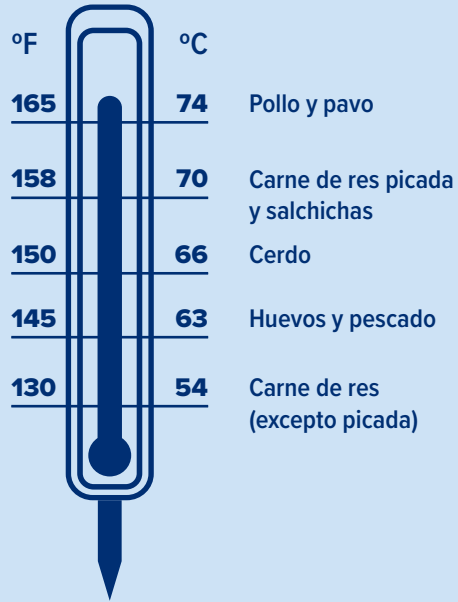


## Mantenga los alimentos a la temperatura adecuada para retrasar la reproducción de bacterias.

### TEMPERATURAS MÍNIMAS PARA LA COCCIÓN



★ **Recaliente todos los alimentos a 165 °F antes de conservarlos calientes.**

- Conservación en frío: Los alimentos en refrigeradores o neveras deben mantenerse a 45 °F o menos.
- Conservación en caliente: Los alimentos calientes para el servicio deben mantenerse por encima de 140 °F.
- Algunos alimentos deben cocinarse a ciertas temperaturas antes de que se puedan servir. Vea las temperaturas mínimas de cocción de arriba.
- Controle las temperaturas de cocción y conservación con frecuencia. ¡Un termómetro con sonda es obligatorio!

## Otros puntos importantes a recordar:

SÍ	NO
Utilice solo agua potable (apta para el consumo) para limpiar y cocinar.	No utilice agua de fuentes que no están aprobadas.
Mantenga las áreas de preparación de alimentos crudos separadas de las áreas con alimentos cocidos o listos para consumir.	No utilice equipos o recipientes que contengan alimentos crudos para almacenar o servir alimentos cocidos o listos para consumir.
Utilice solo equipos aptos para uso alimentario para su operación.	No utilice cubetas de ferretería, por ejemplo.



### NO OLVIDE

No acepte o utilice alimentos que provengan de fuentes desconocidas o que hayan sido preparados en el hogar. Utilice alimentos que provengan de fuentes aprobadas.



**Department of Health**

health.ny.gov

# Seguridad Alimentaria

## para el trabajador voluntario



La prevención de enfermedades de origen alimentario comienza con la seguridad alimentaria básica... y con usted.



**Department of Health**

## Las enfermedades de origen alimentario pueden evitarse.

Las enfermedades de origen alimentario ocurren cuando alguien consume alimentos que están contaminados. Algunos de los organismos o agentes patógenos comunes que causan enfermedades de origen alimentario son:

- Bacterias: salmonela, E. coli
- Virus: hepatitis A, norovirus
- Parásitos: criptosporidios, Giardia

Este folleto describe cómo se pueden prevenir enfermedades de origen alimentario al manipular y cocinar alimentos de manera apropiada.

Todos los alimentos pueden contaminarse y causar enfermedades. Sin embargo, los gérmenes pueden crecer rápidamente en algunos alimentos a temperatura ambiente y requieren una manipulación especial para mantenerlos seguros. Estos se llaman alimentos potencialmente peligrosos.

Almacenar, enfriar y conservar los alimentos potencialmente peligrosos de manera adecuada puede retrasar la reproducción de bacterias.



**Algunos ejemplos de alimentos potencialmente peligrosos son la carne, la carne blanca, los frutos de mar, los huevos, los productos lácteos, las verduras cocidas, la pasta cocida, el arroz y las papas.**

## La buena salud y la higiene son clave para la seguridad alimentaria.



**Para lavarse las manos, haga espuma con agua caliente y jabón refriéguelas por 20 segundos, enjuáguelas y séquelas con toallas de papel desechables.**

Los trabajadores de la industria alimentaria enfermos son la principal causa de las enfermedades de origen alimentario. Para prevenir la propagación de enfermedades, no vaya a trabajar si:

- Tiene vómitos o diarrea.
- Tiene heridas infectadas, llagas o forúnculos.
- Piensa que podría tener una enfermedad que podría propagarse si manipula alimentos.

Aunque esté saludable, es importante que practique una buena higiene cuando trabaja con alimentos:

- Lávese las manos antes de trabajar y después de ir al baño, fumar, estornudar, toser, comer, beber o ensuciarse las manos de cualquier otra manera.
- Use guantes cuando trabaje con alimentos listos para consumir, como sándwiches y ensaladas.
- Mantenga el cabello recogido con un gorro u otro método.
- Lleve ropa o delantales limpios.

## Las áreas de preparación de alimentos deben estar limpias y desinfectadas.

Vacíe y retire la basura con frecuencia.

Mantenga todas las áreas de preparación de alimentos y del servicio limpias y libres de residuos. Siga estos tres pasos para limpiar los equipos y las áreas de servicio:

- Lavar con agua caliente y jabón.
- Enjuagar con agua caliente y limpia.
- Desinfectar las superficies que están en contacto con los alimentos.

Desinfecte el equipo que utiliza para la preparación de alimentos, como cacerolas, cuchillos, cucharas, tablas de cortar y encimeras. Desinfectar significa matar las bacterias y otros organismos que causan enfermedades.

Para desinfectar las superficies después de limpiar, limpie con paños y una solución desinfectante apta para superficies que están en contacto con los alimentos, como lejía y agua.



**Para preparar una solución desinfectante de agua con lejía, agregue una cucharada de lejía doméstica sin perfume con un galón de agua. Cambie la solución cada pocas horas o cuando se vea sucia.**