




DIVISIÓN DE SALUD AMBIENTAL

Para obtener más información sobre las operaciones alimentarias a domicilio, póngase en contacto con el Programa de Operaciones de Alimentos Caseros

 (626) 430-9855

 Homebasedfoods@ph.lacounty.gov

 Lunes-Viernes
8:00 am - 5:00 pm

 www.publichealth.lacounty.gov/eh

GUÍA DE Seguridad Alimentaria EN UNA OPERACIÓN DE COCINA CASERA DE MICROEMPRESA

Consejos para prevenir la contaminación de los alimentos y las enfermedades de transmisión alimentaria



Higiene Personal



CONSEJOS PARA LAVARSE LAS MANOS

Lávese las manos a menudo y a fondo, prestando especial atención a la zona alrededor y debajo de las uñas.

Lávese las manos:

- Antes de iniciar la preparación de alimentos.
- Entre funciones y operaciones (p.ej., de trabajar con alimentos listos para el consumo, tirar la basura).
- Después de ir al baño.
- Después de tocarse una parte del cuerpo, pelo o la ropa.
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz.
- Antes y después de comer o beber.
- Siempre que las manos puedan contaminarse.

Alergias Alimentarias

Las alergias alimentarias se producen cuando el sistema inmunitario reacciona ante determinados alimentos. Las personas con alergias alimentarias pueden experimentar **reacciones adversas (leves, graves o potencialmente mortales)** a alimentos o productos que contienen alérgenos alimentarios.

Aunque muchos alimentos pueden causar reacciones alérgicas, hay nueve que se consideran **alérgenos principales** según la **Administración de Alimentos y Medicamentos** (bit.ly/FDAallergens).

Al etiquetar correctamente los alimentos, las personas alérgicas pueden identificar los alimentos e ingredientes que deben **evitar consumir**.

Los alérgenos pueden añadirse involuntariamente a los alimentos. Sea consciente del **contacto cruzado al cocinar con los principales alérgenos alimentarios**. Para más información, consulte la página web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (bit.ly/FDAcross-contact)

PRINCIPALES ALÉRGENOS ALIMENTARIOS

- Leche
- Huevos
- Pescado (p.ej., lubina, platija, bacalao)
- Mariscos crustáceos (cangrejo, langosta, gamba)
- Frutos de cáscara (almendras, nueces, pecanas)
- Cacahuates
- Trigo
- Soja
- Sésamo



ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS (APP)

Alimentos que requieren **control de tiempo o temperatura** para limitar la formación de bacterias, hongos, virus, protozoos, gusanos y tóxicos.

EJEMPLOS DE (APP)

De origen animal, crudo o tratado térmicamente.

De origen vegetal que se trata térmicamente o consiste en:

- Brotes de semillas
- Tomates
- Melón cortado
- Mezcla de ajo en aceite

Otros ejemplos de APP son:

- Carne, Cerdo y cordero
- Lácteos (Leche y Yogur)
- Aves
- Arroz cocido
- Mariscos
- Frijoles cocidos
- Tofu y Soja
- Jugos sin pasteurizar
- Huevos

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS

Enfermedad causada por el consumo de alimentos o bebidas **contaminados**. Las toxinas o los productos químicos que contaminan los alimentos pueden provocar una **inoxicación alimentaria**.

SÍNTOMAS COMUNES

Los síntomas comunes de una enfermedad son:

- Náuseas
- Cólicos
- Vómito
- Diarrea

BUENA SALUD E HIGIENE

Garantice una buena salud e higiene haciendo lo siguiente:

- Lavarse las manos.
- No trabajar con alimentos expuestos, equipos no limpios, utensilios o ropa blanca cuando experimente estornudos, tos, secreción nasal o padezca una enfermedad gastrointestinal.
- Informar al Departamento de Salud Pública, **Unidad de Morbilidad** al **(888) 397-3993** cuando se le diagnostique una de las enfermedades de declaración **obligatoria***.
- Llevar ropa/delantales limpios.
- Llevar una redecilla/sombrero para el cabello.
- Asegurarse de que no hay llagas o cortes abiertos en manos y dedos.
 - Si es así, asegúrese de utilizar la protección adecuada .

***Para consultar la lista completa de enfermedades de declaración obligatoria, visite:**
<https://tinyurl.com/ReportableDiseaseList>.



MANTENIMIENTO DE COCINA

Asegúrese de lo siguiente:

- Todos los utensilios de cocina se laven, enjuaguen y desinfecten después de cada uso.
- Las superficies y el equipo en contacto con los alimentos se limpien y desinfecten una vez cada cuatro (4) horas, durante la preparación de los alimentos.
- La zona de preparación se mantenga siempre limpia.
- El refrigerador/congelador esté limpio y en buen estado. Los alimentos fríos se mantienen a 41°F o menos.
- La solución desinfectante aprobada esté disponible y se mantiene in situ.
- El fregadero esté disponible y limpio cuando se laven los utensilios a mano o antes de lavar los productos.

Preparación de alimentos

Almacenamiento en seco

- Los alimentos deberán almacenarse fuera del suelo.
- Los alimentos, utensilios y equipos se almacenarán en zonas aprobadas y se protegerán de la contaminación.
- Los alimentos abiertos se almacenarán en recipientes de calidad alimentaria cerrados y etiquetados.
- Los productos químicos/artículos no alimentarios se almacenarán por separado y lejos de los artículos alimentarios.

Contaminación cruzada

- Prevenga la contaminación cruzada siguiendo las prácticas adecuadas de preparación de alimentos y asegurándose de que los alimentos listos para el consumo se mantengan separados de los alimentos crudos.

Métodos de descongelación

- Cocine los alimentos sin descongelarlos.
- Sumerja los alimentos en agua corriente fría a 70°F o menos.
- Descongele los alimentos congelados en el frigorífico durante la noche.
- Descongele los alimentos congelados en el microondas y a continuación, cocínelos inmediatamente.



Preparación de alimentos

- La preparación de alimentos debe realizarse en zonas aprobadas.
- Asegúrese que todos los productos se laven en un fregadero homologado.
- Los alimentos no se dejen fuera por más de dos **(2) horas**.
- La preparación debe hacerse a tiempo para que las bacterias no tengan tiempo de multiplicarse rápidamente y causar enfermedades.

Preparar frutas y verduras frescas:

- Lave los productos bajo el grifo con agua corriente. Las frutas y verduras de superficie firme pueden fregarse con un cepillo.
- Lavar los productos con detergente, jabón o productos nítidos.
- Remueva las partes dañadas o con moretones, debido a las bacterias, para prevenir enfermedades.
- Inmediatamente refrigere la fruta ya cortada y las verduras para mayor calidad y seguridad alimentaria.
- Los productos "prelavados" o "listos para comer" pueden ser usados y consumidos sin la necesidad de volver a lavarlos.

Si no se dispone de desinfectantes comerciales,

Desinfecte de forma segura con lejía
Nunca mezcle lejía doméstica con otros desinfectantes y limpiadores. La mezcla de desinfectantes puede liberar vapores peligrosos.

1. Utilice lejía doméstica normal sin perfume que contenga **entre un 5% y un 9% de hipoclorito sódico**
2. Siga las instrucciones de la botella de lejía para preparar una solución diluida. Si la botella no tiene indicaciones, puede hacer lo siguiente:



Mezcle **5 cucharadas** (1/3 de taza) de lejía doméstica normal sin perfume por cada galón de agua a temperatura ambiente.

○ Mezcle 4 cucharaditas de lejía por litro de agua a temperatura ambiente

3. Siga las instrucciones de la botella para aplicar la solución de lejía a las superficies. Si la botella no tiene instrucciones, puede hacer lo siguiente:



Deje la solución diluida sobre la superficie durante al menos **1 minuto** antes de limpiarla o eliminarla.

La superficie debe permanecer visiblemente húmeda durante este tiempo.

4. Lávese las manos después de limpiar y desinfectar.
5. Prepare diariamente una nueva solución diluida. Las soluciones de lejía no son tan eficaces después de 24 horas de haber sido mezcladas con agua.

Utilice un **balde desinfectante** y **toallas limpias** para desinfectar y limpiar las zonas. Cambie el desinfectante cada **(2) horas**.






La solución desinfectante debe utilizarse con la concentración y el tiempo adecuados.

- Cloro (lejía) 100 ppm por 30 segundos.
- Amoníaco cuaternario 200 ppm por 1 minuto.








Pasos para el lavado de la vajilla y el saneamiento de platos y utensilios

Fregadero de un (1) compartimento

-  Raspe la comida y los residuos
-  Lave los platos y utensilios con detergente y agua a por lo menos **100°F** o según indicado por el fabricante
-  Enjuague los platos y utensilios en agua clara
-  Llene el fregadero con solución desinfectante. Pruebe con los utensilios en la solución. Sumerja en la solución por un tiempo determinado de contacto.
-  Seque al aire.

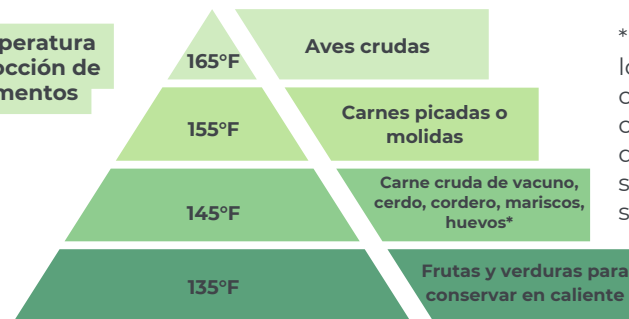
Fregadero de dos (2) compartimentos

-  Raspe la comida y los residuos.
-  Llene el primer fregadero con agua y detergente para remojar los platos sucios y los utensilios.
-  Enjuague los platos y utensilios en agua limpia. Drene el primer fregadero.
-  Llene el primer fregadero con solución desinfectante. Examine la solución desinfectante. Sumerja en la solución durante el tiempo determinado de contacto.
-  Seque al aire.

Si usa un **lavavajillas** para lavar los platos, **termine rociando y secando los platos limpios** con rociador desinfectante o con solución diluida de cloro, la que se consigue en la página **Desinfecte de Forma Segura con Cloro**.

Cocinar y Almacenar

Temperatura de cocción de alimentos

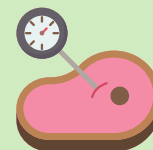


*Los huevos crudos y los alimentos que los contengan deben calentarse a 155°F durante 17 segundos si no se preparan para su servicio inmediato.

Consumir carnes, aves, mariscos, crustáceos o huevos crudos o poco cocinados, puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente si padece alguna enfermedad.

Temperaturas de cocción

Asegúrese de que los APP estén bien cocinados para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, verificándolo con un termómetro



Utilizar un termómetro para alimentos es la única forma segura de saber si su comida ha alcanzado una temperatura lo suficientemente alta como para destruir los gérmenes, incluidas las bacterias causantes de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Conservar en frío y caliente

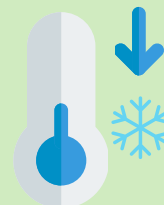
Los APPs deben mantenerse a temperatura adecuada en todo momento:

Frío a 41°F o menos. **Caliente a 135°F** o más.

Temperaturas de refrigeración

Los APPs cocinados o calentados deben enfriarse rápidamente, utilizando cualquiera de los siguientes métodos aprobados:

- Colocar los ALIMENTOS en cazuelas poco profundas.
- Separando los ALIMENTOS en porciones más pequeñas.
- Utilizando EQUIPOS de enfriamiento rápido.
- Utilizando recipientes de transferencia de calor.
- Añadiendo hielo como ingrediente.
- Utilizando palas para el hielo.
- Introduciendo los recipientes adecuadamente diseñados en un baño de hielo y agitado con frecuencia.



Las temperaturas de los alimentos deben enfriarse:
De **135°F a 70°F** en **dos (2) horas**.
De **70°F a 41°F** en **cuatro (4) horas**.



Temperaturas de Recalentamiento

Los APPs cocinados, enfriados y recalentados para su conservación en caliente deben alcanzar una temperatura de **165°F** en un plazo de **dos (2) horas**.

Termómetro de sonda calibrado

Asegúrese de que los alimentos se cocinen, se recalienten y se mantengan a la temperatura correcta

Los termómetros deben ser:

- **Calibrados semanalmente o cuando se deja caer y después de cambios extremos de temperatura** (p.ej., midiendo alimentos calientes y luego congelados).
 - **Calibrados en agua helada:** Cree una mezcla de hielo y agua al 50%. Coloque el vástago del termómetro en el agua durante 30 segundos. Asegúrese de que la temperatura alcance **los 32°F** o dentro de un margen de más o menos (\pm) 2°F.
- **Compruebe rutinariamente** que el termómetro sea preciso y no necesite ser reajustado o sustituido.

NO se recomienda lavar la carne ni las aves de corral

Puede causar contaminación cruzada

Las bacterias presentes en la carne cruda y los jugos de ave pueden propagarse a otros alimentos, utensilios y superficies, provocando una contaminación cruzada.

Después de manipular carne y aves crudas, es importante limpiar y desinfectar estas zonas contaminadas que pueden provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.



Para evitar la contaminación cruzada:

- **Limpie, desinfecte, seque y retire** la vajilla del fregadero antes de preparar los alimentos.
- Limpie los fregaderos y las encimeras con **agua caliente jabonosa** y aplique después un **desinfectante** comercial o casero siempre que entren en contacto con cualquier carne o ave cruda o sus jugos.
- Céntrese en el interior del fregadero, en las encimeras que lo rodean, en los cuchillos y tablas de cortar y en cualquier lugar donde coloque la carne o las aves o su envoltorio.
- Asegúrese de que los productos comerciales estén aprobados para superficies en contacto con alimentos y siga las instrucciones de uso del fabricante.
- Lávese las manos inmediatamente después de manipular carne cruda y aves de corral.

Calibre el termómetro en agua helada

La comida se mantiene a una temperatura segura

