

GUIA PARA EL MANEJO DE ALIMENTOS PARA UN CONSUME SANO

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 PREPAR ALIMENTOS

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

City of Albuquerque
Consumer Health Protection
Division
Cecelia M. Garcia, MS-Food Science
Environmental Health Specialist II
Cell 505-263-7462
cgarcia@cabq.gov

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

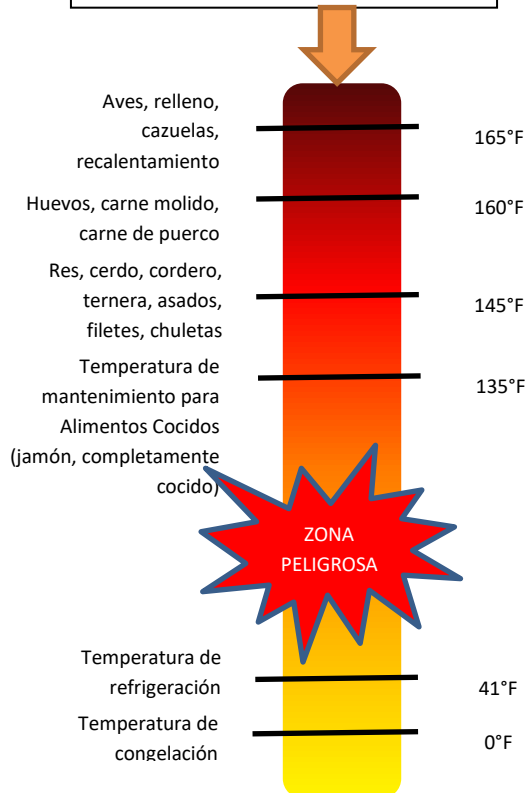
ASEPIA

- Disipador tres compartimentos
 - Lavar, enjuagar y asepsia
- Trapos 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.

COCIMIENTO

Refiérase a la tabla anterior
Siempre asegúrese de las temperaturas interiores del cocinado con termómetro



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

