

Lineamientos sobre seguridad alimentaria

(Conceptos importantes)

Definiciones

Contaminación cruzada: Transferencia de sustancias nocivas a los alimentos o a otras superficies.

Contaminación de alimentos:

- Biológica: bacterias, virus, etc.
- Química: productos de limpieza, pesticidas, etc.
- Física: cabellos, vidrio, etc.

Enfermedad transmitida a través de los alimentos: Una enfermedad que se transfiere o transmite a las personas a través de los alimentos.

Brote de enfermedad transmitida a través de los alimentos: Un incidente en el que dos o más personas experimentan la misma enfermedad luego de comer la misma comida.

Poblaciones altamente susceptibles (Highly Susceptible Populations o HSP): Personas con mayor posibilidad de experimentar una enfermedad transmitida a través de los alimentos dado que su sistema inmune está debilitado o no se ha desarrollado completamente.

Alimentos potencialmente peligrosos (Potentially Hazardous Food o PHF) o Control de la relación tiempo/temperatura para la seguridad (Time/Temperature Control for Safety o TCS) Alimentos que requieren un control del tiempo y de la temperatura para la seguridad y para minimizar el riesgo de enfermedades transmitida a través de los alimentos.

Alimentos listos para consumir (Ready-to-Eat Food o RTE): Alimentos comestibles sin preparación o cocción adicional.

Zona de riesgo de temperatura: Rango de temperatura en la que los alimentos pueden volverse inseguros, esto es entre los 41° F y los 135° F.

Prácticas de salud e higiene del empleado

Pasos para el lavado de manos:

- Mójese las manos con agua corriente tan caliente como pueda soportarla de manera cómoda.
- Coloque jabón y frote enérgicamente las manos y los antebrazos durante al menos 20 segundos.
- Lávese debajo de las uñas y entre los dedos.
- Enjuague completamente bajo el chorro de agua.
- Séquese las manos con una toalla de papel de un solo uso y cierre el grifo con la toalla de papel.

Los empleados manipuladores de alimentos se deben lavar las manos luego de lo siguiente:

- Ir al baño.
- Manipular alimentos crudos.
- Tocarse el cabello, la cara o el cuerpo.
- Estornudar, toser o usar un pañuelo.
- Tocarse el delantal o la ropa.
- Tocar superficies no desinfectadas.
- Limpiar las mesas o acarrear platos sucios.
- Manipular basura o productos químicos.
- Fumar, comer, beber, masticar chicle o tabaco.
 - Los empleados pueden usar vasos con tapas de buen calce con pajillas o picos. Almacenar alejados de los alimentos los productos, el equipo, los elementos de un único servicio, etc.
- Luego de tocar cualquier cosa que pueda contaminar las manos.
- Antes de ponerse los guantes y al cambiarse de guantes.

El empleado debe informar a la dirección si se le diagnostica una de las siguientes afecciones (Las 5 grandes):

- Salmonella Typhi, conocida como fiebre tifoidea.
- Shigella.
- Toxina Shiga que provoca E. coli/E coli 0157:H7.
- Hepatitis A.
- Norovirus.

El empleado deberá informar a la dirección los siguientes síntomas o una exposición:

- Vómito o diarrea.
- Dolor de garganta con fiebre.
- Ictericia.
- Lesión abierta.
- Que vive con una persona expuesta o diagnosticada con una de las 5 grandes.

La dirección debe excluir o restringir el trabajo de un empleado dependiendo de la situación. Comuníquese con el departamento de salud para obtener claridad sobre la exclusión y la restricción.

Exclusión: No se permite trabajar.

Restricción: Se restringe el trabajo del empleado para evitar que manipule lo siguiente:

- Alimentos expuestos.
- Equipo.
- Utensilios y vajilla.
- Manteles y elementos sin envolver.

5 grandes o ictericia.

- Excluir, contacte al departamento de salud.

Vómito y/o diarrea.

- Excluir, no hay necesidad de ponerse en contacto con el departamento de salud. Ya no debe tener los síntomas al cabo de 24 horas.

Dolor de garganta con fiebre.

- Restringir, necesitará la autorización médica.
- Excluir en Poblaciones altamente susceptibles (HSP), necesitará la autorización médica.
- No hay necesidad de ponerse en contacto con el departamento de salud.

Infección, herida o corte.

- Restringir, hasta que esté limpia, vendada y enguantada.
- No hay necesidad de ponerse en contacto con el departamento de salud.

Exposición informada sin diagnóstico o síntomas.

- Educar acerca de los síntomas, garantizar buenas prácticas de higiene.
- HSP, restringir por el tiempo que sea necesario.
- No hay necesidad de ponerse en contacto con el departamento de salud.

Elaboración de comidas

Todos los ingredientes y los productos alimenticios deben provenir de fuentes comercialmente aprobadas.

Póngase en contacto con nuestra oficina para conocer los requisitos relacionados con los procesos especializados, como el enlatado o encurtido, el envasado al vacío y el envasado con oxígeno reducido (cryovac, en inglés).

Prácticas generales de preparación:

- Prepare las carnes, los pescados y las aves crudas lejos de los alimentos listos consumir y cocidos.
- Use utensilios y equipos limpios y desinfectados para la elaboración de comidas.
- Elabore las comidas en lotes pequeños.
- Saque del mantenimiento en frío solo la cantidad de comida que se necesite de una sola vez.
- Almacene la comida elaborada de manera rápida y segura en unidades de mantenimiento en frío o calor.

Contaminación cruzada:

- Prepare las carnes, los pescados y las aves crudas lejos de los alimentos listos para el consumo y cocidos.
- Asigne equipos específicos para cada tipo de comida elaborada.
- Limpie y desinfecte las superficies de trabajo, los utensilios y los equipos luego de cada uso.

- Los paños para la limpieza de las cubetas se deben asignar por área, se deben almacenar alejados del piso y de los alimentos, así como de las superficies de contacto con alimentos.
 - Los paños para la limpieza se deben almacenar en una solución desinfectante mientras no se usen.
- Asegúrese de que los empleados se laven las manos de manera apropiada.
- Considere la utilización de guantes de un uso único al manipular productos animales crudos.

Temperaturas mínimas de cocción:

- Aves: 165° F durante 15 segundos.
- Carne molida (hamburguesa) 155° F durante 15 segundos.
- Huevos sin cáscara, para mantenimiento en caliente: 155° F durante 15 segundos.
- Carne vacuna: 145° F durante 15 segundos.
- Carne asada: 145° F durante 4 minutos, existen otras combinaciones de tiempos y temperaturas.
- Cerdo: 145° F durante 15 segundos.
- Pescado: 145° F durante 15 segundos.
- Huevos sin cáscara: 145° F durante 15 segundos.

Enfriamiento:

- Enfriar los alimentos cocinados desde los **135° F a los 70° F en un plazo de 2 horas** y luego a los **41° F durante las próximas 4 horas.**
 - Se desechará la comida que se encuentre entre 135° F y 70° F durante más de 2 horas.
 - El tiempo total de enfriamiento no debe superar las 6 horas.
- También se puede enfriar rápidamente a 41° F en 4 horas. Ejemplo: Ensalada de atún a base de ingredientes a temperatura ambiente.
- Los métodos para enfriar incluyen la reducción del tamaño de los contenedores para el almacenamiento de los alimentos, los baños de agua helada y los abatidores. Almacene los elementos para usar con los alimentos en ollas de acero inoxidable poco profundas. Colóquelos en los estantes superiores del refrigerador. Ubique las ollas de forma que el aire circule alrededor de éstas. Mantenga los alimentos sin tapar durante el proceso de enfriamiento.

Descongelamiento:

Los cuatro métodos aprobados:

1. Descongele dentro del refrigerador, a 41° F o menos.
2. Sumerja debajo de un chorro de agua fría.
3. En el microondas, si el alimento se cocinará de inmediato.
4. Como parte del proceso de cocción.

Recalentamiento:

Recaliente los alimentos potencialmente peligrosos a 165° F durante 15 segundos para mantenimiento en calor.

Rotulado de la fecha:

Los alimentos potencialmente peligrosos listos para consumir se deben rotular con una fecha válida para el consumo de hasta 7 días posteriores a la elaboración o de ser abiertos. El día de la elaboración o que se abre se considera el día 1.

Los ejemplos incluyen:

- Carnes tipo deli.
- Ensaladas tipo deli, como ensalada de pollo y atún.
- Melones cortados, mielada, melón y sandía.
- Arroz cocido y enfriado, frijoles, pastas, carnes y vegetales.
- Sushi.
- Quesos blandos (cottage, brie, crema, ricota, Teleme, neufchatel, mozzarella fresca).
- Leche.

El producto de deberá rotular y debe incluir lo siguiente:

1. La fecha en que se abrió o se elaboró.
2. La fecha en que se congeló, si corresponde.
3. La fecha en que se debe consumir o desechar, un máximo de 7 días.
 - El producto debe mantenerse refrigerado a 41° F durante 7 días, salvo que se congele.
 - El producto se debe consumir o desechar a los 7 días.
 - La elaboración o la apertura se consideran como el día 1.

El tiempo a nodo de control:

Los alimentos listos para consumir potencialmente peligrosos que se retiran del control de temperatura se desecharán o consumirán dentro de las 4 horas.

Contacto con la mano sin protección:

No se deben tocar los alimentos listos para consumir con las manos sin protección. Use utensilios, guantes desechables o papel para productos tipo deli.

Almacenamiento de los alimentos

Almacenamiento mediante refrigeración:

- Los productos animales crudos que requieren temperaturas mínimas de cocción se deben almacenar por debajo de dichas temperaturas de cocción. Ejemplo: pollo crudo (temperatura mínima de cocción de 165° F) se almacena por debajo de la temperatura de la carne molida (temp. mínima de cocción de 155° F).
- Los huevos pasteurizados sin cáscara, se almacenarán en el estante más bajo.
- Los alimentos listos para consumir se deben almacenar en los estantes superiores.
- Cubra y rotule todos los contenedores de alimentos.

Mantenimiento en frío:

Mantenga los alimentos potencialmente peligrosos a 41° F o menos.

Mantenimiento en calor:

Mantenga los alimentos potencialmente peligrosos a 135° F o más.

Almacenamiento en seco:

Mantenga todos los elementos a una distancia de 6 pulgadas del piso.

Almacenamiento de productos tóxicos (suministros para la limpieza, químicos, etc.)

Almacene todos los productos tóxicos lejos de los alimentos, los utensilios de cocina, los elementos de un único servicio, etc. Los elementos tóxicos se deben almacenar en su propia zona, preferentemente cerca de la bacha para la fregona.

Desinfección de las superficies de contacto con alimentos**Desinfección:**

- Luego de alternar entre alimentos crudos y alimentos listos para consumir.
- Luego de alternar entre frutas o vegetales crudos a alimentos potencialmente peligrosos.
- Antes de usar o almacenar un dispositivo de medición de temperatura de alimentos.
- Luego de las cuatro horas de uso continuo, incluso las tablas de corte, los cortadores de productos tipo deli, etc.
- Los contenedores para almacenamiento, si se mantienen por debajo de los 41° F o por encima de los 135° F, si están vacíos.
- Los contenedores para almacenamiento, si se mantienen por debajo de los 41° F o por encima de los 135° F, cada 24 horas.
- Siempre que haya habido contaminación.
- Si el fregadero de 3 compartimentos se usa como fregadero para la elaboración de comidas, se deben limpiar los compartimentos y se deben desinfectar antes y después de usarlos.
- Elementos especiales.
 - Se deberán limpiar y desinfectar con frecuencia para evitar la acumulación de mugre, moho o en una frecuencia especificada por el fabricante.
 - Cubetas de hielo.
 - Boquillas para el expendio de bebidas.
 - Componentes cerrados de equipos para elaboración de hielo, líneas para el expendio de bebidas y jarabes y equipos para el expendio de agua.
 - Los elementos grandes y fijos se deben limpiar y desinfectar en el lugar. Consulte los lineamientos y las recomendaciones del fabricante.

2 métodos para la desinfección:

- Calor: los lavavajillas deben tener una lectura de 180° F en el medidor para exceder 160° F en la superficie.
- Químicos: por lo general, con base de cloro o cuaternario.
 - La solución de cloro debe ser aproximadamente de 100 ppm.
 - La concentración de amonio cuaternario debe ser de 150 a 400 ppm.
 - Lea la etiqueta del producto para conocer los requisitos exactos de la concentración.

- Los agentes de desinfección químicos se vuelven ineficaces en el proceso de desinfección; evalúelos con frecuencia.

Lavado de vajilla y de utensilios:

Fregaderos de tres compartimientos:

1. Enjuague, raspe o moje los utensilios y el equipo.
2. Lave
3. Enjuague
4. Desinfecte (los desinfectantes químicos en concentraciones mínimas).
5. Secar al aire.

Lavavajillas

1. Verifique la limpieza, que los dosificadores estén llenos.
2. Corrobore la higiene con tiras reactivas durante todo el día.
3. Raspe, enjuague o moje los elementos antes de lavarlos.
4. Cargue los estantes de forma apropiada.
5. Controle la temperatura de lavado y los ciclos de enjuague.
6. Secar al aire.

Enfermedad transmitida a través de los alimentos

Cuatro tipos de microorganismos:

1. Bacterias (Salmonella, campylobacter, E. coli).
2. Virus (norovirus, hepatitis A).
3. Parásitos.
4. Hongos.

Las bacterias y los virus provocan la mayoría de las enfermedades transmitidas a través de los alimentos.

Crecimiento bacteriano:

Seis factores que influyen en el crecimiento:

1. Alimentos
2. Acidez
3. Tiempo
4. Temperatura.
5. Oxígeno.
6. Humedad

El tiempo y la temperatura es la forma de control más fácil para los establecimientos que trabajan con alimentos.

Alérgenos:

- Leche.
- Huevos.
- Trigo.
- Soya.
- Pescado.

- Mariscos (cangrejo, langosta, etc.)
- Nueces.
- Frutos secos (almendras, nueces Pecán, nueces, etc.)

Información al consumidor:

Si la comida se ofrece cruda o poco cocida (preparada a pedido), el establecimiento de servicio de comidas debe identificar dichos alimentos mediante un asterisco en el menú y proporcionar una declaración escrita en la que se detalle que los alimentos crudos o poco cocidos incrementan significativamente el riesgo de contraer una enfermedad transmitida a través de los alimentos.