

## NO PREPARE ALIMENTOS SI:

1. Tiene diarrea o vomito.
2. Tiene Hepatitis A, E. coli, Norovirus, Shigella o Salmonela.
3. Tiene una infección, herida forúnculo en las manos, brazos o cara.

## LAVADO DE MANOS

Lave sus manos tan seguido como sea necesario para mantenerlas limpias. Utilice agua caliente y jabón para tallar sus manos y antebrazos durante 20 segundos antes de enjuagar. Sécalos bien.

Puntos para recordar:

- Ir al baño
- Regresar a la cocina/área de preparación
- Tirar la basura
- Estornudar, toser, limpiar la nariz, comer, beber, o fumar
- Tocar dinero
- Tocar una herida o el cuerpo
- Tocar cualquier otra cosa que pueda contaminar las manos

## USO DE GUANTES

Lave sus manos antes de ponerse los guantes por primera vez o cuando cambie de guantes.

Cambie de guantes cuando:

- Se ensucien o se rompen
- Cuando hay un descanso en el trabajo o antes de iniciar una nueva tarea

## ÁREA PARA PREPARAR ALIMENTOS

1. Prohibido beber, comer o fumar
2. Use ropa limpia y delantal
3. No use joyería
4. Cúbrase el pelo

## ALIMENTOS ALTAMENTE DANINOS (PHF'S)

Los alimentos "PHF" son productos alimenticios que favorecen la rápida reproducción de bacteria dañina e incluyen:

- Productos de animal cocinado o crudos, tales como carnes, productos avícolas, lácteos, pescado y mariscos
- Arroz cosido, frijoles, papas y pastas.
- Tofu, geminado de semillas, melón cortado, ajo en aceite, etc.
- Cualquier combinación de lo mencionado

## ASEPIA

- Disipador tres compartimentos
  - Lavar, enjuagar y asepsia
- Trajos de limpieza
  - Manténgalos en soluciones asépticas cuando no estén en uso
  - Cambie el agua cuando se vea sucia

La solución aséptica deberá ser de 50-100 ppm de cloro o 200-300 ppm de Quat.

## ENFRIAR Y AHORRO DE ALIMENTOS CON SEGURIDAD

Los productos alimenticios deben enfriarse en una temperatura entre 135°F y 41° F durante 6 horas.

- Enfriarse en dos horas entre 135°F a 70°F
- Bajo refrigeración, enfriar la comida de 70°F a 41°F en cuatro horas o menos, asegurando que se cumpla el tiempo adecuado.
- Esto se debe llevar a cabo:
- Partiendo los productos grandes y sólidos en pequeños pedazos.
- Tanto los productos líquidos y semisólidos póngalo en charolas metal poco profundos.

Después de enfriarse, ponga una cubierta. No debes dejarlo sin cubierta más de un día.

**Si lo pones los alimentos en el refrigerador tienes que:**

- Poner la fecha de producción o la fecha de vencimiento, que es 7 días después de producción.

**Si lo pones los alimentos en el congelador, tienes que:**

- Poner la fecha de vencimiento después de que se descongele.

## DESCONGELADO DE ALIMENTOS

- Como parte del conocimiento.
- En el refrigerador
- En agua fría corriente (a 70°F o menos, por no más de dos horas)
- En el microondas (para uso inmediato)

**NUNCA descongele alimentos a temperatura ambiente**

## RECALENTADO

Todos los productos alimenticios cocinados que bajan a una temperatura menor de 135°F, deberán recalentarse rápidamente a una temperatura de 165°F o más, antes de servirse

## COCIMIENTO

Refiérase a la tabla anterior

Siempre asegúrese de las temperaturas interiores del cocinado con termómetro

