res sin preparar” • 165°F productos animales crudos cocinados en un microondas.
<p style="text-align: center;">Durante el Almacenado</p>	<p style="text-align: center;">Desarrollo de Bacterias, Producción de Toxinas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guarde los alimentos calientes del tipo “alimentos que requieren control de tiempo-temperatura para su seguridad” (TCS en inglés) a una temperatura igual o superior a 135°F. • Guarde los alimentos fríos del tipo TCS a una temperatura igual o inferior a 41°.
<p style="text-align: center;">Durante el Enfriado</p> 	<p style="text-align: center;">Desarrollo de Bacterias, Producción de Toxinas</p>	<p>Platos cocinados y enfriados del tipo “alimentos que requieren control de tiempo-temperatura para su seguridad” (TCS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • El enfriado deber ser de 135°F a 70°F en dos horas o menos. • De 70°F a 41°F en 4 horas o menos. • Comidas frías preparadas en frío a 41°F o menos en un plazo de 4 horas. • Ponga la fecha en las comidas preparadas en frío en el lugar y guardadas durante más de 24 horas e indique la fecha de retirada del producto. <ul style="list-style-type: none"> • A 41°F – durante 7 días incluyendo el día de preparación • A 45°F – durante 4 días incluyendo el día de preparación. • Alimentos fríos almacenados en contenedores con fondo de cuatro pulgadas (10 cm) o menos.
<p style="text-align: center;">Durante el Recalentado</p>	<p style="text-align: center;">Producción de Toxinas, Multiplicación de Bacterias</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recaliente rápidamente los alimentos del tipo TCS a 165°F (en 2 horas o menos) y guárdelos a 135°F.

PREVENGA LA CONTAMINACIÓN

Recomendación principal	Riesgos	Consejos para la seguridad de los alimentos
<p>Proteja los Alimentos de Posibles Contaminantes</p> 	<p>Contaminación a Nivel Microbiológico y Físico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evite el contacto directo de la comida ya preparada con las manos. Use guantes de goma desechables, papel para alimentos, espátulas, pinzas u otros utensilios para servir. • Reduzca en lo posible el contacto directo de las manos con los alimentos expuestos y que aún no estén listos para comer. • Guarde la comida en contenedores con cierre o en los envoltorios originales. • No almacene comida que aun esté envuelta en envoltorios absorbentes y en contacto directo con agua o hielo. • No almacene alimentos sin envolver en contacto directo con hielo que esté haciendo agua. • Lave las verduras y frutas antes de cocinarlas o servir las. • Almacene la comida en un lugar limpio y seco que no esté expuesto a salpicaduras, polvo, u otros contaminantes y que se encuentre a más de 6 pulgadas (unos 15 cm) sobre el nivel del suelo.
<p>Evite la Mezclade Alimentos</p> 	<p>Contaminación por Mezclas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durante el almacenamiento, la preparación, la manipulación y el servicio, separe los alimentos de origen animal crudos de la comida ya lista para comer, sea o no de origen animal (sushi, moluscos, crustáceos, frutas y verduras).
	<p>Contaminación a Nivel Microbiológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limpie y desinfecte los termómetros para alimentos antes y después de revisar la temperatura de comida lista para comer y cruda
	<p>Contaminación por Mezcla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No mezcle alimentos crudos de origen animal con comida ya preparada.
<p>Mantenga limpias las superficies en contacto con los alimentos</p> 	<p>Contaminación a Nivel Microbiológico</p>	<p>Limpie y desinfecte los utensilios y objetos para la comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de preparar un tipo diferente de alimento de origen animal (res, pescado, cordero, cerdo y aves). • Cuando cambie de alimentos crudos a alimentos ya listos para consumo. • Cuando prepare frutas o verduras y cambie a alimentos que requieren control de tiempo-temperatura para su seguridad (TCS) • En cualquier momento de la preparación que se crea oportuno para prever una posible contaminación. • Cada 4 horas si se han manipulado alimentos del tipo alimentos que requieren control de tiempo-temperatura para su seguridad en una habitación con una temperatura mayor a los 55°F. • Limpie y desinfecte los termómetros para alimentos antes de usarlos y de guardarlos.

MANTENGA SALUDABLES LOS ALIMENTOS ALMACENADOS

Recomendación principal	Riesgos	Consejos para la seguridad de los alimentos
<p>Tenga en Cuenta el Estado de los Alimentos y de Donde Vienen</p>	<p>Contaminación a Nivel Microbiológico, Físico y Químico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice alimentos que provengan sólo de distribuidores fiables. • No utilice alimentos que hayan sido preparados en casa. • No use comida que venga de latas con golpes o bultos o de paquetes deteriorados.
 <p>Asegúrese de la calidad del agua</p>	<p>Contaminación a Nivel Microbiológico y Químico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use sólo agua potable que sea de fiar. • El hielo para la comida debe estar hecho con agua potable.
<p>Utilice un medio de transporte seguro</p>	<p>Contaminación a Nivel Microbiológico y Químico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proteja los alimentos de posible contaminación durante el transporte. • Utilice vehículos y accesorios que estén limpios. • Mantenga los alimentos refrigerados en frío (41°F o menos). • Mantenga los alimentos que necesiten de calor en caliente (135°F o más).
<p>Utilice y guarde en lugar seguro los pesticidas y productos químicos</p> 	<p>Contaminación a Nivel Químico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Almacene y guarde sólo aquellos productos químicos que le sean completamente necesarios. • Use estos productos tal y como el fabricante aconseja en las instrucciones. • No almacene productos químicos donde puedan contaminar utensilios, accesorios y mantelería o artículos para servir la comida de un solo uso. • Los pesticidas deben ser utilizados exclusivamente por personal autorizado.

La Asociación para el fomento de la seguridad en los alimentos de Massachusetts es una agrupación establecida entre la extensión del programa educativo de nutrición de la universidad de Massachusetts, el gobierno, diferentes agencias federales y asociaciones que trabajan con consumidores, reguladores y trabajadores del sector de la alimentación (preparado de comidas, procesado de alimentos, servicio de comidas y vendedores de las mismas). Nuestro objetivo es hacer que disminuyan las enfermedades producidas por ingestión de productos contaminados en el estado de Massachusetts. Para ello queremos conseguir:

- Fomentar la educación sobre la seguridad en los alimentos en aquellos grupos de interés
- Formar a estos grupos para la práctica sistemática de normas sobre los alimentos
- Incrementar la colaboración y la comunicación entre los diferentes grupos integrantes de la asociación.

Agencias que forman parte del proyecto:

- Departamento de Agricultura de Massachusetts
- Departamento de Educación Primaria y Secundaria de Massachusetts
- Departamento de Salud Pública, Programa de Protección de Alimentos de Massachusetts
- Oficina Ejecutiva de Asuntos de la Tercera Edad de Massachusetts
- Asociación Alimenticia de Massachusetts
- Banco de Alimentos de Massachusetts
- Asociación de Restaurantes de Massachusetts
- Asociación de Salud Ambiental de Massachusetts
- Asociaciones de Massachusetts de Funcionarios del Sector Salud
- UMass Extension
- UMass Amherst – Departamento de Nutrición
- Departamento de Agricultura de EE.UU. - Control de Calidad de los Alimentos
- Oficina de Alimentación y Fármacos de EE.UU. (FDA)



EDUCATION
Massachusetts Department of
ELEMENTARY & SECONDARY

Desarrollado por el Programa de Educación Nutricional de UMass Extension con el apoyo del Dpto. de Educación de Massachusetts en cooperación con la Asociación de Massachusetts para la educación sobre control de calidad en los alimentos. UMass Extension aplica la igualdad de oportunidades laborales y de participación en sus programas. Revision: 04/2021



UMass Amherst Outreach **UMass**
Extension

Spanish