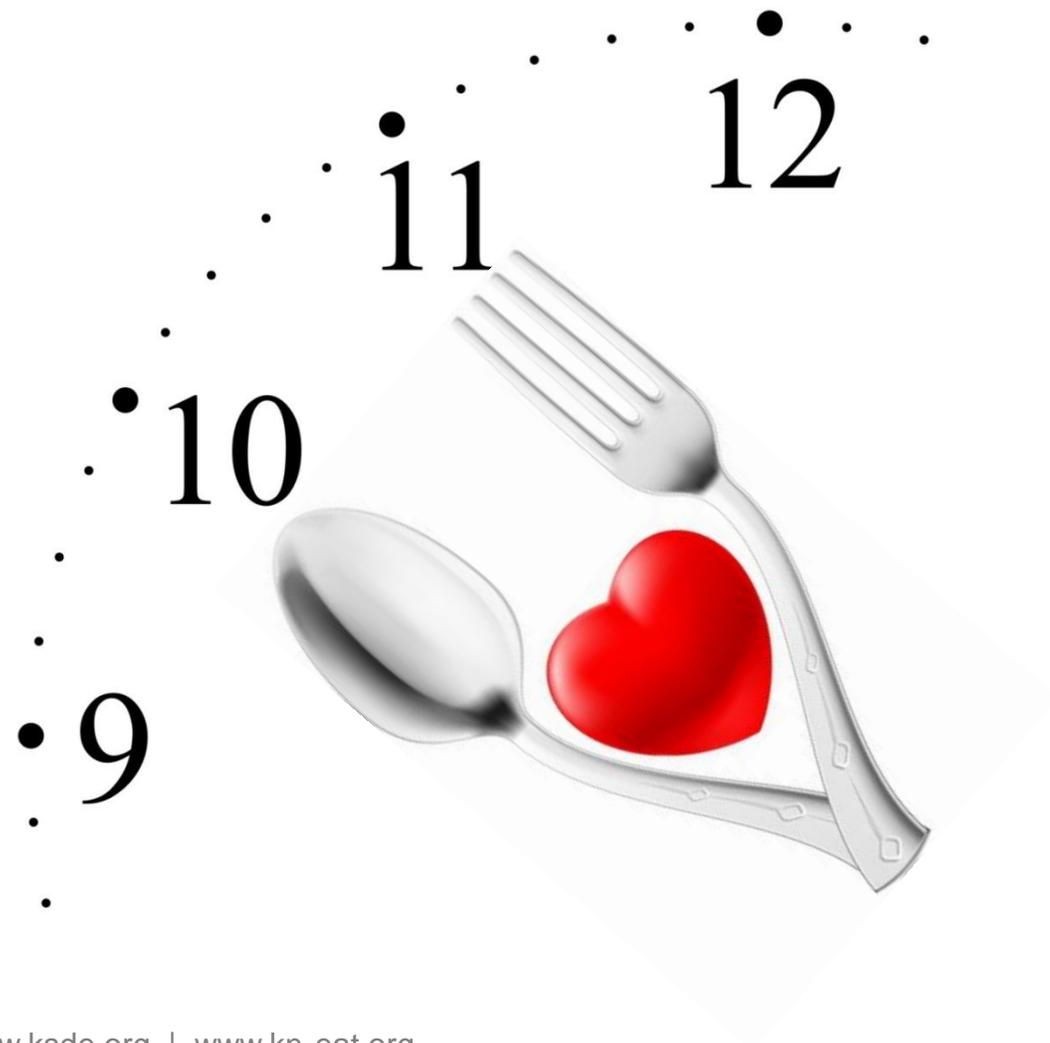


Dedique tiempo a la seguridad alimentaria





Prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

Higiene personal

WASH

Limpieza y desinfección

Comprar & Almacenamiento

Preparación y refrigeración de alimentos

Servir con seguridad

Objetivos

Al final de esta clase, los participantes:

Sabrán qué son las enfermedades transmitidas por los alimentos y sus causas. Reconocerán la importancia del lavado de manos y la higiene personal. Comprenderán cómo limpiar y desinfectar las superficies. Aprenderán a manipular los alimentos de forma segura al comprarlos, almacenarlos, prepararlos y servirlos. Conocer los riesgos de las alergias alimentarias.

¿Qué son las enfermedades transmitidas por los alimentos?

- Resultado del consumo de alimentos o bebidas contaminados. A menudo se denomina intoxicación alimentaria. Ocurre cuando dos o más personas enferman por consumir el mismo alimento. Ocurre cuando una o más personas enferman por un contaminante químico o botulismo.

¿Cómo se produce el FBI?

- Obtención de alimentos de fuentes no seguras.
- Prácticas inadecuadas de preparación de alimentos.
- Controles de temperatura inadecuados. Descongelación inadecuada.
- No enfriar rápidamente los alimentos calientes.
- Falta de higiene personal.
- Limpieza y desinfección inadecuadas.
- Manipulación incorrecta de los productos químicos.

Síntomas comunes

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor de cabeza intenso
- Cuello rígido



Complicaciones a largo plazo

- Síndrome de Guillain-Barré (debilidad muscular)
- Artritis reactiva
- Disfunción renal
- Trastornos neurológicos
- Daños cerebrales
- Síndrome del intestino irritable
- Diarrea crónica
- Muerte

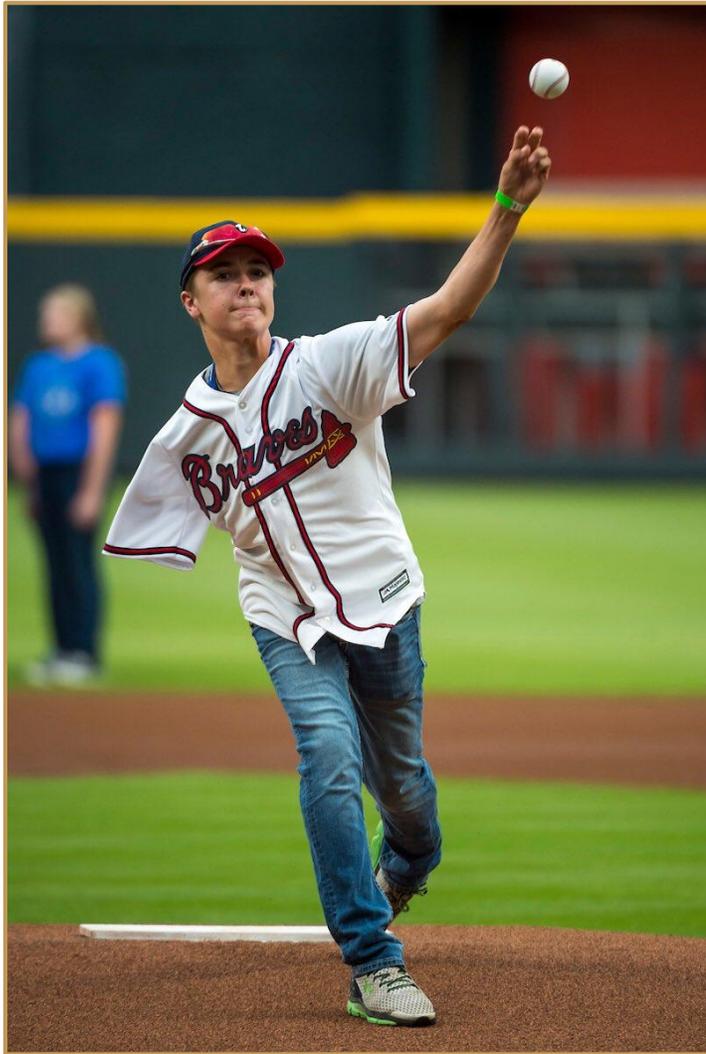
Poblaciones muy susceptibles

Jóvenes

- **Bebés**
Niños
- **Ancianos**
- **Mujeres embarazadas**
- **Inmunodeprimidos o enfermos crónicos**







Contaminantes

- Objetos físicos
- Productos químicos
- Microorganismos nocivos



Los alimentos pueden no ser seguros para el consumo antes de que su aspecto, olor o sabor se estropeen.

Contaminación química

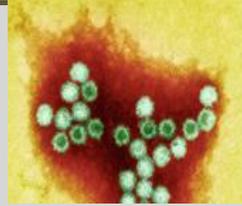
- Se produce cuando los productos químicos penetran en un alimento o en una superficie en contacto con alimentos.
- Productos de limpieza y soluciones desinfectantes
- Plaguicidas
- Medicamentos
- Utilice recipientes sólo para productos químicos y etiquételos correctamente.
- Almacénelos separados de los alimentos y de las superficies en contacto con los alimentos.



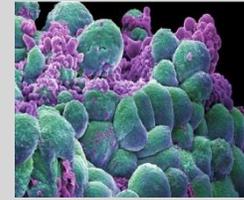
Contaminación por microorganismos/patógenos nocivos

- Micro = muy pequeño
- Organismos = seres vivos

Virus



Hongos



Parásitos



Bacterias



Las bacterias pueden producir toxinas, venenos que causan enfermedades transmitidas por los alimentos.

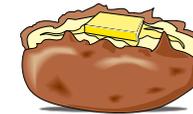
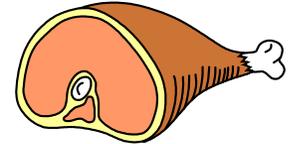
Alimentos potencialmente peligrosos

- Cualquier alimento/ingrediente alimentario capaz de permitir el crecimiento rápido de patógenos. Require time and temperature controls for safety.
- El tiempo máximo en la zona de peligro de temperatura de 41°F - 135°F es de cuatro horas.
- “Se recomienda la "Regla de las dos horas.
- Limitar el tiempo a temperatura ambiente.



Examples of TCS Foods

- Alimentos de origen animal crudos o cocinados
 - Carnes, aves, leche, queso blando, huevos, pescado o marisco
- Alimentos cocidos de origen vegetal
 - Verduras como patatas o judías
 - Féculas como el arroz o la pasta
- Otros alimentos
 - Melones cortados, tofu, tomates crudos cortados, verduras de hoja verde cortadas y brotes crudos



Cuatro aspectos de la seguridad alimentaria

1. LIMPIAR
2. SEPARAR
3. COCINAR
4. ENFRIAR



FoodSafety.gov

LIMPIAR



Higiene personal

- Cepillarse los dientes y bañarse a diario.
- Llevar ropa limpia.
- Cambiarse el delantal cuando esté sucio.
- Controlar el pelo.
- Mantener una buena salud.
- No trabajar cerca de los alimentos si se está enfermo.



CLEAN



Higiene personal, cont.

- Lavarse las manos correctamente y con frecuencia.
- Recorte y alise las uñas.
- Evite las uñas pulidas o artificiales.
- Utilice guantes desechables sobre los cortes, rasguños y quemaduras de las manos vendados.
- Limite las joyas.



CLEAN



Pasos para lavarse las manos

1. Mojar las manos con agua caliente (100°F).
2. Aplicar jabón y frotar durante 20 segundos.
3. Aclarar.
4. Secar con toalla de papel limpia o secador.



CLEAN



Lavamanos

- Diseñe un lavamanos.
- Señalizar los pasos para lavarse las manos.
- Accesible y provisto de suministros.
- Mantener el lavabo limpio y desinfectado.
- Realice las adaptaciones necesarias.
- Proporcione un contenedor de residuos cubierto.



CLEAN



Desinfectantes de manos

- No sustituyen al correcto lavado de manos.
- Seguimiento opcional del lavado de manos.
- Utilizar desinfectantes de manos aptos para uso alimentario.
- Pueden resecar las manos si se utilizan repetidamente.



CLEAN



Cuándo lavarse las manos

Después de...

- Toser o estornudar
- Sonarse la nariz
- Tocarse la cara o el pelo
- Contacto con fluidos corporales/bañarse
- Aplicar primeros auxilios
- Cuidar a una persona
- Alimentar a alguien
- Manipular animales, sus alimentos y desechos
- Manipular alimentos crudos
- Comer o beber
- Fumar
- Actividades de limpieza
- Juegos con arena o tierra
- Jugar con agua
- Manejar dinero
- Ir al baño

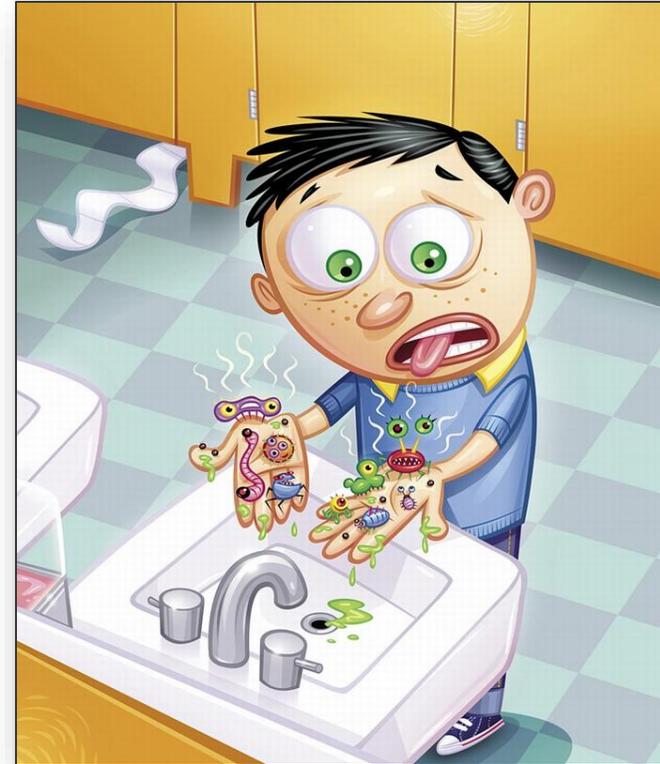
CLEAN



Cuándo lavarse las manos, cont.

Antes...

- Manipular alimentos
- Preparar los biberones
- Ponerse los guantes para alimentos
- Poner la mesa
- Dar de comer a otro
- Comer
- Cuidar enfermos
- Aplicar primeros auxilios



CLEAN



Vertidos corporales

- Los vertidos son una fuente de contaminación y pueden transferir fácilmente agentes patógenos.
- Dejar los pañales en una zona designada.
- Desinfectar la zona para eliminar los agentes patógenos.
- Lávese las manos después de cada incidente relacionado con descargas corporales.
- Utilizar guantes desechables.



CLEAN



It Can Happen!

Un brote de 2007 de shigelosis en Florida afectó a 46 niños y se asoció a un protocolo inadecuado de cambio de pañales y aseo.

Un brote de 2017 en Kansas implicó 22 casos de shigelosis en un solo centro de cuidado infantil. La limpieza inadecuada de las superficies y la transmisión de persona a persona contribuyeron a este brote.

Un brote de E. coli en 2010 en una guardería de Vancouver, Washington, provocó la muerte de un niño de cuatro años y cuatro hospitalizaciones. Los investigadores creen que los procedimientos arriesgados para cambiar pañales pueden haber sido un factor.

CLEAN



Limpieza y desinfección de superficies en contacto con alimentos

- Limpiar es eliminar la suciedad y los restos de alimentos de una superficie en contacto con alimentos.
- Desinfectar es eliminar la mayoría de los microorganismos.

CLEAN



Superficies en contacto con alimentos

Almacenamiento y preparación

- Microondas
- Fregaderos
- Tablas de cortar
- Batidoras
- Encimeras
- Termómetros de alimentos
- Cuchillos
- Frigorífico
- Paños de limpieza
- Delantales



Servicio

- Cubiertos
- Vajilla
- Mesa de guardería
- Tronas
- Baberos

CLEAN



5 Steps to Cleaning, Rinsing, and Sanitizing

1. Raspe o enjuague el exceso de restos de comida.
2. Limpie con agua caliente jabonosa para eliminar la suciedad y los alimentos. Utilice paños de cocina limpios.
3. Aclare con agua caliente limpia para eliminar el producto de limpieza.
4. Desinfecte para reducir los microorganismos a niveles seguros.
5. Secar al aire.

CLEAN



Dishwasher

- Keep machine clean and free of food.
- Check water temperatures.
- Pre-rinse or scrape items before loading them into the dishwasher.



CLEAN



Manual Dish Washing

- Sinks should be cleaned first.
- Sanitize by immersing items in a properly mixed sanitizing solution.
- Sanitize by spraying with a properly mixed sanitizing solution.



CLEAN



Solución química desinfectante: Blanqueador de cloro

- 1 galón de agua tibia (50°F - 100°F)
- Añada 1-2 cucharaditas de lejía sin perfume
- Remover
- Sumerja durante 10 segundos
- Seque al aire



CLEAN



Solución química desinfectante: Amonio cuaternario

- 1 galón de agua caliente (75°F o más caliente)
- Añada ½ cucharadita - 1 cucharadita de amonio
- Revuelva
- Sumerja durante 30 segundos
- Seque al aire



CLEAN



Sterilizing Bottles

- Desmontar la botella.
- Lave todas las piezas en agua tibia jabonosa.
- Aclárelas con agua limpia.
- Ponga las piezas en agua hirviendo.
- Hervir durante 5 minutos.
- Retirar con pinzas desinfectadas.
- Dejar secar al aire.



CLEAN



Higienizantes frente a desinfectantes

La lejía como higienizante

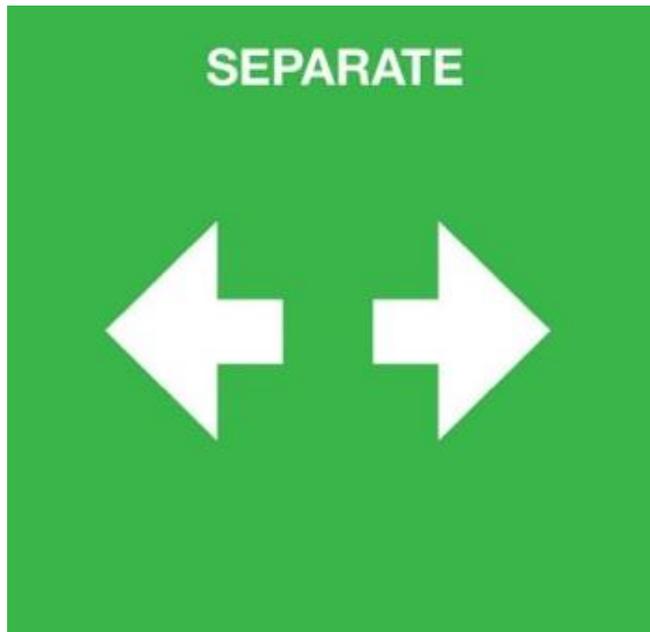
- Mata microorganismos
- Aprobado para superficies en contacto con alimentos
- Concentración segura de producto químico en el agua
- 1-2 cucharaditas de lejía/galón de agua



Blanqueador como desinfectante

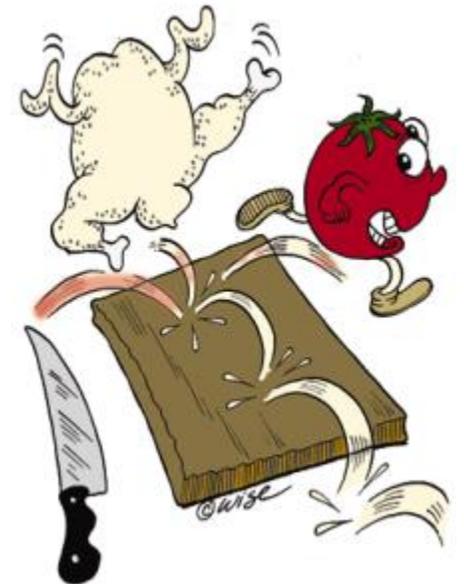
- Mata microorganismos
- Se utiliza en superficies duras que no entran en contacto con los alimentos
- Concentración fuerte que tiene un residuo químico
- ¼ taza de lejía/galón de agua

SEPARATE



¿Qué es la contaminación cruzada?

- Manos a alimentos
- Superficies en contacto con alimentos
- Alimentos a alimentos
- Los animales a los alimentos
- Plagas a los alimentos



SEPARATE



Las pequeñas cosas importan

- Recipientes personales para bebidas
- Delantales y agarraderas
- Temporizadores y termómetros
- Teléfonos
- Tiradores y pomos de puertas
- Baberos
- Otras sábanas



SEPARATE



Perros, gatos y bichos, ¡vaya por Dios!

- Mantener a los animales alejados de los alimentos y de las superficies en contacto con los alimentos.
- Colocar a los animales enjaulados lejos de las zonas de preparación y servicio de alimentos.
- Lávese las manos después de manipular animales.



SEPARATE



Mantenga los productos químicos separados

- Almacenar lejos de alimentos y superficies en contacto con alimentos.
- Mantener alejado de los niños.
- Etiquetar correctamente.



SEPARATE



Compras



- Compre alimentos sanos y seguros a [autorizados].
 - Tienda de comestibles
 - Mercado mayorista
 - Distribuidor mayorista
 - Servicio de catering
 - Mercado agrícola local
 - Productor local

Utilice carnes, aves, productos lácteos y alimentos procesados que hayan sido inspeccionados.

Compre productos estadounidenses siempre que sea posible.

SEPARATE



Compras seguras

- Compruebe las fechas de los envases.
- Inspeccione los productos enlatados y envasados.
- Asegúrese de que los artículos congelados estén sólidos al tacto.
- Mantenga separados la carne, las aves y el pescado.
- Compre melones cortados, tomates cortados y verduras de hoja verde cortadas en cámaras frigoríficas.
- No sirva leche cruda, zumos no pasteurizados, huevos no inspeccionados, alimentos enlatados en casa ni brotes crudos.

SEPARATE



Marcado de la fecha del producto

- La fecha de caducidad indica cuánto tiempo se debe exponer el producto para su venta.
- La fecha "Consumir preferentemente antes de" se recomienda para obtener el mejor sabor o calidad.
- La fecha de caducidad es la última fecha recomendada para el producto.
- Las "fechas codificadas" son números de envase para uso del fabricante.



SEPARATE



Tránsito y almacenamiento seguros de alimentos

- Manipule los alimentos con seguridad durante el transporte.
- Organice el almacenamiento antes de hacer la compra.
- Compre los alimentos fríos al final del viaje. Utilice equipos para mantener fríos los alimentos fríos.
- Guarde inmediatamente los alimentos fríos.



SEPARATE



Conservación de alimentos fríos

- Mantenga el frigorífico por debajo de 41°F (38°F ideal).
- Utilice los alimentos siguiendo el orden FIFO (primero en entrar, primero en salir).
- Almacene la carne, las aves y el pescado sellados en los estantes inferiores.
- Almacene los alimentos listos para el consumo separados de los alimentos crudos que gotean.
- Etiquete, feche y proteja los alimentos abiertos. Limpie el frigorífico con frecuencia.



SEPARATE



Conservación de alimentos congelados

- Conservar a una temperatura igual o inferior a 0°F.
- La congelación detiene prácticamente el crecimiento de bacterias nocivas.
- Conserva la frescura.
- Envolver y congelar inmediatamente después de la compra.
- Manténgalo congelado hasta el momento de utilizarlo.



SEPARATE



Conservación de alimentos secos

- Zona fresca y seca
- Embalaje sellado o cubierto
- Rotación FIFO (primero en entrar, primero en salir)
- Lejos de la basura y los aseos
- Estantes elevados o armarios cerrados
- Lugar libre de plagas y mascotas
- Bien iluminado
- Buena circulación de aire
- Separado de productos químicos



SEPARATE



Alimentos peligrosos

- Alimentos estropeados con mal aspecto y mal olor
- "Ha pasado la fecha de caducidad
- Gotean, abultan, se agrietan, tienen tapas sueltas o abolladuras graves, excesivo óxido o suciedad
- Envases que salpican al abrirlos
- Alimentos mohosos Productos descongelados incorrectamente
- Artículos infestados de parásitos



SEPARATE





Plagas molestas



- Las cucarachas contaminan al arrastrarse, mudar de piel y verter desechos.
- Las moscas domésticas contaminan a través de los ácidos digestivos, la defecación y el vello corporal.
- Las moscas de la fruta se posan en los alimentos y transfieren bacterias de un lugar a otro. Los roedores contaminan con sus desechos.



SEPARATE



Control de plagas

- Niega la comida, el agua y un lugar donde esconderse.
- La limpieza elimina una fuente de alimento, destruye los huevos y controla la anidación.
- Elimine la basura y manténgala tapada.
- Almacene adecuadamente los materiales reciclables.
- Asegure las aberturas exteriores de la vivienda.
- Llame a un operador autorizado de control de plagas.

SEPARATE

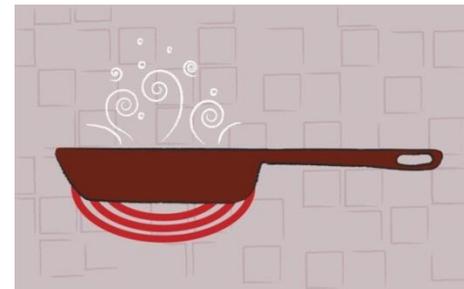


COCINERO



Descongelar alimentos congelados

- En el frigorífico, a 41°F o menos
- Bajo el grifo de agua fría
- Descongelar en el microondas y seguir cocinando el alimento hasta la temperatura final
- Descongelar como parte del proceso de cocción



COOK



Preparación de productos frescos

- Aclarar con agua corriente para eliminar los microorganismos de la superficie. Utilice agua entre fresca y templada, no fría.
- Frote los artículos de piel dura con un cepillo para alimentos bajo agua corriente fría.
- Sumerja suavemente los alimentos delicados y aclárelos.
- Los productos envasados y listos para el consumo no necesitan aclararse de nuevo.



COOK



Preparación de alimentos

- Mantenga los alimentos fríos a 41°F o menos.
- Mantenga los alimentos calientes a 135°F o más.
- Cocine continuamente hasta la temperatura final.
- Utilice un termómetro de alimentos para medir la temperatura de los alimentos.
- Marine los productos en el refrigerador.
- La cocción no destruye las toxinas formadas por algunos microorganismos



COOK



Temperaturas internas adecuadas

- Aves de corral
 - Todo 180°F
 - Piernas, muslos y alas 180°F
 - Breasts..... 170°F
 - Pechos 165°F
- Carne picada..... 160°F
- Asados de buey, ternera, cordero 145°F
- Carne cruda de cerdo, jamón y salchichas 160°F
- Carne comercial precocinada lista para el consume (jamón, rosbif, pavo, etc.)..... 135°F
- Productos cárnicos procesados (nuggets, buñuelos, hamburguesas de ternera cocida, etc.) Siga las instrucciones del fabricante
- Platos con huevo..... 160°F
- Pescado 145°F
- Sobras, Guisos 165°F



Sr. Thermy

- Tome la temperatura interna de los alimentos.
- Colóquelo en la parte más gruesa de los alimentos, a 5 cm de profundidad; apile o amontone los alimentos si es necesario.
- Limpiar y desinfectar después de cada uso.
- Almacenar en estuche.



COOK



Cocinar con microondas

- Girar y remover durante el proceso de cocción.
- Utilice recipientes aptos para microondas.
- Siga las instrucciones de los alimentos envasados comercialmente o cocínelos a una temperatura interna de 165°F.
- Evite cocinar en el microondas palitos de carne y huevos, ya que salpican.



COOK



Ollas de cocción lenta

- No apto para cocinar grandes cantidades.
- Utilizar ingredientes descongelados.
- Cortar los productos en trozos pequeños.
- Utilizar recetas con líquido.
- Cocine a fuego alto durante 1 hora y cambie a fuego bajo.
- La cocción debe ser continua.
- No utilice la función de cocción retardada.



COOK



Ollas Instantáneas

- Funciona como olla de cocción lenta, arrocera, vaporera, olla a presión y sartén.
- Acelera el proceso de cocción, pero puede convertirse en una fuente de peligros domésticos.
- Utilícelo de forma segura, siguiendo las recomendaciones de la Guía del usuario.
- Adquiera aparatos de calidad..



COOK



Probar alimentos

Utilice las herramientas adecuadas.

- Cuchara de prueba limpia
- Cuenco pequeño

Sirva una pequeña porción en el cuenco.

Aléjese de la comida preparada.

Pruebe en el bol con la cuchara de prueba.

Coloque el cuenco y la cuchara sucios en el fregadero.

COOK



Emerging Risks

- Consumo de productos que contienen harina cruda que no se ha cocinado.
- Los incidentes incluyeron niños que jugaban con plastilina casera, personas que lamían masa para pasteles de una cuchara y personas que comían masa para galletas cruda como tentempié.
- La harina se convirtió en un alimento de alto riesgo cuando se le añadió humedad y no se cocinó para destruir los patógenos.



COOK



Excursiones y picnics

- Mantenga los alimentos potencialmente peligrosos a temperaturas seguras.
- Envasar alimentos que no requieran controles de temperatura.
- Preenfríe o congele los alimentos fríos durante la noche y utilice equipos de conservación en frío.



COOK



Servir los alimentos con seguridad

- Mantenga los alimentos a la temperatura adecuada.
- Póngalos para servir cuando estén listos para comer. Utilice controles de tiempo cuando sea necesario. Evite la contaminación cruzada en la mesa.



COOK



Sobras

- Etiquete y feche las sobras no servidas. Guarde los alimentos en el frigorífico inmediatamente después de servirlos y consérvelos hasta 7 días.
- La mayoría de los alimentos servidos no pueden guardarse una vez que han estado expuestos a los comensales.
- Los alimentos envasados no perecederos y las frutas con cáscara no comestible pueden guardarse.
- Recaliente rápidamente las sobras a 165°F.
- Recaliente y sirva las sobras calientes una vez.

COOK



Manipulación de preparados para lactantes

- Compruebe la fecha de caducidad.
- Etiquete y refrigere las fórmulas preparadas.
- Etiquete y refrigere las latas abiertas de leche de fórmula líquida.
- Deseche la leche de fórmula del biberón después de la toma.



COOK



Manipulación de la leche materna

- Etiquetar con la fecha de extracción.
- Conservar la leche fresca a temperatura ambiente hasta 4 horas, incluida la hora de la toma.
- Conservar la leche fresca en el frigorífico hasta 48 horas. Congelar hasta 6 meses.
- No vuelva a congelar un producto descongelado.
- Mantenga la leche descongelada a temperatura ambiente hasta 2 horas, incluido el tiempo de alimentación.
- Mantener la leche descongelada en el frigorífico hasta 24 horas.



COOK



Manipulación de alimentos infar

- Etiquetar los tarros traídos de casa del bebé.
- Observar la fecha de caducidad del tarro.
- Servir en un plato, no en el recipiente.
- Deseche los restos de papilla servidos directamente del tarro.
- Refrigere la cantidad no servida.
- Sirva la cantidad en porciones en un plazo de 2 horas.
- Recaliente los alimentos sólidos caseros a 165 grados.
- Descongele los alimentos congelados de forma segura.



COOK

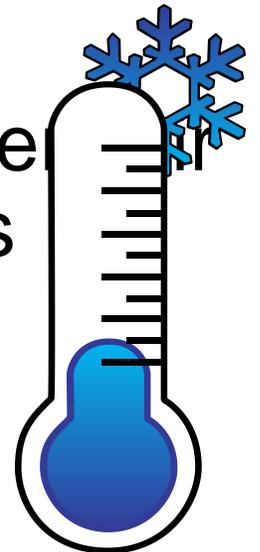


ENFRIAR



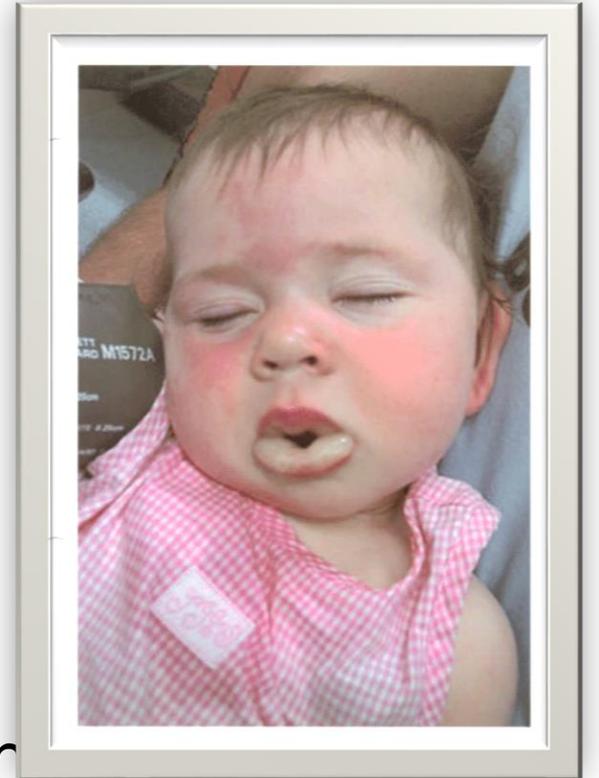
Enfriar

- **El factor frío** - Enfríe a 41°F o menos en el frigorífico o congelador.
- **Divide y vencerás** - Separa grandes cantidades en ollas o trozos más pequeños.
- **Hielo** - Utilice un baño de hielo, una paleta de hielo o hielo como ingrediente para enfriar los alimentos calientes.
- **Evite el ataque del paquete** - Almacene para pe que el aire frío circule alrededor de los alimentos calientes.



Síntomas comunes de la alergia

- Náuseas y/o vómitos
- Garganta irritada
- Congestión nasal
- Dificultad para tragar
- Respiración entrecortada
- Sibilancias
- Urticaria
- Picor
- Hinchazón de partes del cuerpo (cara, manos, pies)
- Dolor abdominal / calambres estomacales
- Diarrea



Anafilaxia

- Afección poco frecuente pero potencialmente mortal
- La reacción se produce en todo el cuerpo
- ❑ Los síntomas incluyen:
 - Presión arterial baja
 - Dificultades respiratorias
 - Shock
 - Pérdida del conocimiento
- Proporcionar atención médica inmediata
- Puede necesitar una inyección de epinefrina para abrir las vías respiratorias y los vasos sanguíneos



"Los 8 grandes alérgenos" – 90 % de las alergias alimentarias

- 1. Cacahuetes**
- 2. Frutos de cáscara (almendras, pacanas, nueces, etc.)**
- 3. Leche**
- 4. Huevos (y ovoproducidos)**
- 5. Soja**
- 6. Trigo**
- 7. Pescado (lubina, bacalao, platija, etc.)**
- 8. Mariscos crustáceos (como cangrejo, langosta, gamba)**



Prevenir el contacto cruzado

- Siga los procedimientos seguros de manipulación de alimentos para evitar la transferencia de alérgenos.
- Lea las etiquetas de los alimentos.
- Sepa qué evitar y cómo sustituirlos.
- Designe zonas seguras para las alergias.

CHILL



Proteger la salud y la vida



This institution is an equal opportunity provider.



Evaluación

