

INOCUIDAD DE ALIMENTOS EN EVENTOS TEMPORALES

Sus platillos calientes están calientes?

Sus platillos fríos están fríos?

Su equipo y utensilios están limpios?



International Association for
Food Protection®

6200 Aurora Avenue, Suite 200W
Des Moines, IA 50322-2864, USA

CONTENIDO

14 Pasos para Servir Alimentos Inocuos e Higiénicos en Eventos	1
Las Seis Causas Principales de Enfermedades Transmitidas por Alimentos	8
Manos Limpias para Alimentos Limpios	9



International Association for
Food Protection®

6200 Aurora Avenue, Suite 200W
Des Moines, Iowa 50322-2864, USA
800.369.6337; 515.276.3344

515.276.8655 Fax
www.foodprotection.org
info@foodprotection.org

Translation assistance provided by Alejandro Castillo, Texas A&M University.

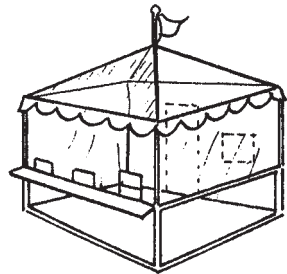
14 Pasos para Servir Alimentos Inocuos e Higiénicos en Eventos

Con frecuencia se pide la ayuda de voluntarios para preparar y servir alimentos para grupos grandes de personas, como es el caso en comidas en la iglesia, ferias en la calle, celebraciones cívicas y otros eventos similares, y es necesario que estos alimentos se sirvan de manera inocua e higiénica. Esta guía con 14 pasos está basada en recomendaciones hechas por expertos en la materia. Su aplicación le ayudará a mantener sus eventos pasajeros libres del riesgo de enfermedad transmitida por los alimentos.

- 1. Obtenga los permisos necesarios.** Infórmese con su departamento de salud local u otra agencia del gobierno sobre permisos y requerimientos del Código Alimentario. Esté preparado para informar al departamento dónde se realizará el evento, si éste se realizará de manera regular, el número de personas que asisten, la comida que planea servir, de dónde la obtendrá, cómo la preparará y transportará, así como las precauciones que planea tomar para prevenir la contaminación de los alimentos.

En caso de una enfermedad transmitida por alimentos, le será de mucha ayuda el demostrar que durante el evento Usted hizo todo “como es debido.”

- 2. Diseñe su puesto teniendo en mente la inocuidad de alimentos.** El puesto ideal debe tener un techo y estar completamente cubierto excepto por la ventanilla para despachar la comida, y tener solo una puerta de entrada. La visibilidad se mejorará mediante el uso de plástico transparente o de color claro para las paredes



laterales. El piso debe ser de una superficie aprobada. No están permitidos los pisos de tierra. Sólo los preparadores y trabajadores de alimentos pueden estar dentro del área donde se preparan los alimentos, y cualquier animal debe mantenerse alejado. El puesto debe ponerse cuando menos a 100 pies (33 metros) de distancia de donde haya animales o de los excusados.

Mientras más exponga su alimento a personas externas, mayor la probabilidad de contaminación.

3. Escoja un menú apropiado para la inocuidad. Mantenga su menú simple y use alimentos potencialmente peligrosos (carne, huevos, productos lácteos, frutas y hortalizas cortadas, ensaladas etc.) lo menos que pueda, o si los usa tome precauciones adicionales para mantener la inocuidad. Use solo alimentos que provengan de fuentes aprobadas, y evite aquellos alimentos que han sido preparados en el hogar. Cocine los alimentos conforme se los vayan ordenando para evitar una posible contaminación por bacterias. Use alimentos precocidos solo si estos han sido enfriados y recalentados correctamente y evite usar los sobrantes que le queden. Por último, mantenga los alimentos crudos separados de los cocidos.

Un control completo de sus alimentos, desde su origen hasta que se sirven es una de las claves para servir alimentos inocuos y sanitarios.

4. Cocine los alimentos a la temperatura correcta. Revise la temperatura de los alimentos, tanto cuando los cocina como cuando los mantiene fríos. Para ello, use un termómetro de lectura instantánea y que sea apropiado para usarse en alimentos. Infórmese con su agencia del gobierno sobre requerimientos específicos. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en Inglés) recomienda las siguientes temperaturas internas



mínimas para cocinar diferentes alimentos: hamburguesas y otras carnes molidas o picadas a 160°F (71°C); pollo y pavo en piezas a 165°F (74°C); carne rostizada o filetes a 145°F (63°C); huevo, pescado, cerdo y otras carnes a 160°F (71°C). Los alimentos cocidos en microondas deben tener una temperatura interna mínima de 165°F (74°C).

La mayoría de las enfermedades adquiridas durante eventos temporales han resultado por fallas en el control de la temperatura.

5. Sea cuidadoso al recalentar alimentos. Los alimentos se deben recalentar rápidamente hasta que alcancen una temperatura interna de 165°F (74°C). Si el alimento no alcanzó esa temperatura dentro de 2 horas, deséchelo. No trate de recalentar alimentos en ollas eléctricas (crock-pots), tarimas de vapor o en cualquier otro aparato diseñado para mantener los alimentos calientes, ni tampoco al fuego en estufa de alcohol (sterno). Estos instrumentos funcionan muy bien para mantener los alimentos calientes a 140°F (60°C).

El uso de un mecanismo de cocimiento lento para recalentar alimentos puede activar a las bacterias y puede ser que nunca alcance las temperaturas necesarias para un adecuado recalentamiento.

6. Enfíe los alimentos rápidamente. Cuando los alimentos cocidos no son servidos de inmediato, es muy importante que éstos se mantengan calientes (arriba de 140°F o 60°C) o que sean enfriados tan rápido como sea posible. Los alimentos que requieren refrigeración deben enfriarse a 41°F (5°C) con rapidez y ser mantenidos a esa temperatura hasta que se vayan a servir. Para enfriar los alimentos con rapidez use un baño de agua con hielo (60% hielo y 40% agua), agitando el producto frecuentemente.



Otro método consiste en poner los alimentos en bandejas o charolas planas (no más de 3-4 pulgadas (7.5 – 10 cm) de profundidad) y refrigerar. Las bandejas no deben

ponerse una encima de la otra y la tapa debe ser removida o aflojada hasta que el alimento se ha enfriado completamente. Revise la temperatura periódicamente para asegurarse que el alimento se esté enfriando correctamente. Una vez que la comida se ha enfriado a 41 °F (5 °C), cúbrala para evitar su contaminación.

El dejar alimentos peligrosos fuera de refrigeración durante refrigeración por más tiempo del permitido ha sido la causa de muchos episodios de enfermedades transmitidas por alimentos.

- 7. Transporte los alimentos con cuidado.** Si sus alimentos son transportados de un lugar a otro, manténgalos bien cubiertos y mantenga un buen control de la temperatura. Use camiones refrigerados o cajas y contenedores aislados para mantener fríos (debajo de 41 °F o 5 °C) los alimentos que deben ir fríos y calientes (arriba de 140 °F o 60 °C) aquellos de deben ir calientes.

El no pensar en la inocuidad cuando se transportan los alimentos puede arruinar todas las otras medidas que haya tomado para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos. Mantenga frías las comidas frías y calientes las comidas calientes.



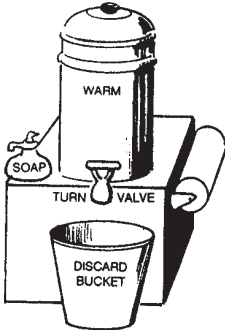
Copyright © International Association for Food Protection

- 8. Cuide la salud y la higiene.** Los alimentos sólo pueden prepararse y servirse por personal saludable. No debe permitírsele que trabaje en el puesto de alimentos a ninguna persona que presente síntomas de enfermedad – retortijones o calambres abdominales, náusea, fiebre, vómito,

diarrea, ictericia, etc. – o que tenga heridas o raspaduras abiertas o infectadas. Los trabajadores deben usar ropas de trabajo limpias y no deben fumar o comer dentro del establecimiento. También deben usar cubrepelos que cubran su cabello completamente, quitarse las joyas y lavarse las manos antes de preparar o servir los alimentos.

Los trabajadores enfermos o sucios son una causa frecuente de enfermedades transmitidas por alimentos. Fumar, además de no ser saludable y verse mal durante la preparación de alimentos, contribuye a la contaminación de las manos del trabajador.

9. Proporcione instalaciones apropiadas para lavarse las manos.



Agua corriente limpia, jabón para las manos y toallas de papel desechables son absolutamente necesarias para instalar una estación de lavado de manos. Aunque el agua fría funciona bien, el contar con agua caliente funcionará aún mejor. Si no cuenta con agua a presión, use un contenedor aislado de al menos 5 galones (19 L) de capacidad con una llave o válvula que

permita el flujo de agua en las manos. Vacíe el agua de desecho correctamente en el sistema municipal de drenajes o en un sistema séptico aprobado. Lave sus manos con frecuencia: antes de empezar el trabajo, antes de empezar cualquier actividad relacionada con la preparación de alimentos, después de manejar carne cruda, después de comer o de fumar, toser, estornudar o sonarse la nariz; después de manejar la basura o cualquier otro artículo sucio, y después de ir al baño.

El lavado de manos frecuente y minucioso sigue siendo la primera línea de defensa para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. El uso de guantes desechables puede proveer una barrera adicional contra la contaminación; pero los guantes nunca substituyen el lavado de manos.



Copyright © International Association for Food Protection

10. Maneje los alimentos con higiene.

Evite el contacto directo de las manos con alimentos listos para servirse o con superficies que tienen contacto con esos alimentos. Use guantes desechables, pinzas, servilletas u otra herramienta para manejar los alimentos. Primero, asegúrese de lavarse las manos minuciosamente para evitar la contaminación externa de los guantes. Los guantes que se usan para manejar los alimentos son para usarse solo una vez y nunca debe lavarlos para usarlos de nuevo. Los guantes deben cambiarse:



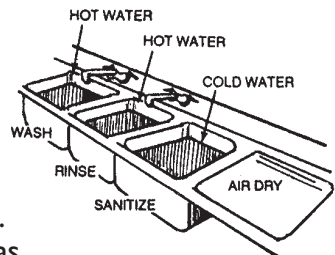
Copyright © International Association for Food Protection

- En cuanto se rompan o se ensucien
- Antes de empezar una tarea diferente (por ejemplo, cuando de manejar dinero se cambia a manejar los alimentos)
- Al menos cada 4 horas durante el uso continuo, y más frecuentemente según se necesite
- Después de manejar carne cruda y antes de manejar alimentos cocidos o listos para consumir

Cuando toca los alimentos directamente con las manos sucias o con guantes sucios transfiere microorganismos al alimento.

11. Limpie cuidadosamente todo el equipo.

Use utensilios desechables para servir alimentos. Mantenga sus manos alejadas de las superficies que tienen contacto con el alimento y nunca re-use los cubiertos y otros utensilios desechables. Lave el equipo y los utensilios siguiendo un proceso de higienización de 4 pasos: lavar en agua caliente y con detergente; enjuagar con agua caliente; aplicar un germicida químico; y dejar secar al aire.



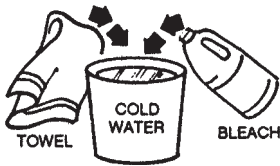
Para aplicar el germicida químico, use las concentraciones recomendadas por el fabricante, por ejemplo, enjuagar el equipo y los utensilios en una solución de una cucharada de blanqueador de cloro por cada galón (3.8 L) de agua durante dos minutos.

Los utensilios limpios protegen contra la transferencia de gérmenes peligrosos.

12. Maneje y almacene el hielo correctamente. El hielo usado para enfriar latas y botellas no debe ser usado en vasos de bebida, y debe mantenerse separado. Además, todo hielo debe provenir de una fuente aprobada. Use una paleta o cucharón para servir el hielo. Nunca lo haga con las manos.

El hielo se puede contaminar con bacterias y virus y causar enfermedad transmitida por alimentos.

13. Higienice las superficies y mesas de trabajo. Esta operación se puede hacer con una solución diluida de



blanqueador de cloro. Primero, lave las superficies con agua tibia y jabonosa y enjuague. Después, use una toalla para distribuir el germicida (use el germicida en las concentraciones

recomendadas por el fabricante. Por ejemplo, 3 cucharadas de blanqueador en 1 galón (3.8 L) de agua). Enjuague y mantenga su toalla en un bote con germicida. Cambie la solución cada 2 horas.

Las superficies de trabajo limpias y bien desinfectadas previenen contaminación cruzada y no atraen moscas.

14. Controle los insectos y deseche la basura con cuidado. Mantenga los alimentos para protegerlos de los insectos y mantenga los plaguicidas lejos de los alimentos. Si Usted aplica insecticidas o cualquier otro plaguicida, siga las instrucciones en la etiqueta, evitando la contaminación del alimento, equipo u otras superficies de contacto. Deposite la basura en un basurero con tapa, y que la tapa sea ajustada. Vierta el agua de desecho en el drenaje o en un excusado Público.

Las moscas e insectos similares transportan enfermedades transmitidas por alimentos. Los insecticidas químicos que las matan también pueden ser tóxicos para los humanos.

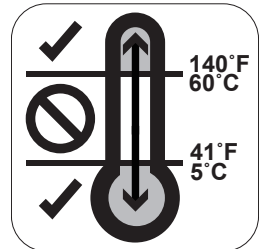
Las Seis Causas Principales de Enfermedades Transmitidas por Alimentos

A partir de las experiencias con incidentes pasados, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos elaboraron una lista con las siguientes circunstancias que pueden conducir a enfermedades asociadas a los alimentos:

- **Inadecuado Enfriamiento y Almacenamiento en Frío**

Más de la mitad de las enfermedades transmitidas por alimentos ocurren porque el alimento fue mantenido a la temperatura ambiental por más de 2 a 4 horas.

KEEP
FOOD
OUT
OF
THE



Copyright © International Association for Food Protection

- **Inadecuado Mantenimiento en Caliente**

Los alimentos cocinados que no son mantenidos arriba de 140°F (60°C) hasta ser servidos pueden ser una fuente importante de enfermedades transmitidas por alimentos.

- **Recalentamiento Inadecuado**

Las enfermedades frecuentemente ocurren cuando los alimentos que han sido cocidos previamente no se recalientan a temperaturas arriba de 165°F (74°C).

- **Preparar el Alimento con Demasiado Tiempo Antes de Servirlo**

Los alimentos preparados 12 o más horas antes de ser servidos aumentan el riesgo de una falla en la temperatura de almacenamiento.

- **Mala Higiene Personal y Personal Infectado**

Malos hábitos de lavado de manos y manejar alimentos cuando está enfermo están asociados a 1 de cada 4 enfermedades transmitidas por los alimentos.

- **Alimentos o Ingredientes Crudos Contaminados**

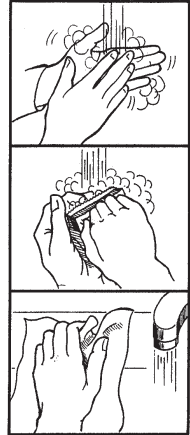
El servir mariscos crudos o leche cruda contaminada, o el uso de huevos crudos contaminados para preparar aderezos o salsas, con frecuencia resulta en epidemias de enfermedades transmitidas por alimentos. Siempre es más seguro utilizar productos pasteurizados. Lave todas las frutas y hortalizas antes de usarlas.

Recuerde: Si tiene duda, tírelo a la basura!

Manos Limpias para Alimentos Limpios

Debido a que en eventos temporales no siempre es posible contar con personal profesional para el manejo de los alimentos, es muy importante que quienes vayan a trabajar en el puesto de alimentos reciban instrucción detallada sobre la manera correcta de lavarse las manos. El siguiente procedimiento puede servir como una guía:

- Use jabón y agua.
- Frote sus manos vigorosamente durante 20 segundos mientras las lavas.
- Lávese **TODAS** las superficies de la mano, incluyendo:
 - la parte de atrás de las manos
 - los antebrazos
 - entre los dedos
 - dentro de las uñas usando un cepillo en buen estado
- Enjuague bien sus manos.
- Séquese las manos con una toalla de papel.
- Cierre la llave de agua usando la toalla de papel para que no la toque directamente con sus manos.



Lave sus manos de esta manera antes de empezar el trabajo y frecuentemente durante el día, especialmente después de ejecutar cualquiera de las siguientes actividades:

- Usar el baño
- Manejar alimentos crudos
- Toser o sonarse la nariz
- Tocarse el pelo, la cara o el cuerpo
- Fumar
- Manejar artículos sucios
- Fregar las mesas y superficies
- Tirar la basura

Escrito por:
**Grupo de Desarrollo Profesional en Saneamiento
de Alimentos, 1998**

Corregido por:
**Grupo de Desarrollo Profesional en Educación
al Público, 2003**

Distribuido por cortesía de:



International Association for
Food Protection[®]

6200 Aurora Avenue, Suite 200W
Des Moines, Iowa 50322-2864, USA
800.369.6337; 515.276.3344
515.276.8655 Fax
www.foodprotection.org
info@foodprotection.org