



# Yavapai County Environmental Health

Entrenamiento para trabajadores de la alimentación



**1090 Commerce Dr. Prescott AZ 86305**

**928-771-3149**

**10 S. 6<sup>th</sup> St Cottonwood AZ 86326**

**928-639-8138**

**3212 N. Windsong Prescott Valley AZ 86314**

**928-771-3377**

**Mayo 2014**

## ***Bienvenidos!***

Apreciamos que usted tome un papel activo en aprender a preparar y servir un alimento seguro. Como trabajador de alimento, usted estará preparando alimentos para otras personas. Ellos confían en usted para asegurarse de que usted haga todo lo que pueda para mantener sus alimentos seguros. **Es su responsabilidad preparar y servir la comida sin peligro para que no se enfermen.** La información de este manual le dará consejos para almacenar, preparar y servir comida de manera segura en el trabajo y en su casa.

### **Cuando usted haya terminado este manual, usted:**

1. Entenderá que hay muchas causas de enfermedades transmitidas por los alimentos
2. Identificará la importancia de las manos limpias y los trabajadores de la alimentación saludables
3. Sabrá cómo evitar la Zona de Peligro para ayudar a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos
4. Aprenderá varios consejos para ayudarle a recordar lo básico de seguridad alimentaria
5. Reconocerá sus responsabilidades como trabajador de la alimentación

Aproximadamente 48 millones de personas en los Estados Unidos tendrán una enfermedad transmitida por alimentos cada año. De esas personas, 128,000 tendrán que ser hospitalizados, y aproximadamente 3,000 de ellos se morirán.

El conocimiento de la seguridad alimentaria puede ayudarle a protegerse y a proteger a otros. Por favor, tome lo que usted aprenda de este manual y utilícelo en su lugar de trabajo y en su casa. Si usted tiene alguna pregunta, por favor llame a su departamento de salud local. Recuerde que los trabajadores de alimentos que utilizan las prácticas apropiadas de seguridad alimentaria son el ingrediente más importante para la seguridad alimentaria.

Consejo de Seguridad Alimentaria: La seguridad alimentaria es importante en casa y es requerida en el trabajo.

## **Poblaciones sumamente Propensas**

Aunque cualquiera pueda enfermarse de la comida manejada peligrosamente, ciertas personas se enferman generalmente más a menudo o tienen enfermedades más graves. A estas personas se les llaman la Población sumamente Propensas. Ellos son:

- Menores de 5 años de edad.
- Mayores de 65 años de edad.
- Mujeres Embarazadas
- Los que tienen sistemas inmunológicos debilitados  
(Debido al cáncer, el SIDA, la diabetes, ciertos medicamentos, u otras condiciones).



Instalaciones como hospitales, centros de cuidado infantil, jardines infantiles, hogares de ancianos y hogares de cuidado de adultos que proporcionan alimentos y servicios a una población altamente susceptible tienen requisitos adicionales de seguridad alimentaria. Para más información, llame a su departamento de la salud local.

## Peligros en los alimentos

**FÍSICOS:** Objetos duros o blandos en los alimentos que pueden causar lesiones, como vidrios rotos, uñas, vendas, etc.

**QUÍMICOS:** Sustancias tóxicas que se producen naturalmente o se añaden durante la manipulación de alimentos, tales como pesticidas, productos de limpieza y ciertos metales.

**BIOLÓGICOS:** Los gérmenes que no pueden ver sin un microscopio, como bacterias, virus y parásitos. Los peligros biológicos causan la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Vivimos en un mundo lleno de gérmenes. La mayoría de los gérmenes son buenos para nosotros, pero algunos pueden enfermarnos. Vamos a echar un vistazo más de cerca.

**Parásitos:** Estos son generalmente pequeños gusanos que viven en el pescado, la carne de cerdo o la carne de res. Pueden ser eliminados si son congelados o cocinados a la temperatura correcta.

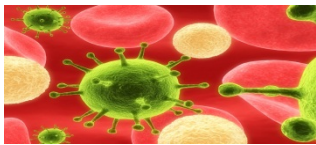
**Los virus:** Aunque los virus son pequeños, unos pocos bastan para enfermarnos. Todos hemos tenido una enfermedad por causa de un virus. La varicela, el resfriado, y la influenza están causados por la propagación de los virus por personas que tosen o estornudan. Los virus que contraemos por la comida vienen generalmente de las manos sucias de alguien que tocó nuestros alimentos. Desafortunadamente, las manos de la persona probablemente no fueron lavadas bien para quitar todos los microbios del vómito o del excremento. Nosotros lo llamamos la ruta fecal-oral de transmisión. Todos los demás lo llaman asquerosidad.

Por repugnante que sea, probablemente haya oído hablar de algunos de los virus que se propagan de esta manera, como la hepatitis A y la Norovirus. Para prevenir estas enfermedades comunes, debemos tener cuidado con la limpieza personal, especialmente cuando se trabaja con los alimentos.

Para mantener los alimentos libres de los virus:

- No trabaje con la comida cuando tiene diarrea, vómitos o fiebre
- Lávese las manos dos veces después de usar el baño - una vez en el baño, y luego otra vez cuando vuelva a la cocina
- Use guantes o servidores en lugar de las manos descubiertas antes de servir los alimentos listos para comer.

**Bacterias:** A diferencia de los virus, las bacterias pueden crecer en la comida. Se encuentran en todas partes y pueden crecer cuando los trabajadores de comida no son cuidadosos con el tiempo, la temperatura y la limpieza. Las bacterias pueden echar a perder la comida o causar una enfermedad al comer. Las bacterias que causan las enfermedades transmitidas por la comida son causadas por el suelo, los animales, la carne cruda y la gente. Aunque ellos pueden venir de muchos lugares, estas



bacterias generalmente sólo crecen en ciertos alimentos. A estos alimentos se les llaman **ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS**. Mantenga calientes o fríos los alimentos potencialmente peligrosos para disminuir el crecimiento de bacteria.

## Los Alimentos potencialmente Peligrosos Incluyen:

### Productos de animal

- Carne, pescado, aves, mariscos, huevos
- Leche y productos lácteos

### Almidones cocinados

- Arroz cocido, frijoles, pasta, papas

### Frutas y Verduras

- Las verduras cocinadas • Tofú • Brota (como alfalfa)
- Melones cortados
- El ajo o las hierbas embotelladas en aceite
- Tomates cortados o rebanados
- Hojas verdes ya cortadas como las espinacas y las lechugas.

## Alergias de comida

Alergias de la comida están afectando la seguridad alimentaria y la salud pública, Afectando aproximadamente 4% de la población de los Estados Unidos (U.S) O doce millones de estadounidenses. La mayoría de las alergias están relacionadas a estas 8 comidas Leche, Huevos, Trigo, Cacahuates, Nueces, Pescado y Mariscos.

Las reacciones alérgicas pueden ocurrir en cuestión de minutos e incluyen síntomas tales como picazón en la piel, La boca, irritación en la piel, vómitos, dolor de estómago y diarrea. Las reacciones más graves pueden provocar una reacción anafiláctica o incluso la muerte.



No existe cura para las alergias de comida. La única prevención es evitar el contacto con esas comidas y evitar la contaminación cruzada con otros alimentos.

## Prevención de enfermedades transmitidas por alimentos

Ahora que sabe casi todos los gérmenes que causan enfermedades transmitidas por la comida, vamos a hablar de lo que debe hacer para evitar que los gérmenes causen una enfermedad a través de la comida. Debido a que la gente generalmente no puede ver, oler, ni notar el sabor de microbios en la comida, es importante practicar la seguridad de la comida aún cuando el alimento se ve bien. Las próximas páginas se tratarán de los tres conceptos de seguridad de la comida - la limpieza personal, el control de la temperatura, y la contaminación cruzada - que se deben cuidar para mantener los alimentos seguros de los gérmenes.

## Limpieza Personal

Los trabajadores de comida, aunque se vean y se sientan sanos, pueden accidentalmente contaminar la comida de microbios si ellos no tienen una buena limpieza personal. Los trabajadores de comida con una buena limpieza personal ayudan a evitar que los microbios contaminen la comida. La limpieza personal apropiada de los trabajadores de la comida incluye:

- No trabajar con la comida cuando está enfermo

- Lavarse las manos de la manera correcta y en el momento adecuado
- Utilizar los guantes limpios y los servidores para agarrar la comida
- Mantener las uñas cortas para que las manos se puedan limpiar fácilmente

Un trabajador de la alimentación saludable es uno de los ingredientes más importantes en la prevención de las enfermedades transmitidas por la comida. Cuando se sientan enfermos no deben trabajar con comida. Los gérmenes que los enferman pueden ser transmitidos a la comida y a otras personas. Los trabajadores de comida no deben trabajar con comida si tienen:

- Diarrea, vómitos
- Infecciones diagnosticadas que se pueden contagiar a través de alimentos, como Salmonella, Shigella, E.coli, o la hepatitis A
- Heridas que están destapadas y están infectadas
- Estornudos, tos, o moqueos continuos

Los trabajadores de alimentos deben informar a la persona que esta encargada cuando están enfermos. Los trabajadores enfermos deben regresar a su casa. Si los trabajadores de comida están enfermos no pueden irse a la casa, se pueden dar otros quehaceres que no incluyan tener contacto con la comida o de superficies limpias que tienen contacto con la comida. Estos quehaceres incluyen sacar la basura, trapear, barrer, limpiar los baños, o las mesas.

## El lavado de manos

*Las manos limpias son la herramienta más importante para la seguridad alimentaria, aunque sus manos se vean limpias, no significa que no tiene gérmenes en ellas.* El lavado de las manos se deshace de los gérmenes en las manos que pueden hacer que las personas se enfermen. *Es importante lavarse las manos con frecuencia durante el día, incluso cuando se ven limpias.* Lavarse las manos con frecuencia es la cosa más importante que puede hacer para mantener los gérmenes fuera de su cuerpo y fuera de la comida que prepara. Los trabajadores del alimento deben saber cuando y cómo lavarse las manos.

## Cuándo Lavar

A los trabajadores de comida se les requiere lavarse las manos antes que ellos comiencen la preparación de la comida y cada vez que las manos puedan estar contaminadas:



- Después de usar el baño
- Después de tocar carne, pescado o aves crudas
- Después de tocar basura o platos sucios
- Después de tomar un descanso, comer o fumar
- Después de estornudar, toser, o limpiarse la nariz
- Después de tocar animales o usar productos químicos



## Cómo lavarse las manos

Usted debe lavarse las manos en un lavamanos que se ha designado para lavar las manos solamente, con corriente de agua caliente y fría, jabón y toallas de papel (u otro método de secado de un solo uso). De principio a fin, todos los trabajadores de comida deben lavarse las manos por lo menos 20 segundos. Si no se toma al menos 20 segundos, no cuenta.

**Paso 1: Lávese las manos con agua caliente para que el jabón trabaje.**

**Paso 2: Aplique jabón y restriéguese. Esté seguro de restregarse bajo las uñas, entre los dedos, y toda la parte baja del brazo. Cuente los segundos.**

**Paso 3: Enjuáguese las manos para enviar la espuma del jabón y los gérmenes por el desagüe.**

**Paso 4: Séquese las manos completamente con una toalla de papel y use la toalla de papel para cerrar el agua y abrir la puerta.**



## Los desinfectantes para las manos

Los desinfectantes para las manos funcionan mejor en las manos que están limpias. En el servicio de comida, usted puede usar desinfectantes para las manos después de lavarse las manos si lo desea, pero usted no puede usarlos en lugar de lavarse las manos.

## Previniendo el contacto de manos descubiertas y las comidas

Incluso cuando los trabajadores de comida se lavan bien las manos, no se les permite tocar la comida listas para comer con las puras manos. Esto es para evitar que los gérmenes que pueden permanecer en las manos entren en la comida listas para comer.

### **Los alimentos listos para comer incluyen:**

- Productos lavados que se comen crudos como las frutas rebanadas y ensaladas
- Pan o artículos tales como pasteles, tortas y tortillas fritas
- Los alimentos que ya han sido cocinados, como pizza, hamburguesas, hot dogs, tacos
- Los alimentos que no van a ser cocinados, tales como sandwiches, sushi, ensaladas, fiambres

### **El uso de los guantes y otras opciones:**

*Los trabajadores de comida deben usar servidores tales como tenazas, cucharones, papeles del deli, o guantes de un solo uso para evitar la contaminación de comida listas para comer. Por ejemplo, las tenazas deberían ser utilizadas para colocar las verduras cortadas en ensaladas y los cucharones deben utilizarse para obtener hielo de una hielera.*

Los guantes desechables pueden ser utilizados para preparar la comida como hacer sándwiches, cortar verduras, o colocar los alimentos en un plato. Es importante recordar que los guantes se usan para proteger las comidas de los gérmenes, no para proteger sus manos de las comidas. Los guantes deben ser cambiados con frecuencia para mantener los alimentos seguros.

Los guantes deben ser usados si tiene llagas, vendas, o cortadas en las manos y está trabajando con comidas.

Reglas importantes para el uso de guantes:

- Lávese las manos antes de ponerse los guantes
- Cambie los guantes cuando se rompan
- Cambie los guantes que puedan estar contaminados, no lave ni reúse los guantes
- Cámbiese los guantes entre trabajos como comidas crudas y comidas listas para comer
- Tire los guantes cuando termine de usarlos
- Lávese las manos después de quitarse los guantes



Copyright © International Association for Food Protection

## Comer, tomar y fumar

Las rutinas personales afectan la seguridad de la comida

Los trabajadores de alimentos no pueden comer, tomar o usar cualquier tipo de tabaco en las áreas de preparación de comida. Esto es para no chorrear sobre los alimentos y para reducir el riesgo de contaminación. Excepción: Los trabajadores de comida pueden tomar de un vaso tapado y con un popote. La bebida debe ponerse en una área designada abajo y lejos de las comidas y las superficies de contacto con la comida.

## Control de Temperatura

(Calibre su termómetro para garantizar la temperatura adecuada)

Temperaturas apropiadas son necesarias para la seguridad de los alimentos potencialmente peligrosos.



Para mantener las comidas seguras. Las comidas frías deben mantenerse a 41° o menos. Las comidas calientes deben mantenerse a 135° o más. A las temperaturas entre 41° F y 135° F se les llama la Zona de peligro.

Cuando los alimentos potencialmente peligrosos se dejan en la zona de peligro, la bacteria puede crecer rápidamente y hacer veneno que puede enfermar a la gente.

## **El reloj está caminando**

Cuando usted comienza a prepararla, la comida ya ha pasado por muchas etapas. Ha sido cultivada, enviada, comprada, recibida, y almacenada antes que usted empiece la preparación. Usted puede descongelarla, mezclarla, cocinarla, enfriarla, servirla, o volver a calentarla. Todo el tiempo que la comida está en estos pasos suma y ayuda a que las bacterias crezcan a cantidades peligrosas.

Trabaje con la comida rápidamente para mantenerla fuera de la Zona de Peligro. Cuando usted prepare la comida, sólo use un poco de comida a la vez. Mantenga el resto de la comida caliente o fría hasta que usted esté listo para prepararla. Si la comida ha sido dejada fuera del refrigerador, o usted no sabe cuánto tiempo ha estado en la Zona de peligro, usted debe tirar la comida. Puede que no sea segura para comer.

## **Marque la fecha**

Marcar la fecha en las comidas potencialmente peligrosas es una manera de mantener las comidas seguras. Es un sistema para identificar las comidas que se refrigeran por más de 24 horas. Este sistema le ayudara a identificar cuando las comidas potencialmente peligrosas se deben tirar. Al séptimo día contando el día de preparación.

## **Mantenga calientes las comidas calientes**

Cocinar las comidas a la temperatura correcta es la mejor manera de matar los gérmenes que se encuentran en las comidas. Las temperaturas se deben tomar con un termómetro para comidas, meta el termómetro en la parte más gruesa de la comida. Las temperaturas de cocinar dependen del tipo de comida y el tiempo de cocinar. Para los tiempos y las temperaturas para cocinar, vea la tabla en la página 10.

## **Microondas**

Todos los productos de animales crudos cocinados en un horno de microondas deben ser calentados al menos a 165 ° F. La comida debe ser cubierta para mantener la humedad, batido por lo menos una vez, y dejar cubierto por dos minutos antes de servir. Debido a que los hornos de microondas no cocinan los alimentos de una manera uniforme, es importante medir la temperatura de la comida en varios lugares. Estos procedimientos también se utilizan para los alimentos que son recalentados en el microondas.

## **Mantener calientes (135°F o más)**

Debido a que el cocinar no mata todas las bacterias, los alimentos potencialmente peligrosos que ya se cocinaron deben ser mantenidos calientes hasta que se sirvan. Las mesas de vapor, calentadoras de sopa, y otras unidades de mantenimiento de calor deben estar encendidas y calentadas antes de que la comida caliente se ponga en ellas. Use un termómetro para verificar la temperatura de los alimentos. Los alimentos calientes deben mantenerse a 135 ° F o más.



## Consejos para mantener los alimentos calientes:

- **Cubrir las cacerolas**
- **Revuelva la comida con frecuencia para distribuir el calor**
- **Nunca combine las comidas frías con los alimentos cocinados**



## Recalentar

Los alimentos que son cocidos y luego enfriados pueden recalentarse más tarde para comer de nuevo. Los alimentos deben ser recalentados al menos a 165 ° F rápidamente (dentro de dos horas).

## Frío (41°F o menos)

Recuerde, las bacterias crecen rápidamente cuándo un alimento está en la Zona de peligro. Mantenga los alimentos fríos en un refrigerador, en el hielo, u otro método aprobado para prevenir el crecimiento de las bacterias. Cuando se usa hielo para mantener la comida fría, el hielo debe rodear el contenedor al mismo nivel del alimento. Los alimentos fríos deben mantenerse a 41 ° F o menos.

## Descongelación.

Los alimentos congelados deben descongelarse apropiadamente para prevenir el crecimiento de bacterias. La descongelación insegura puede dejar que las bacterias crezcan en las capas exteriores de los alimentos, mientras que el interior siga congelado.

## Hay tres métodos seguros para descongelar los alimentos:

### En el refrigerador

Ponga el alimento congelado en el refrigerador hasta que se haya descongelado. Este método es el más lento y el más seguro. Asegúrese de que las carnes crudas se encuentren en una olla para que no goteen sobre otros alimentos.

### Sumergidos bajo una corriente de agua fría

Mantenga la comida cubierto bajo una corriente de agua fría (70° F) hasta que se descongele.

## Como parte del proceso de cocinar o en el microondas

Los artículos pequeños, como los burritos congelados, se pueden descongelar mientras se cocinan.

## Enfriar

La comida ya cocinada que no se sirvió a los clientes puede ser enfriada para volver a servirla. Debido a que la bacteria puede crecer rápidamente en la comida que pierde su calor, el enfriar es muchas veces el paso más riesgoso en la preparación de la comida. **Es importante que al perder su calor, la comida pase por la Zona de peligro lo más rápidamente posible para retrasar el crecimiento bacterial.** Por favor tome en serio el proceso de enfriamiento; algunas bacterias pueden crear venenos que no se destruyan al ser recalentadas.

Los alimentos deben enfriarse de 135° F a 70° F dentro de dos horas, y de 70° F a 41° F o menos en 4 horas por un plazo total de 6 horas. Hay varios métodos de enfriar rápidamente a las comidas ya cocinadas.




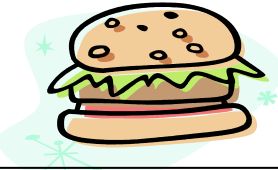


## Cazuela no muy profunda/Porciones más pequeñas

Ponga la comida caliente en cazuelas no muy profundas (2-4 pulgadas) y métalas en el refrigerador. Deje suficiente espacio para la circulación del aire. No tape la comida hasta que la comida esté fría. Las comidas sólidas como la carne asada pueden ser cortadas en pedazos para enfriarse más rápidamente.

## Baño de hielo

Meta el envase de la comida dentro de otro envase más grande y rodearlo con hielo y agua. Mezcle la comida frecuentemente y refresque el hielo. Revise la temperatura para asegurar que la comida se enfríe a 70° F dentro de 2 horas. Otros métodos de enfriamiento incluyen el uso de una vara de hielo o una hielera.

# TEMPERATURAS PARA COCINAR

165°F (por 15 segundos)		Aves (pollo y pavo) Comidas rellenas o el relleno Cacerolas Todos los productos animales crudos que se cocinan en el microondas Toda comida recalentada
155°F (por 15 segundos)		Carnes cortadas o molidas como la hamburguesa y la salchicha
145°F (por 15 segundos)		Huevos Pescado Carne de res Carne de cerdo
135°F		Para mantener calientes Verduras calientes Alimentos listos para comer que vienen en paquetes

## PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada ocurre cuando la bacteria de los alimentos crudos se mete en otros alimentos. **La carne cruda es la fuente principal de la contaminación cruzada.** Cuando la sangre o los jugos del pollo crudo o de otras carnes se caen sobre el tablero, la tabla de cortar, los servidores, o las manos, la bacteria puede pasarse a otros alimentos.

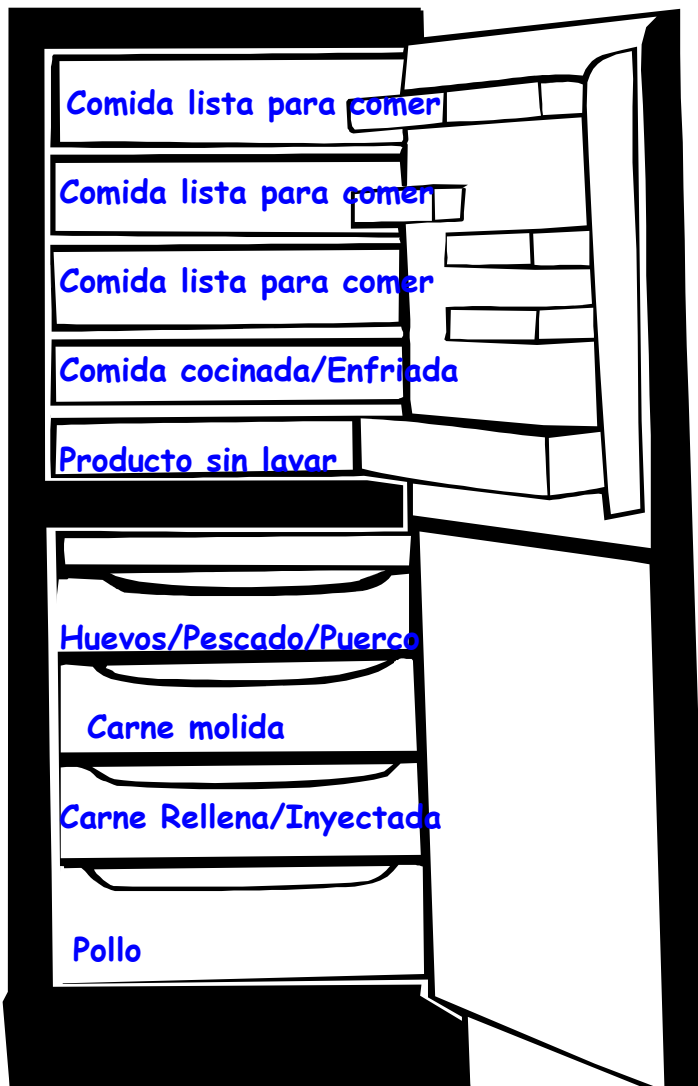
Es importante que la carne cruda se mantenga alejada de las otras comidas.

### Consejos para evitar la contaminación cruzada:

- Lávese las manos después de tocar la carne cruda
- Lave y limpie todas las superficies que tienen contacto con la carne cruda
- Prepare la carne cruda en un lugar alejado de otras comidas.
- Use una tabla de cortar reservada solamente para la carne cruda
- Guarde la carne cruda debajo de otras comidas en el refrigerador y la hielera
- Guarde las carnes con una temperatura de cocinar más alta (como el pollo) debajo de las carnes con una temperatura de cocinar más baja (como el pescado).



### Almacenamiento de la comida en su refrigerador.



## La limpieza y el desinfectar

El limpiar y el desinfectar no son la misma cosa. La limpieza es el uso del jabón y agua para remover suciedad y comida de las superficies. El desinfectar es el uso de productos químicos o el calor para matar los gérmenes. Es importante recordar que las superficies que se ven bien todavía pueden contener gérmenes que no se pueden ver. El desinfectar reduce la cantidad de estos gérmenes a un nivel más seguro.

**Las superficies que tienen contacto con la comida se deben lavar, enjuagar, desinfectar y dejar secar al aire después de cada uso para quitar los gérmenes que pueden causar enfermedades.**

## Los desinfectantes

Los desinfectantes son sustancias químicas que se usan para matar a los gérmenes. Los desinfectantes deben ser mezclados según las instrucciones en la etiqueta. No se debe agregar jabón a los desinfectantes. El desinfectante más común que se usa en los establecimientos de comida es una solución de cloro que se hace al mezclar 1 cucharadita de cloro sin aroma con un galón de agua fresca. El amonía cuaternaria (pro-quat) y el yodo también son aceptables.

Use tirillas de prueba para asegurarse que el desinfectante no sea demasiado fuerte o demasiado débil.

- Cloro 50-200ppm
- Amonía cuaternaria 200-400ppm
- Yodo 12.5-25ppm

## Trapos para limpiar

Los trapos mojados se pueden usar para desinfectar las superficies de trabajo que se han lavado y enjuagado. Los trapos se deben aguardar en un desinfectante al no estar en uso.

**Se debe cambiar el desinfectante con frecuencia porque la grasa, la suciedad, y pedazos de comida hacen que el desinfectante sea menos efectivo.**

Consejos para el uso de los trapos:

- Guarde los trapos en un desinfectante limpio
- Use un trapo diferente para limpiar la carne cruda
- Use trapos diferentes para las áreas que tienen contacto con comida y los que no
- Lave y enjuague los trapos sucios antes de volver a meterlos en el desinfectante
- Use las tirillas de prueba para chequear la fuerza del desinfectante.

## Lavar los trastes a mano

Todos los trastes y las superficies que tienen contacto con la comida deben ser lavados, enjuagados, y desinfectados entre usos. Al lavar los trastes a mano, siga este procedimiento:

- Lave y desinfecte el fregadero de trastes.
- Tire a la basura y la comida que no se comió
- LAVE los trastes en el primer compartimento del fregadero, con agua caliente y jabón
- ENJUAGUE los trastes en el segundo compartimento del fregadero, con agua limpia y caliente
- DESINFECTE los trastes en el tercer compartimento del fregadero, remojándolos con agua tibia y un desinfectante aprobado
- SECAR AL AIRE los trastes y servidores en lugar de usar una toalla

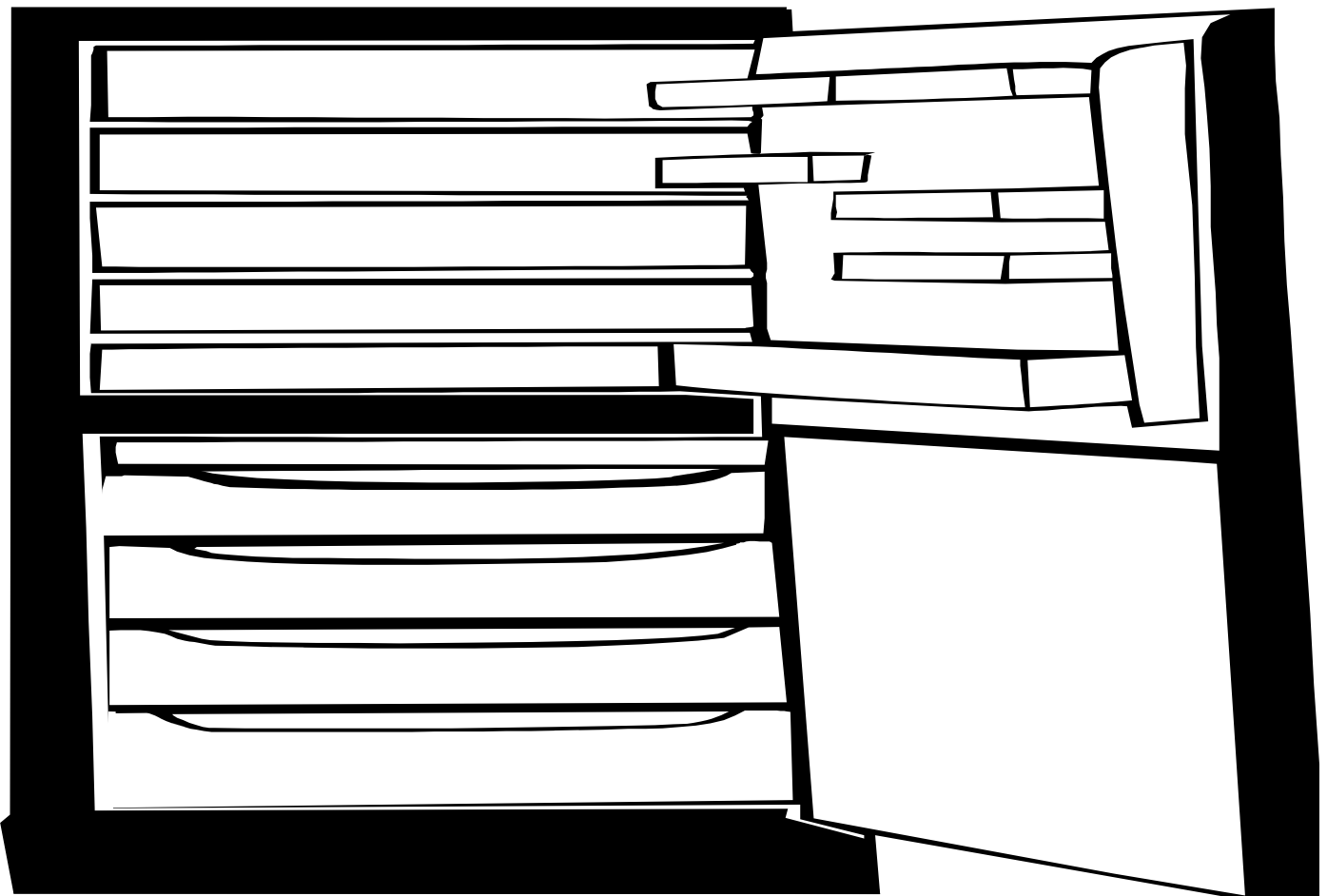
## El lavado de los trastes en el lavaplatos mecánico (dishwasher)

Algunos establecimientos tienen una lavadora que enjuaga y desinfecta los trastes. Al usar la lavadora, debe raspar toda la comida que quedo antes de meterlos en la canasta de la lavadora. Las lavadoras usan una sustancia química o la temperatura para desinfectar. Los trabajadores de comida que usan la lavadora necesitan ser entrenados acerca de cómo asegurar que la máquina esté lavando y desinfectando apropiadamente. Hay que chequear los indicadores de la temperatura y de los niveles de desinfectante.

## Repaso

- ¿Cuáles son las 4 poblaciones susceptibles?  
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_
- Aproximadamente \_\_\_\_\_ (cuántas) personas se mueren cada año de las enfermedades propagadas por la comida.
- Nombre las tres clases de peligros en la comida:  
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son los 3 síntomas de enfermedad que se deben reportar a su patrón?  
1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_
- Nombre 3 clases de alimentos potencialmente peligrosos: 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_
- ¿Cuándo debe lavarse las manos? 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_
- ¿Por cuánto tiempo debe lavarse las manos? \_\_\_\_\_
- ¿Qué son alimentos listos para comer? \_\_\_\_\_
- Nombre 3 maneras de prevenir el contacto de sus manos descubiertas con los alimentos listos para comer: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_
- Cierto o falso: Debe lavarse las manos antes y después de usar guante. \_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son las temperaturas en la Zona de peligro? \_\_\_\_\_
- Los alimentos fríos se deben mantener a \_\_\_\_\_ °F o menos.
- Los alimentos calientes se deben mantener a \_\_\_\_\_ °F o más.
- La temperatura correcta para cocinar los aves es \_\_\_\_\_ °F.
- La temperatura correcta para cocinar la carne molida o cortada es \_\_\_\_\_ °F.
- Los alimentos potencialmente peligrosos se deben enfriar de 135°F a 70°F dentro de \_\_\_\_\_ horas, y de 70°F a 41°F dentro de \_\_\_\_\_ horas.

17. Nombre 2 maneras de enfriar la comida rápidamente: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
18. Cierto o falso: Los trapos de limpieza deben almacenarse en una solución desinfectante. \_\_\_\_\_
19. Al usar tirillas de prueba para revisar la concentración de desinfectante, la cantidad recomendada de cloro es de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ partes por millón.
20. Nombre tres clases de desinfectantes químicos: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_
21. La manera correcta de lavar trastes es primero \_\_\_\_\_, después \_\_\_\_\_, después \_\_\_\_\_ y entonces dejarlos secar al aire.
22. Marque los estantes para cada clase de alimento para prevenir la contaminación cruzada.



23. Se debe usar \_\_\_\_\_ para asegurarse que todos los saneadores esté saneando apropiadamente.