



## Guía de Estudio para *“Food Service Sanitation Manager Certification”*

### **Salud e higiene personal**

1. La enfermedad transmitida por alimentos más común es un producida por “Norovirus.” “Norovirus” se origina por contaminación fecal-oral.
2. Todos los empleados necesitan lavarse las manos y las partes expuestas de los brazos con jabón y agua antes de trabajar. Necesitan lavarse las manos y brazos tan frecuentemente como sea necesario.
3. Los empleados que trabajan con comida no pueden usar joyas en sus muñecas ni sus manos. Las excepciones son anillos sencillos (como un anillo de bodas) o una joya que indica información médica.
4. Los empleados que trabajan con comida deben mantener limpias todas las partes expuestas de sus brazos. Las uñas de las manos necesitan estar limpias, recortadas, y cortas. Cuando trabajan con comida, los empleados no deben tener uñas pintadas ni artificiales si no están utilizando guantes en buen estado.
5. Los empleados que trabajan con la comida sólo pueden comer en las áreas designadas y sólo pueden usar tabaco en las áreas designadas.
6. Los empleados que trabajan con comida deben manipular la vajilla sucia en una manera que evite la contaminación de las manos.
7. Los empleados que trabajan con comida deben usar desinfectante para manos sólo después de lavarse las manos con jabón y agua.
8. Los empleados que trabajan con la comida deben frotarse las manos y las partes expuestas del brazo por un mínimo de 10-15 segundos, como parte del lavado de manos.



## Temperatura y tiempo

La temperatura de los alimentos peligrosos “*potentially hazardous foods*” (PHF)” debe ser 41° F o menos, o 135° F o más.

1. Si está usando el horno de microondas, caliente a un mínimo de 165° F en todas las partes de la comida. Para llegar al equilibrio de temperatura deje que el alimento repose por 2 minutos después de haberse alcanzado la temperatura deseada.
2. Los huevos deben ser cocinados a una temperatura de 145° F o más por 15 segundos si los sirve inmediatamente.
3. La caza silvestre debe ser cocinada a una temperatura interna de 145° F o más por 15 segundos.
4. La carne de ave, relleno de ave, carne rellena, y relleno con carne deben ser cocinados en todas partes a una temperatura mínima de 165 ° F sin interrupción (para evitar enfermedades bacterianas como salmonelosis).
5. La carne picada o molida debe ser cocinada a una temperatura interna de 155 ° F para reducir el crecimiento de la bacteria e. coli.
6. Cada unidad de refrigeración que almacena alimentos peligrosos (“PHF”) debe tener un termómetro que sea exacto a más o menos 3 grados, y que debe situarse en la parte más caliente.
7. Los alimentos peligrosos (“PHF”) que hayan sido cocinados y refrigerados deben ser recalentados rápidamente a 165 ° F o más, antes de servirse o ser colocados en una unidad de mantenimiento en caliente.
8. La comida congelada debe estar sólida (dura), ya que su temperatura no puede medirse.
9. Los alimentos peligrosos (“PHF”) que requieren refrigeración después de preparación deben ser enfriados rápidamente a una temperatura interna menos de 41° F. Desde 135° F a 70° F entre 2 horas; desde 70° F a 41° F, o abajo entre 4 horas o más, o entre un total de 6 horas.
10. Al recibirse, los huevos con cáscara intacta deben tener una temperatura del aire de 45° F, y deben ser almacenados a una temperatura de 41° F o menos en no más de 4 horas.
11. Para asegurar que las temperaturas correctas se mantienen, se debe utilizar un termómetro bimetálico de varilla, con escala numerada,



y que tenga una exactitud de más o menos 2º F. El termómetro se utiliza para medir la temperatura de cocción, mantenimiento, recalentamiento, o enfriamiento.

## **Contaminación cruzada**

1. La comida debe ser descongelada en refrigeración a 41º F o menos; alternativamente se puede hacer de las siguientes maneras:
  - a. Bajo agua corriente a una temperatura de 70º F o menos
  - b. En un horno microondas, siempre que se vaya a continuar el proceso de cocción sin interrupción.
  - c. Como parte del proceso normal de cocción.
2. Los contenedores de comida deben ser almacenados a no menos de 6 pulgadas encima del suelo, de manera que se proteja la comida de la contaminación, y que permita limpiar fácilmente el área.
3. Las frutas y verduras deben ser bien lavadas con agua potable antes de cocinar o servir.
4. El equipo montado sobre el piso debe estar sellado al piso o elevado en patas con no menos de 6 pulgadas de separación.
5. El equipo montado sobre una meseta debe estar sellado a la meseta o elevado en patas con no menos de 4 pulgadas de separación.
6. Espacio de aire es un espacio físico entre una entrada de agua potable y el borde de rebalse y debe ser al menos el doble del diámetro de la entrada de agua. Un espacio de aire es el método mejor de evitar el reflujos.

## **Recepción y almacenamiento**

9. Uso de comida cocinada en la casa, o comida sellada herméticamente (como por ejemplo las conservas caseras) que han sido procesadas en un lugar que no es un establecimiento con licencia está prohibido por el riesgo de botulismo que puede ser fatal.
10. Los mariscos en su concha y los mariscos pelados deben ser almacenados en el contenedor en el que se recibieron hasta que se



hayan usado. Cada etiqueta asignada a un contenedor de mariscos en su concha certificados y su factura, así como las facturas de los mariscos pelados, deben ser retenidas por un mínimo de 90 días y estar disponibles para inspección del departamento de salud.

11. Con la excepción de los alimentos que no pueden ser confundidos con otros, los alimentos a granel como aceite de cocina, azúcar, sal, sirope y harina no almacenados en el contenedor original de recepción deben ser almacenados en contenedores etiquetados.

### **Almacenamiento de alimentos fríos preparados en el establecimiento**

12. Alimentos peligrosos (*PHF*) refrigerados y listos para comer, preparados y almacenados en un establecimiento de alimentos por más de 24 horas deben ser bien etiquetados para indicar la fecha en que el alimento debe ser consumido, vendido, o descartado. Deben mantenerse a una temperatura de 41° F o menos por un máximo de 7 días. Considerar el día de preparación como “Día 1.”

### **Limpieza y desinfección**

1. Todo equipo, vajilla, y utensilios deben ser secados por aire.
2. Cucharas, cuchillos, y tenedores deben ser sostenidos sólo por el mango. No toque las superficies interiores de los platos, tazas, vasos, ni tazones.
3. El método apropiado para lavarse y desinfectar a mano en un fregadero de 3 compartimentos es:
  - a. Prelavado (raspar o remojar)
  - b. Lavar
  - c. Enjuagar
  - d. Desinfectar
  - e. Secar al aire

#### **El lavaplatos automático**

- i. Tanque único, anaquel fijo, máquina de dos temperaturas:
- ii. Lavado 150 ° F; enjuague final 180 ° F
- iii. Tanque único, anaquel fijo, máquina de una sola temperatura:
- iv. Lavado 165 ° F; enjuague final 165 ° F



Los métodos apropiados para desinfectarse son:

1. Inmersión en agua caliente por un mínimo de 30 segundos a una temperatura mínima de 171° F; o
2. Inmersión en una solución (que contiene a lo menos 50 partes per millón (ppm)” de cloro por un mínimo de 1 minuto a una temperatura mínima de 75° F; o
3. Inmersión en una solución (que contiene a lo menos 12 a 25 ppm de yodo por un mínimo de 1 minuto a una temperatura mínima de 68° F.
4. Inmersión en una solución (que contiene 200 ppm de *quats*) por un mínimo de 30 segundos a una temperatura mínima de 75° F.

Los contenedores con materiales tóxicos (como desinfectantes o insecticidas) necesitan ser bien etiquetados. Desinfectantes e insecticidas deben estar separados unos de otros, y no deben estar almacenados cerca de alimentos, equipo, ni utensilios con la excepción de detergentes o desinfectantes en las estaciones de lavar platos. Los contenedores para alimentos necesitan ser bien etiquetados para identificarlos fácilmente.

### **Gestión de crisis**

13. Necesita alertar las autoridades si la comida está contaminada como resultado de fuego, inundación, apagón eléctrico, porque es posible que los alimentos PHF pueden salirse de los límites de temperatura requerida. La comida puede estar contaminadas con químicos tóxicos, microorganismos patógenos, o inmundicia.

### **General**

Es importante entrenar constantemente con supervisión para asegurar que los métodos correctos son practicados.



## **Aviso al consumidor**

Si un establecimiento de alimentos ofrece comida cruda o poco cocida (como carne, huevos, o pescado – incluyendo mariscos) que están listos para comer (“ready-to-eat,”) el consumidor necesita ser informado por cartel, etiqueta, nota en el menú, etc.