

# Enfríela

**135°F - 70°F**

dentro de **2** horas

---

**70°F - 41°F**

dentro de **4** horas

*(máximo 6 horas)*

---

## MÉTODOS

- Sartenes poco profundos
- Coloque en el refrigerador
- Dejar descubierto
- Pala de hielo
- Baño de hielo
- Hielo como ingrediente



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health

# Caliéntela

Recalentar a

**165°F**

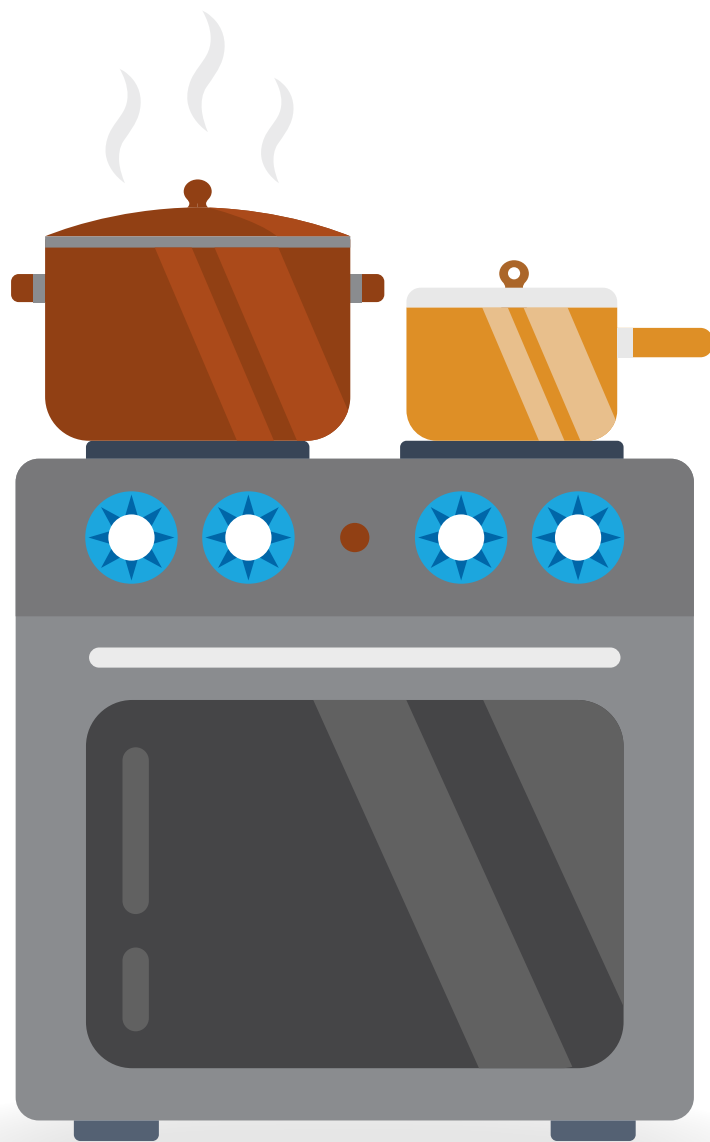
en **2** horas o menos.

## MÉTODOS

- Estufa
- Parrilla
- Horno
- Microondas



OKLAHOMA  
State Department  
of Health



# DECONGELE

— de forma segura

## MANERAS SEGURAS PARA DESCONGELAR ALIMENTOS:

- ESTANTE INFERIOR DEL REFRIGERADOR
- BAJO AGUA CORRIENTE Y FRÍA
- COMO PARTE DEL PROCESO DE COCINAR
- EN UN HORNO DE MICROONDAS INMEDIATAMENTE ANTES DE COCINAR



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health

# COCÍNELO

caliente



**165°F**

Alimentos  
Rellenos de aves



**155°F**

durante 17 segundos

Carnes molidas  
(cerdo • res • pescado)



**145°F**

durante 15 segundos

Mariscos/pescado  
Cerdo • Res • Huevos



OKLAHOMA  
State Department  
of Health

# zona de ——— PELIGRO



135°F

---

Las bacterias no crecen rápido cuando la temperatura de los alimentos es mas **fria** que 41°F o mas **caliente** que 135°F.

---



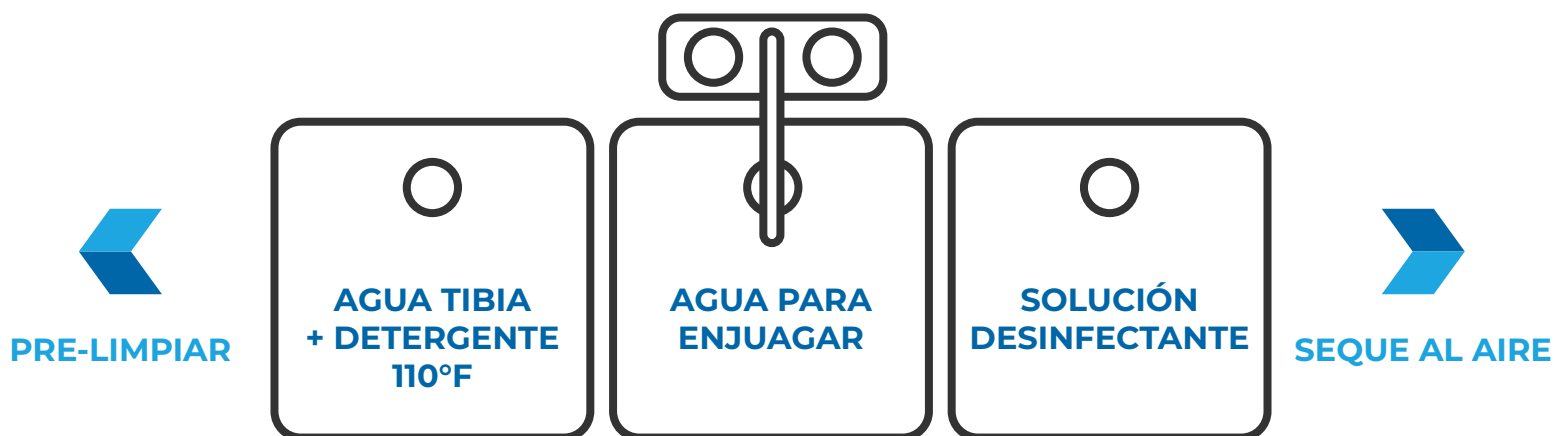
41°F



OKLAHOMA  
State Department  
of Health

# como \_\_\_\_\_ DESINFECTAR

## FREGADERO DE 3 COMPARTIMIENTOS



## SOLUCIONES DESINFECTANTES

### Solución de amoníaco cuaternario

Temperatura mínima 75°F  
30 seg. 150-400ppm

### Solución de cloro

Rango de temperatura  
55°F - 120°F  
7-10 seg. 50-100ppm

### Ácido láctico

Usar de acuerdo con  
las instrucciones del  
fabricante



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health

Todas las soluciones desinfectantes y detergentes deben usarse de acuerdo con la etiqueta registrada de la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés). Pruebe la efectividad de los desinfectantes usando una tira de kit de prueba.

por favor use un \_\_\_\_\_  
**PLATO LIMPIO**  
\_\_\_\_\_ para cada viaje



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health

OAC 310:257-5-35(b)

# SALUD

## de los empleados

### EXCLUSIONES

Los empleados no deberían trabajar en un establecimiento de comida si

#### HAN SIDO INFECTADOS CON:

- E. coli
- Salmonela
- Shigela
- Hepatitis A
- Norovirus

#### HAN SIDO SINTOMÁTICOS CON:

- Diarrea
- Vómitos
- Ictericia

### RESTRICCIONES

Los empleados pueden venir a trabajar, pero no podrán trabajar con alimentos expuestos, equipo limpio, utensilios y sábanas mientras tengan:

- Dolor de garganta con fiebre\*
- Secreciones de los ojos, la nariz y la boca
- Heridas o furúnculos infectados



**OKLAHOMA**  
**State Department**  
**of Health**

\* El empleado no puede venir a trabajar si el establecimiento de alimentos sirve una población altamente susceptible.

¿No esta seguro? Pregúntele a su gerente o proveedor de atención médica.



# ALMACENAMIENTO ADECUADO de alimentos

Nivel

4

## Alimentos listos para comer

Fruta cortada · vegetales · postres · pan  
productos enlatados o embotellados

3

## Pescado crudo, Mariscos, Carne de res entera

bistec · filetes de pescado · camarón · asados  
de res · animales de caza · huevos enteros  
crudos · cerdo crudo

2

## Carne molida cruda, pescado y cerdo

Incluye carnes ablandadas o inyectadas

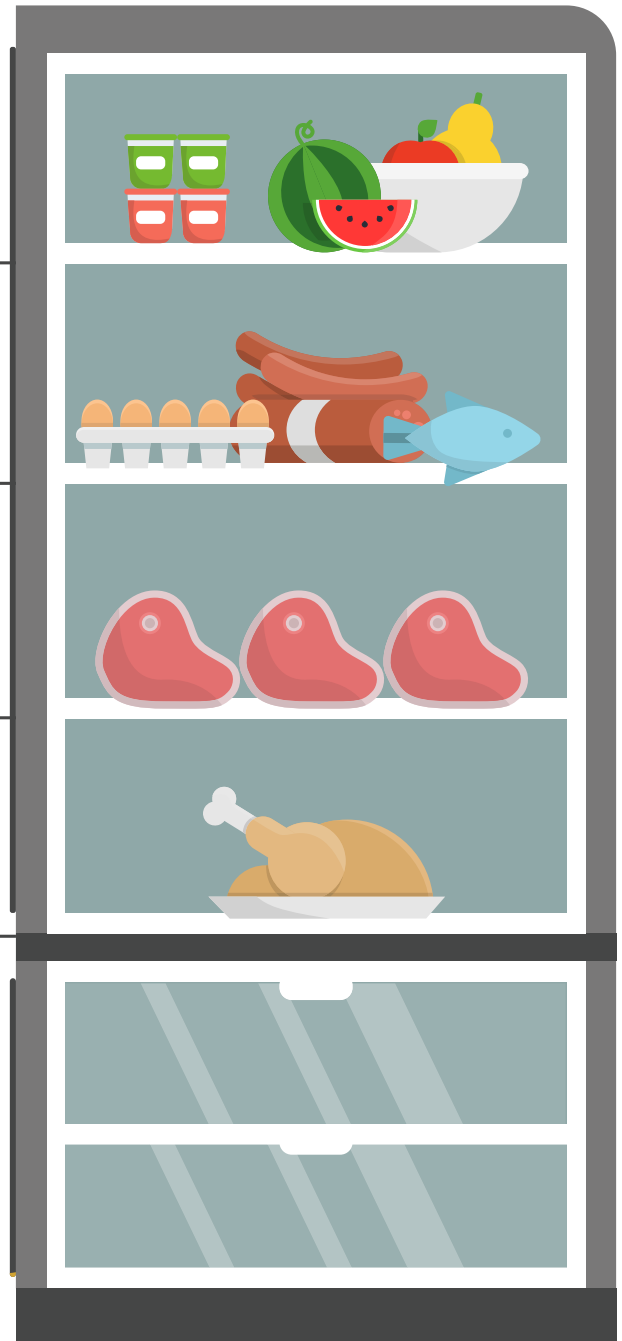
1

## Aves de corral crudas

Todos los productos avícolas crudos, inclui-  
dos los productos molidos o cualquier com-  
binación que contenga productos de pollo;  
todos los productos de carne rellenos



Tenga en cuenta los princi-  
pales alérgenos alimentarios  
cuando guarde alimentos.



OKLAHOMA  
State Department  
of Health

# las \_\_\_\_\_ **ALERGIAS ALIMENTARIAS** \_\_\_\_\_ pueden ser mortales

## Lo que necesita saber:

Millones de estadounidenses tienen alergias alimentarias, incluidos los invitados de este establecimiento de comida. Estas alergias pueden resultar en reacciones leves o pueden poner en peligro la vida. No hay cura para las alergias alimentarias. Las personas con alergias alimentarias deben evitar el contacto con los alérgenos alimentarios.

Las reglas del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma exigen que los empleados de los establecimientos de servicio de alimentos reciban capacitación sobre los principales alérgenos alimentarios según sea necesario para realizar sus tareas asignadas.

## Alérgenos alimentarios más comunes:



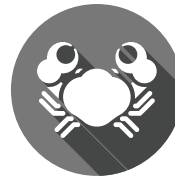
CACAHUETE



NUECES DE ÁRBOL



PESCADO



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



LECHE



TRIGO



SOJA



SÉSAMO



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health



**Signos y síntomas  
al reverso.**



**Tenga en cuenta los principales alérgenos alimentarios.  
Conozca los síntomas de una reacción alérgica.  
No cruce la contaminación.**

## Los principales alérgenos alimentarios

leche · huevo · pescado (como lubina, platija, bacalao) · crustáceos (como cangrejo, langosta, camarones) nueces de árbol (como almendras, pecanas, nueces) · trigo · cacahuets · soja · sésamo · ingredientes que contienen proteínas de los anteriores

**Nota: Los aceites altamente refinados de los anteriores NO son alérgenos alimentarios.**

## Signos y síntomas de reacciones alérgicas a los alimentos

En donde	Síntomas subjetivos	Signos objetivos
Piel	Comezón	Enrojecimiento de la piel o eritema (enrojecimiento) "piel de gallina" Sarpullido: (urticaria) - aguda Eczema (generalmente tardío, >6 horas) Hinchazón, especialmente en la cara
Labios, lengua, paladar de la boca	Comezón, entumecimiento/sequedad	Hinchazón, también puede incluir la úvula
Ojos, conjuntiva	Comezón	Hinchazón alrededor de los ojos, enrojecimiento de la conjuntiva y lagrimeo
Estómago e intestinos	Náuseas, dolor	Vómitos, diarrea, dolor abdominal
Nariz	Comezón	Congestión nasal o goteo, estornudos
Laringe, garganta	Comezón, sequedad/opresión	Hinchazón alrededor de la laringe y las cuerdas vocales, voz ronca, sibilancias, tos
Pulmones	Falta de aire, recuperando el aire, dolor/opresión	Dificultad respiratoria (es decir, aumento de la frecuencia respiratoria, disminución de la medición del flujo espiratorio máximo), tos, sibilancias
Corazón y cardiovascular	Dolor/opresión en el pecho, fsensación de desmayo, mareo	Desmayo o presión arterial muy baja (choque), ritmo cardíaco anormal

# LIMPIEZA de vómitos o eventos diarreicos



OKLAHOMA  
State Department  
of Health

Debido a la mayor evidencia de casos de norovirus en los Estados Unidos, el Capítulo 257 de las Regulaciones para Establecimientos de Alimentos (OAC 310:257-3-22) requiere que los establecimientos de alimentos tengan un procedimiento escrito para la limpieza de eventos de vómitos o diarrea dentro de los establecimientos de alimentos.

1. Retire a todas las personas del área del evento. Los organismos de norovirus pueden ser transportados por el aire hasta 26 pies. Por lo tanto, se recomienda sacar a las personas de un radio de 26 pies alrededor del área.
2. Usar equipo de protección personal como guantes de un solo uso, protectores de zapatos, máscaras y/o delantal protector. Tenga cuidado de no rastrear la contaminación desde el área del evento a otras partes de las instalaciones.
3. Rocíe una solución desinfectante efectiva contra el norovirus sobre toda el área y espere unos minutos para que el desinfectante actúe.
4. **Nota:** Cualquier cosa que haya estado en contacto con vómito y diarrea debe desecharse o desinfectarse. Prepare soluciones de lejía frescas todos los días; manténgala fuera del alcance de los niños; nunca mezcle la solución de lejía con otros limpiadores.
5. La limpieza con vapor puede ser preferible para alfombras y tapicería. La lejía con cloro podría mancharlos de forma permanente.
6. Limpie cualquier material visiblemente contaminado del área con toallas de papel. Use arena para gatos, bicarbonato de sodio u otro material absorbente en alfombras y tapicería para absorber líquidos; no aspire el material: recoja con toallas de papel. Recuerde que el vómito salpica, así que limpie un área amplia que incluya mesas, sillas y otros equipos/decoración en el área.
7. Deseche las toallas de papel y otros desechos en una bolsa de plástico para basura o una bolsa para desechos biológicos.
8. Deseche las toallas de papel y otros desechos en una bolsa de plástico para basura o una bolsa para desechos biológicos.
9. Enjuague bien con agua corriente y seque con toallas de papel.
10. Vuelva a desinfectar toda el área.
11. Deseche o lave y desinfecte todo el equipo utilizado para limpiar el área contaminada, incluidas escobas, recogedores y trapeadores.
12. Quítese y lave toda la ropa o tela que pueda haberse contaminado con vómito o diarrea.
13. Lave estos artículos a máquina con detergente, agua caliente y lejía, si se lo recomiendan, eligiendo el ciclo de lavado más largo. Secar a máquina.

## SI LAS SUPERFICIES DURAS SON AFECTADAS:

p. ej., superficies no porosas, vinilo, baldosas de cerámica, encimeras selladas, fregaderos, inodoros

- a. Preparar solución de lejía con cloro
- b. Deje la solución en la superficie durante al menos 5 minutos

**3/4 DE  
TAZA DE LEJÍA  
CONCENTRADA**

+

**1  
GALON  
DE AGUA**

CONCENTRACIÓN ~3500 ppm | Si usa lejía de fuerza regular (5.25%), aumente la cantidad de lejía a 1 taza.

# mantenga seguras las **REBANADORAS COMERCIALES DE DELICATESSEN**



## ¿SABÍA USTED?

Las rebanadoras de delicatessen comúnmente utilizadas en establecimientos minoristas y de servicio de alimentos para rebanar carnes, quesos y productos agrícolas pueden volverse difíciles o imposibles de limpiar y desinfectar adecuadamente después de un período de uso. No limpiar adecuadamente y desinfectar todas las superficies de una rebanadora de delicatessen puede contaminar los alimentos y causar enfermedades o la muerte.

- Los brotes recientes de enfermedades transmitidas por los alimentos se han asociado con la acumulación de restos de alimentos y microorganismos causantes de enfermedades en las áreas de las rebanadoras de delicatessen que son difíciles de limpiar y desinfectar.
- Se han producido brotes de enfermedades graves y hospitalizaciones.
- Muchas costuras entre las piezas conectadas y los componentes de una rebanadora típica de delicatessen están selladas con selladores y juntas. Estas costuras pueden desgastarse, degradarse o eliminarse como resultado del uso intensivo y el proceso de limpieza al que se someten las rebanadoras de delicatessen. A medida que estos sellos y juntas se degradan, se pueden crear espacios que pueden atrapar desechos y humedad, lo que puede dar lugar a áreas que tal vez no se puedan limpiar y desinfectar adecuadamente en condiciones normales de limpieza.

## LO QUE USTED PUEDE HACER:

**LIMPIE y DESINFECTE las rebanadoras de delicatessen según las instrucciones del fabricante al menos una vez cada cuatro horas para evitar el crecimiento de bacterias que causan enfermedades.**

- Mantenga las instrucciones colocadas cerca de la ubicación de la rebanadora y sígalas de cerca.
- Simplemente pasándole un trapo por una rebanadora para eliminar los residuos visibles no reemplaza la limpieza y desinfección minuciosas del equipo.

**Examine rutinariamente el estado de las costuras, los sellos y las juntas para confirmar la integridad de estos sellos mientras se ensambla la rebanadora y antes de desarmarla para limpiarla y desinfectarla.**

- Busque en las áreas de difícil acceso las acumulaciones de alimentos y líquidos.

**Si un sello o junta está rota, falta, está suelta, es defectuosa o no cumple su función, retire la rebanadora de servicio inmediatamente y comuníquese con el fabricante de la rebanadora para repararla o reemplazarla.**

- Un representante autorizado de servicio debería realizar todas las reparaciones del fabricante o por utilizar un kit de reparación disponibles o proporcionados por el fabricante original.

**Haga que se revise la rebanadora profesionalmente de acuerdo con el programa recomendado por el fabricante.**

- Asegúrese de que el servicio incluya el examen de todas las costuras y el reemplazo de rutina de los sellos y juntas.
- El mantenimiento adecuado puede requerir que los componentes se retiren y luego se vuelvan a colocar con la aplicación adecuada de selladores o juntas.



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health









### ÁREAS CLAVES DE PREOCUPACIÓN

- MONTAJE DE PROTECCIÓN DE CIRCUO
- PROTECTOR DE LA HOJA
- MANGO DE LA RABANADORA

# lávese las MANOS frecuentemente

## No lo propágue.

-  Manija del inodoro
-  Caja registradora
-  Teléfono celular
-  Carnes y huevos crudos
-  Mango de escoba
-  Botellas rociadoras de químicos

1. Mójese las manos con agua corriente tibia.
2. Aplíquese jabón y haga espuma.
3. Frote vigorosamente las manos y los brazos durante 10-15 segundos. Limpie debajo de las uñas y entre los dedos.
4. Enjuague con agua corriente tibia.
5. Seque con toalla de papel o secador de aire.
6. Use una toalla de papel para cerrar la llave.



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health