

Seguridad de Alimentos

Manual de Entrenamiento para Proveedores de Cuidado Infantil



Early Learning Division
(Division de Aprendizaje Temprano)
Oregon Department of Education
(Departamento de Educación de Oregon)

Teléfono: 503-373-0066
email: EarlyLearning.OEIB@state.or.us

en colaboración con

Department of Human Services
(Departamento de Servicios Humanos)
Environmental Services and Consultation Section
(Servicios Medioambientales y Sección de Consultas)
Food Borne Illness Prevention Program
(Programa de Prevención de Enfermedades Originadas en los
Alimentos)

Early Learning Division
(Division de Aprendizaje Temprano)
Oregon Department of Education
(Departamento de Educación de Oregon)

En colaboración con Department of Human Services
(Departamento de Servicios Humanos)
Environmental Services and Consultation Section
(Servicios Medioambientales y Sección de Consultas)
Food Borne Illness Prevention Program
(Programa de Prevención de Enfermedades Originadas en los Alimentos)

INDICE

Por Qué Leer Este Libro	1
Este Pertenece a Usted	2
Números Telefónicos de los Departamentos de Salud Estatales y Locales.....	2
Instrucciones Para Metas y Resultados de Aprendizaje	3
Su Propia Salud es lo Primero	10
Prácticas Personales	15
Qué Hace que las Personas se Enfermen por los Alimentos.....	18
Un Lugar de Trabajo Limpio es Más Seguro	20
Temperaturas de Alimentos	24
Termómetros Para Alimentos	27
Enfriamiento y Recalentado de Alimentos	32
Manejo Seguro de Alimentos Para Bebé	41
Manejo y Almacenamiento Seguro de Biberones Para Bebé y Tazas de Entrenamiento	43
Servicio de Alimentos Estilo Familiar en las Instalaciones de Cuidado Infantil	45
Almuerzos y Bocadillos Traídos del Hogar	47
Alimentación y Almacenamiento de Leche Materna	49
Instrucciones de Cómo Preparar Fórmula	50
Servicio de Alimentos en Instalaciones sin una Cocina Aprobada..	52
Involucrando a Niños en Proyectos de Cocinar	54
Sillas Altas Para Niños	57
Prácticas de Almacenamiento Seguras	59
Primeros Auxilios Para la Asfixia	62
Glosario	65
Examen de Práctica	67
Reconocimientos	71

¿Por Qué Debe Leer Este Libro?

Piense sobre la última vez que comió fuera. ¿Se sirvieron los alimentos calientes? ¿El baño tenía jabón de manos y toallas de papel? El Departamento de Salud (Health Department) busca estas cosas para evitar que los adultos y los niños se enfermen. Los adultos y los niños pueden enfermarse si los alimentos se dejan a temperatura ambiente o si sus alimentos o bebidas se contaminan con gérmenes.

Las manos pueden verse limpias pero si tienen gérmenes, alguien puede enfermarse. Los alimentos pueden oler bien pero tener gérmenes en ellos que los hacen inseguros para comer. Por esto es que usted querrá desarrollar hábitos seguros para mantenerse así mismo, a su personal, a los niños de cuidado infantil y a su familia saludables.

Cómo usar este libro

En las primeras páginas de este libro, usted verá las metas y resultados en los que se le examinará para su certificado de manejador de alimentos (food handler's card). Necesitará una calificación del 75 por ciento para pasar el examen. A lo largo de este libro encontrará preguntas de estudio que le ayudarán a prepararse para tomar el examen para el certificado de manejador de alimentos. Al final del libro hay un examen de práctica para que lo tome y vea cómo le va.

Algunas de las palabras **iluminadas** se explican en el glosario localizado en la parte trasera de este libro.

Renuncia a cualquier Regla

Las Reglas Administrativas de Oregon (Oregon Administrative Rules - OAR, por sus siglas en inglés) para la División de Cuidado Infantil (Child Care Division) pueden exigir el cumplimiento específico de algún material en este manual de manejadores de alimentos. Los padres no pueden dar a los operadores de las instalaciones permiso para renunciar a cualquier regla.

Así mismo, este manual contiene las prácticas mejor recomendadas que deben seguirse por los proveedores de Cuidado Infantil Familiar Inscritos. Para los Centros de Cuidado Infantil Certificados y los proveedores de Cuidado Infantil Familiar Certificados, el cumplimiento de las reglas de cuidado infantil es obligatorio.

Esto le Pertenece a Usted

Este libro le pertenece. Si algo sucede a lo que no pueda contestar con la información proporcionada en este libro, llame a su departamento de salud local para solicitar ayuda.

Números telefónicos de los **departamentos de salud locales:**

Baker	541-523-8211	Lake	541-276-7880x351
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-861-7377	Linn	541-967-3821
Columbia	503-366-3828	Malheur	541-473-5186
Coos	541-756-2020	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-276-7880
Curry	541-247-3254	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-388-6575	Polk	503-623-9237
Douglas	541-464-3820	Sherman	541-296-4636
Gilliam	541-276-7880x351	Oficina Estatal	503-731-4012
Grant	541-276-7880x351	Tillamook	503-842-3900
Harney	541-276-7880x351	Umatilla	541-276-7880x351
Hood River	541-386-1115	Union	541-962-8801
Jackson	541-774-8206	Wallowa	541-426-4848
Jefferson	541-475-4456	Wasco	541-296-4636
Josephine	541-474-5325	Washington	503-846-8722
Klamath	541-883-1122	Wheeler	541-276-7880x351
		Yamhill	503-434-7525

Reconocimientos

El Equipo del Proyecto de Capacitación de Manejadores de Alimentos para el Cuidado Infantil de Oregon (Oregon Child Care Food Handlers Training Project Team) adaptó este libro de materiales educativos producidos por:

- Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos): Programa de Prevención de Enfermedades Originadas en los Alimentos: Food Safety: Your Self-Training Manual
- Seattle-King County Department of Public Health (Departamento de Salud Pública de Seattle y del Condado de King): *Working Healthy*
- State of Washington Food and Beverage Handlers Manual (Manual del Trabajador de Comidas y Bebidas del Estado de Washington)
- Condado de San Diego: The Health of the Public is in Your Hands: A Guide for Food Service Handlers (La Salud del Público está en Sus Manos: Una Guía para Trabajadores de Servicio de Comida)

El Departamento de Servicios Humanos de Oregon (Oregon Department of Human Services), La División de Cuidado Infantil de Oregon (Oregon Child Care Division), el Departamento de Agricultura de Oregon (Oregon Department of Agriculture), y los departamentos de salud locales (local health departments) colaboraron para determinar los resultados de aprendizaje en los cuales se basó este libro.

Oregon Child Care Food Handlers Training Project Team

(Equipo del Proyecto de Capacitación de Manejadores de Alimentos del Cuidado Infantil de Oregon)

Rosetta Wangerin, Department of Human Services - Project Coordinator
 Mike Christman, Hood River/Wasco County Health Department
 Brent DeMoe, Oregon Child Care Resource & Referral Network
 Julie Fosback, Lane Community Connections
 Nancy Howes, Child Care Division
 Laurie Johnson, Metro Child Care Resource & Referral
 Jeanne Kotsakis, Child Care Division
 Shelle Moraru-Niiya, Child Care Division
 Larry Shadbolt, Department of Human Services
 Hilda Stevens, Clackamas County Environmental Services
 Sonja Svenson, Child Care Division
 Jean Wucki, Child Care Division

14. ¿Cuál es la temperatura que los alimentos deben alcanzar cuando se recalientan?
- Recalentado: 155 grados F
 - Recalentado: 140 grados F
 - Recalentado: 165 grados F
 - Recalentado: 160 grados F
15. ¿Cuál es la temperatura mínima que la carne de res molida debe alcanzar antes de poder servirla?
- Carne Molida de Res: 155 grados F
 - Carne Molida de Res: 150 grados F
 - Carne Molida de Res: 140 grados F
 - Carne Molida de Res: 130 grados F
16. ¿Cuál es la temperatura mínima que el pollo debe alcanzar antes de poder servirlo?
- Pollo: 160 grados F
 - Pollo: 165 grados F
 - Pollo: 155 grados F
 - Pollo: 140 grados F
17. ¿Cuál es la temperatura mínima que otras carnes y pescado deben alcanzar antes de poder servirlos?
- Otras carnes y pescado: 130 grados F
 - Otras carnes y pescado: 104 grados F
 - Otras carnes y pescado: 145 grados F
 - Otras carnes y pescado: 140 grados F

Respuestas:

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. C | 2. D | 3. A | 4. B |
| 5. B | 6. C | 7. A | 8. A |
| 9. D | 10. C | 11. C | 12. A |
| 13. C | 14. C | 15. A | 16. B |
| 17. C | | | |

Instrucciones Para Metas y Resultados de Aprendizaje

En seguida se encuentran las instrucciones para metas y los resultados de aprendizaje que se espera que los manejadores de alimentos conozcan para obtener su certificado de manejador de alimentos.

Buena Higiene Personal

Instrucciones Para Metas: *Los manejadores de alimentos entenderán los elementos de la buena higiene personal*

Resultados de Aprendizaje:

- Identificar lo siguiente como la técnica correcta para lavarse las manos: (paginas 10 y 11)
 - Agua tibia corriente
 - Jabón y espuma
 - Tallarse las manos minuciosamente (aproximadamente 15-20 segundos)
 - Secarse las manos con una toalla de papel de un solo uso, con un rollo de toalla de tela de un solo uso o con un secador de aire
 - Los desinfectantes de inmersión o el uso de desinfectantes de manos no son sustitutos aceptables para el lavado de manos
- Identificar las siguientes como situaciones cuando los manejadores de alimentos necesitan lavarse las manos y cuando deben lavarse las manos dos veces (página 11):
 - Después de haber usado el excusado y otra vez cuando entren al área de trabajo (se recomienda lavarse las manos dos veces)
 - Antes y después de manejar alimentos crudos
 - Después de fumar, comer o beber (se recomienda lavarse las manos dos veces)
 - Después de sonarse la nariz (se recomienda lavarse las manos dos veces), o de ayudar a un niño
 - Después de estornudar o toser (se recomienda lavarse las manos dos veces)
 - Después de tocar trastes sucios
 - Después de tocar basura
 - Después de limpiar o de usar materiales tóxicos

- Antes de comenzar a trabajar
 - Antes de ponerse o después de quitarse los guantes
 - Antes y después de darle el biberón a los bebés
 - Antes y después de alimentar a los niños
 - Antes y después de cambiar pañales (se recomienda lavarse las manos dos veces)
 - Después de tocar mascotas o provisiones de mascotas
3. Sabe que no debe trabajar cuando esté enfermo(a) con diarrea, vómito, fiebre, estornudos y moqueo (página 13).
 4. Sabe que no debe manejar alimentos con una cortada o quemaduras infectadas, pus o divieso/grano enterrado (página 14).
 5. Identificar que las uñas deben mantenerse cortas (página 15).
 6. Sabe que el uso inapropiado de los guantes de hule es capaz de transmitir gérmenes y no sustituye el lavado correcto de manos (página 15).
 7. Sabe que se prohíbe fumar, comer, beber o masticar tabaco en las áreas de preparación de alimentos y de almacenamiento de alimentos y utensilios (páginas 15 y 16).

- B. Un recipiente nuevo diseñado para sostener trastes al limpiar las mesas puede usarse para almacenar la mayoría de los tipos de alimentos
 - C. Un recipiente para basura nuevo puede usarse para almacenar la mayoría de los tipos de alimentos
 - D. Un recipiente clasificado para alimentos puede usarse para almacenar la mayoría de los tipos de alimentos
10. Envases abiertos de crema agria, leche y/o mantequilla:
 - A. Pueden usarse en la mesa de un niño y luego llevarse a otra mesa
 - B. Deben regresarse a la cocina y refrigerarse entre usos
 - C. Deben descartarse después de que un niño los use
 - D. Ninguna de las anteriores
 11. La razón más importante de lavar, enjuagar y desinfectar las tablas para cortar es para:
 - A. Evitar que olores y sabores se pasen a otros alimentos
 - B. Hacer que la tabla para cortar se vea mejor y dure más
 - C. Evitar contaminación de un alimento a otro
 - D. Evitar que sabores y líquidos de ajo o cebolla se pasen a otros alimentos
 12. ¿Cuál es la temperatura mínima en la que los alimentos calientes deben mantenerse en la mesa de vapor para que se mantengan seguros?
 - A. Caliente: 140 grados F
 - B. Caliente: 130 grados F
 - C. Caliente: 120 grados F
 - D. Caliente: 165 grados F
 13. ¿Cuál es la temperatura máxima en la que los alimentos fríos deben mantenerse en el bar de ensaladas para que se mantengan seguros?
 - A. Frío: 51 grados F
 - B. Frío: 65 grados F
 - C. Frío: 45 grados F
 - D. Frío: 55 grados F

5. Cuando tiene dolor de garganta o diarrea, debe:
- Ir a trabajar y decirle a sus compañeros de trabajo que tengan cuidado a su alrededor
 - Llamarle a su jefe e informarle que está enfermo
 - Tomar medicina para detener los síntomas e ir a trabajar
 - No decirle a nadie y seguir trabajando
6. La mejor manera de revisar la temperatura de los alimentos es:
- Usar un termómetro infrarrojo
 - Usar un termómetro para hornos
 - Usar un termómetro para alimentos
 - Usar un termómetro para refrigerador
7. Preparar alimentos con varias horas de anticipación puede hacer que los alimentos sean inseguros porque:
- Las bacterias pueden crecer si las temperaturas de los alimentos son erróneas
 - Los alimentos pueden perder su sabor, color y calidad general
 - Los alimentos pueden perder su valor nutricional
 - A los refrigeradores sólo les cabe cierta cantidad de alimentos
8. El hielo usado para mantener alimentos fríos en un bar de ensaladas o muestrario de alimentos necesita:
- Estar al nivel con la parte superior de los alimentos dentro del sartén o traste
 - Estar debajo de toda la longitud del recipiente de alimentos
 - Estar derritiéndose para mostrar que está funcionando en mantener los alimentos fríos
 - Ser usado en bebidas para limitar el desperdicio de alimentos
9. ¿Cuál de las siguientes declaraciones es verdadera?:
- Un recipiente limpio que una vez contuvo detergente puede usarse para almacenar la mayoría de los tipos de alimentos

Control de Temperatura Adecuado

Instrucciones Para Metas: *Los manejadores de alimentos entenderán por qué las temperaturas calientes y frías estables y de recalentado son factores importantes en la prevención de enfermedades.*

Resultados de Aprendizaje:

- Identificar las causas de las enfermedades originadas en los alimentos (páginas 18-19)
- Identificar los siguientes tipos de termómetros, usos y limpieza (páginas 27-28):
 - Refrigerador
 - Termómetro para alimentos
 - Termopar
 - Termistor
 - Bimetálico de lectura instantánea
- Identificar que la técnica correcta para la calibración de termómetros es usar agua con hielo (página 29).
- Identificar el uso del termómetro para el enfriamiento, recalentado, temperatura caliente estable y fría estable (páginas 32-35).
- Identificar las siguientes técnicas para el enfriamiento rápido (páginas 33-35):
 - baño de hielo
 - sartenes poco profundas
 - porciones pequeñas
 - revolver y varitas heladas
- Sabe cuáles son las temperaturas estables para los alimentos potencialmente peligrosos (páginas 24-40):
 - Identificar por qué los alimentos no deben mantenerse entre los 45 grados F y los 140 grados F (la "Zona Peligrosa"). (Como una mejor práctica, la División de Cuidado Infantil recomienda que los alimentos no deben

mantenerse entre los **41 grados F** y los **140 grados F**).

- Entender los problemas con el abuso de la temperatura de los alimentos
- Entender qué tipo de alimentos sostendrán crecimiento acelerado de bacteria
- Identificar 140 grados F como la temperatura mínima para mantener calientes los alimentos potencialmente peligrosos
- Identificar 45 grados F como la temperatura máxima para mantener fríos los alimentos. (Como una mejor práctica, la División de Cuidado Infantil recomienda una temperatura máxima de 41 grados F)
- Identificar que para mantenerlos fríos, el nivel de hielo debe ser el mismo nivel de los alimentos

7. Identificar que el enfriamiento correcto requiere que los alimentos se enfríen de 140 grados F a 45 grados F en seis horas o menos al enfriar de (página 35):

- 140 grados F a 70 grados F en 2 horas
- 70 grados F a 45 grados F en cuatro horas

8. Identificar los siguientes como los métodos aprobados para descongelar (página 38):

- Refrigerador
- Agua fría corriente
- Microondas cuando se van a cocinar los alimentos inmediatamente

9. Identificar los 165 grados F como la temperatura mínima para recalentar alimentos y que los alimentos deben alcanzar esta temperatura dentro de 2 horas (página 37).

Examen de Práctica

Este examen le muestra lo que podría ver en el examen para el certificado de manejador de alimentos. Puede usar el libro para buscar las respuestas. El examen para el certificado consiste de 32 preguntas y necesitará conocer los resultados de aprendizaje listados en las páginas 3-9 de este libro para obtener su certificado.

Escoja sólo una respuesta por pregunta.

1. ¿Cuál de las siguientes declaraciones es verdadera? Después de tocar carne de res molida cruda, es importante:
 - A. Limpiarse las manos en un trapo para limpiar con desinfectante
 - B. Usar desinfectante de manos
 - C. Lavarse las manos
 - D. Sumergir sus manos en una cubeta de desinfectante
2. ¿Cuándo debe lavarse las manos dos veces?
 - A. Después de estornudar o toser
 - B. Después de tocar carne cruda
 - C. Después de comer
 - D. A y C
3. ¿Cuál es el lavado de manos correcto?
 - A. Usar jabón, agua corriente y tallarse de 15-20 segundos
 - B. Usar desinfectante, agua corriente y tallarse por 15-20 segundos
 - C. Usar jabón, agua corriente y tallarse por 5-10 segundos
 - D. Usar desinfectante, agua corriente y tallarse por 5-10 segundos
4. Es aceptable usar guantes desechables si:
 - A. Usa un par de guantes para manejar alimentos y dinero
 - B. Se lava las manos primero y descarta los guantes entre actividades
 - C. Si descarta guantes cada pocas horas o al menos una vez al día
 - D. Si sopla dentro de los guantes primero para que sea más fácil ponérselos

Recalentado: El proceso de calentar un alimento frío. Los alimentos deben ser calentados de 45 grados (7 grados C) a 165 grados F(74 grados C) en dos horas.

Parásitos: Estos son gusanos pequeños que viven en el pescado, la carne y los humanos.

Químicos: En este libro se refiere como químicos a aquellos ingredientes en productos de limpieza, desinfectantes o pesticidas que pueden enfermar a adultos y niños si son ingeridos.

Termómetro para Alimentos: un termómetro de punta de metal utilizado para tomar las temperaturas de los alimentos.

Temperatura Caliente Estable: Mantener alimentos calientes después de haber sido cocidos o recalentados adecuadamente. Los alimentos deben mantenerse a una temperatura de 140 grados F (60 grados C) o más calientes.

Termómetro de Punta de Metal: un termómetro para alimentos utilizado para tomar las temperaturas de los alimentos.

Temperatura Fría Estable: La temperatura fría estable es cuando mantiene alimentos fríos usando el refrigerador o hielo.

Termómetro para Refrigerador: Un termómetro colocado en la sección más calida del refrigerador. Este termómetro le ayuda a saber si el refrigerador está permaneciendo lo suficientemente frío.

Virus: Los virus son gérmenes que sólo pueden reproducirse dentro de una célula viva. Toma un número pequeño de virus para enfermar a alguien. Muchos virus son transmitidos por no lavarse las manos, especialmente después de usar el excusado y después tocar alimentos.

Zona Peligrosa: La Zona Peligrosa es cuando la temperatura de los alimentos se encuentra entre 45 grados F (7 grados C) y 140 grados F (60 grados C). A esto se le llama la zona peligrosa porque las bacterias crecen más rápidamente entre estas temperaturas. La División de Cuidado Infantil recomienda una temperatura máxima de 41 grados F (5 grados C).

Temperatura Final Para Cocinar

Instrucciones Para Metas: *Los manejadores de alimentos entenderán por qué el cocinar y recalentar alimentos a las temperaturas adecuadas es importante para prevenir enfermedades*

Resultados de Aprendizaje:

1. Identificar las siguientes temperaturas (internas) adecuadas para cocinar (página 30):
 - aves: 165 grados F
 - carne molida: 155 grados F
 - puerco, pescado, huevos, cordero, mariscos: 145 grados F
 - rostizado de res (roast beef): 130 grados F
2. Identificar que cocinar a la temperatura recomendada mata los gérmenes que causan enfermedades (página 30).
3. Identificar que recalentar no mata las toxinas que pueden causar enfermedades (página 32).
4. Identificar los siguientes como el equipo correcto utilizado para el calentamiento rápido y el recalentado (página 37):
 - Estufa
 - Microondas
 - Horno

Contaminación Cruzada

Instrucciones Para Metas: *Los manejadores de alimentos entenderán por qué la contaminación cruzada es peligrosa y conocerán maneras de prevenirla.*

Resultados de Aprendizaje:

1. Identificar que los trapos para limpiar que se estén usando deben ser almacenados en (50-100 ppm) desinfectante entre usos (página 21).
2. Usar correctamente las tiras de prueba para verificar la concentración de desinfectante (página 21).
3. Una vez que los alimentos hayan sido servidos, deben descartarse si no se usan (página 46).
4. Definir e identificar la contaminación cruzada (página 59).
5. Identificar los siguientes métodos para prevenir la contaminación cruzada (páginas 59 y 60):
 - Lavar, enjuagar y desinfectar los utensilios, superficies de trabajo y el equipo entre usos
 - Los cuchillos y tablas para cortar deben lavarse y desinfectarse cuando se cambien los alimentos a cortar
 - El procedimiento para limpiar superficies estacionarias (por ejemplo, mesa y barras) es lavarlas con agua tibia jabonosa, enjuagar completamente con agua clara y limpiar 50-100 partes por millón [ppm] de residuo de cloro o desinfectante aprobado por el departamento de salud
6. Identificar que los manejadores de alimentos deben usar utensilios limpios, en lugar de las manos, para dispensar los alimentos. Guardar cucharones, cucharas, etc. con el mango extendido fuera de los alimentos (página 60).
7. Identificar las siguientes condiciones de almacenaje que reducirán el potencial de contaminación cruzada (páginas 59 & 60):

Glosario

Alimentos Potencialmente Peligrosos: Estos son alimentos húmedos, ricos en proteínas en los que las bacterias crecen cuando la temperatura se encuentra entre 45 grados (7 grados C) y 140 grados F (60 grados C).

Bacteria: Bacteria es un germen con sólo una célula que puede multiplicarse a grandes cantidades cuando los alimentos se encuentran en la zona peligrosa por más de 4 horas.

Calibrar: Calibrar un termómetro es probar su exactitud y ajustarlo si no muestra la temperatura correcta.

Contaminación Cruzada: Cuando los gérmenes de un artículo alimenticio se pasan a otro artículo alimenticio, normalmente de carne cruda a alimentos listos para comer.

Control de Temperatura: El Control de Temperatura es mantener los alimentos lo suficientemente calientes o fríos para evitar el crecimiento de bacterias.

Desinfectar: El paso final para quitar bacterias de las superficies que entran en contacto con los alimentos, las cuales acaban de limpiarse. Muchos lugares usan una solución hecha con una cucharadita de cloro por cada galón de agua para desinfectar el equipo y los utensilios.

Enfermedades Originadas en los Alimentos: Enfermedades causadas por gérmenes o toxinas en los alimentos, también llamadas intoxicación alimenticia.

Enfriamiento: El proceso de tomar un alimento caliente y volverlo en un alimento frío. El enfriamiento debe ocurrir dentro de seis horas con la temperatura bajando de 140 grados F (60 grados C) a 70 grados F (21 grados C) en 2 horas y de 70 grados F (21 grados C) a 45 grados F (7 grados C) en 4 horas.

Infectada: Una cortada o quemadura hinchada, rojiza o que tiene pus.

Lavarse Las Manos Dos Veces: Haga espuma con sus manos con jabón y agua tibia por aproximadamente de 15 a 20 segundos y repítalo una segunda vez. Séquese las manos con toallas de papel, secador de aire o toallas de tela en rollo.

Marcado de Fecha: Los alimentos potencialmente peligrosos preparados que deben refrigerarse por más de 24 horas deben ser marcados con la fecha de preparación o la fecha de descarte de alimentos sin usar.

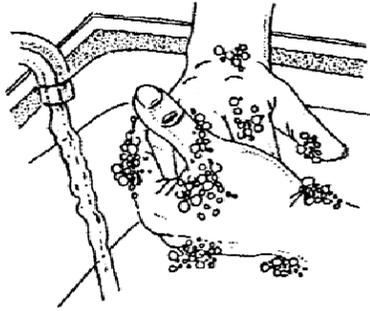
Recipientes Clasificados para Alimentos: Esto quiere decir que el recipiente fue fabricado específicamente para guardar alimentos.

3. Voltee al bebé al sostenerlo entre sus dos manos y antebrazos y voltéelo para que quede acostado de espaldas. Con la cabeza del bebé más baja que su tronco use 2 ó 3 dedos en el centro del esternón para dar cinco compresiones de pecho. Cada compresión debe tener alrededor de $\frac{1}{2}$ - 1 pulgada de profundidad.
4. Repita los golpes en la espalda y las compresiones de pecho hasta que el objeto sea expulsado o que el bebé pierda el conocimiento.

- Guarde las carnes crudas y los huevos abajo y completamente separados de los alimentos que están listos para comerse en el refrigerador
- Guarde los alimentos arriba y no sobre el piso
- Almacene los químicos y limpiadores completamente separados de los alimentos, utensilios y artículos de un solo servicio en alacenas con cerraduras a prueba de niños
- Etiquete adecuadamente todos los químicos y pesticidas

Su Propia Salud es lo Primero

Lavarse las Manos es Muy Importante



Lávese las manos a menudo y cuando trabaje con alimentos y bebidas: esto se deshace de los gérmenes que pueden enfermar a los adultos y a los niños. La mejor manera de lavarse las manos es tallárselas por aproximadamente **15 a 20 segundos** con agua tibia corriente y con jabón, después séqueselas con toallas de papel, con una toalla de tela de un solo uso o con un secador de aire.

Recuerde lavarse las manos siempre:

- **Antes** de tocar cualquier cosa usada para preparar alimentos
- **Antes y después** de tocar alimentos que no serán cocidos
- **Antes y después** de que trabaje con carne, pescado y aves **crudos**
- **Después** de tocar basura o de sacar la basura
- **Después** de tocar trastes sucios
- **Después** de usar químicos limpiadores o tóxicos
- **Antes** de comenzar a trabajar
- **Antes** de ponerse guantes y **después** de quitárselos
- **Antes y después** de dar el biberón a los bebés
- **Antes** de preparar biberones para bebés
- **Antes y después** de alimentar a los niños
- **Antes y después** de cambiar pañales (se recomienda lavarse las manos dos veces)
- **Después** de tocar mascotas o provisiones de mascotas

Primeros Auxilios para la Asfixia (BEBÉ o NIÑO)

SI...

el bebé o niño está respirando y continúa siendo capaz de hablar o toser

ENTONCES...

Anime a que continúe tosiendo y quédese con la víctima para responder si su condición empeora.

SI...

si el bebé o niño tiene tos ineficaz, aspiraciones agudas y la inhabilidad de hablar o llorar.

ENTONCES...

Llame al 9-1-1 e inmediatamente comience la secuencia para la obstrucción de las vías respiratorias descrita abajo.

Dígale a alguien que marque el 9-1-1 para comunicarse con los Servicios Médicos de Emergencia.

Niño Consciente (*mayor de 1 año de edad*)

Para desalojar un objeto de las vías respiratorias de un niño, realice apretones abdominales:

1. Párese o hínquese en una rodilla detrás del niño
2. Coloque el lado del pulgar de su puño justo arriba del ombligo del niño, agarre su puño con su otra mano
3. Dé un apretón rápido hacia arriba hasta que el objeto salga o el niño pierda el conocimiento

Bebé Consciente (*menor de 1 año de edad*)

Para desalojar un objeto de las vías respiratorias de un bebé, administre 5 Golpes en la Espalda y 5 Compresiones de Pecho de la siguiente manera:

1. Apoyando la cabeza y el cuello con una mano, coloque al bebé con las piernas separadas bocabajo, con la cabeza más baja que el tronco, sobre su antebrazo, apoyado en su muslo.
2. Dé cinco golpes en la espalda con la parte inferior de la palma de su mano entre los omóplatos del bebé.

Primeros Auxilios para la Asfixia (adultos conscientes)



1. Si alguien no puede respirar, toser o hablar...

2. Pregunte, "¿Te estás Asfixiando?" y pregúntele a la víctima si usted puede ayudarlo. Si se están asfixiando, llame al 9-1-1 o al número de emergencia local.



3. Administre Primeros Auxilios para Asfixia

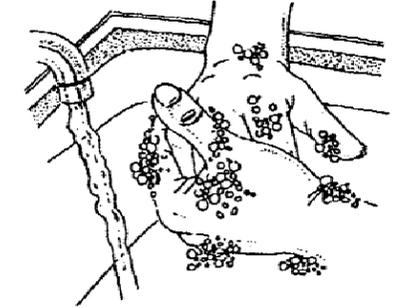
- Párese detrás de la persona
- Ponga sus brazos alrededor de la cintura de la persona
- Haga un puño con una mano. Ponga su puño (lado del pulgar) en contra del estómago de la persona en la línea media justo arriba del ombligo y bastante debajo de las costillas.
- Agarre su puño con la otra mano. Presione hacia el estómago con un apretón rápido hacia arriba.

4. Repita si es necesario.

Lavarse las Manos Dos Veces

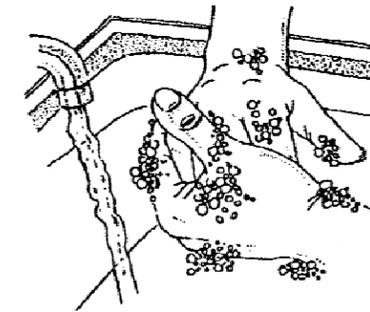
Lavarse las manos dos veces o lavarse las manos una segunda vez no es obligatorio, sin embargo se considera una "mejor práctica" en todas las situaciones siguientes:

- **Después** de ir al baño (usar el excusado) y lávese las manos otra vez cuando regrese a la cocina
- **Después** de comer
- **Después** de sonarse la nariz, toser o estornudar, porque sus manos han tocado su nariz o boca
- **Después** de tomar un descanso para fumar
- **Después** de cambiar un pañal



Lavabo para Lavarse las Manos

Lávese las manos en el lavabo para lavarse las manos con agua tibia y jabón. Séquese las manos con toallas de papel o con un secador de aire.



Un lavabo usado para lavarse las manos, bañarse o cambiar pañales no puede ser usado en ninguna manera para preparar alimentos o bebidas, ni para lavar trastes.

Si un lavabo o fregadero es usado para más de una actividad, debe lavarse, enjuagarse y desinfectarse a 50-100 ppm después de cada uso de actividad (por ejemplo, usar el lavabo para actividades del salón de clases).

Repaso

Escriba sus respuestas a las preguntas de estudio en el espacio proporcionado.

1. ¿Por cuánto tiempo debe lavarse las manos? (página 10)

2. ¿Cuándo debe lavarse las manos? (páginas 10 & 11)

3. ¿Cuándo se recomienda lavarse las manos dos veces? (Página 11)

Repaso

Escriba sus respuestas a las preguntas de estudio en el espacio proporcionado.

1. ¿En dónde debe almacenar limpiadores y sustancias tóxicas en relación a los alimentos? (página 59)

2. ¿Es seguro usar un recipiente o bolsas para basura limpios para almacenar alimentos? (página 59)

3. ¿Qué es la contaminación cruzada? (página 59)

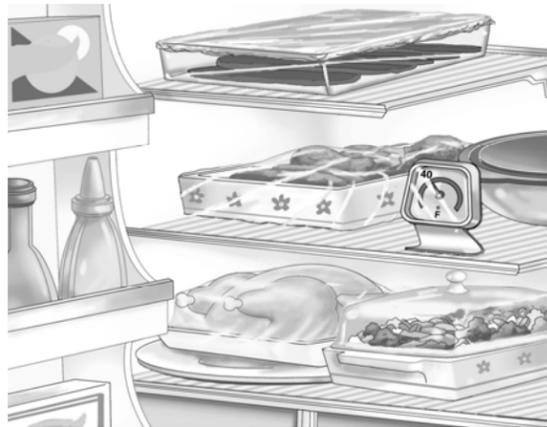
4. ¿En que parte del refrigerador debe guardar la carne cruda? (página 59)

5. Liste cinco maneras de evitar la contaminación cruzada (páginas 59 y 60)
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

- Separe los diferentes tipos de carnes crudas entre sí
- Almacene los alimentos sin lavar o crudos lejos de los alimentos listos para comer
- Lávese las manos entre el manejo de alimentos crudos y alimentos que no serán cocidos antes de comerlos
- Nunca almacene alimentos que no serán cocidos antes de servirlos en el mismo recipiente que carne, pescado o aves de corral crudos

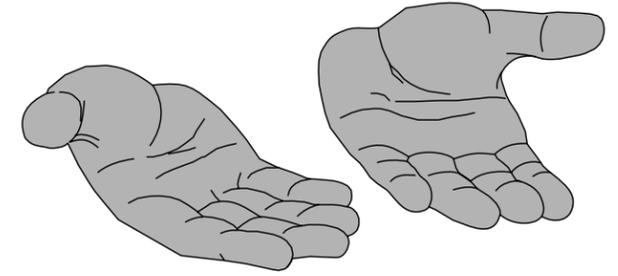
Mantenga los Alimentos Seguros y libres de la Contaminación

- Lávese las manos antes de manejar alimentos
- Lave, enjuague y **desinfecte** la superficie para cortar y todos los utensilios y cuchillos **cada vez** que termine con un trabajo o entre la preparación de diferentes alimentos
- Guarde los trapos para limpiar que sean usados alrededor de áreas de carne cruda separados de los trapos para limpiar utilizados para otros propósitos
- Use utensilios para mezclar alimentos
- Use una cuchara o tenedor limpios para probar los alimentos y no los vuelva a usar
- Almacene alimentos a granel (bula) en compartimentos y recipientes cubiertos y con etiquetas
- Mantenga los cucharones y pinzas con el mango extendido fuera de los alimentos
- Use utensilios limpios, en lugar de las manos, para dispensar los alimentos
- Ver la sección de desinfectado para más sugerencias



Enfermedades Originadas en los Alimentos

Los gérmenes tales como las **bacterias** y los **virus** se encuentran en todas partes. Considere sus manos y uñas como "contaminadas" fácilmente. Sólo porque se ven limpias no significa que lo están. Los gérmenes son demasiado pequeños para que los pueda ver con sus ojos.



Si no se lava las manos de la manera correcta y mantiene sus uñas cortas, sus manos pueden poner gérmenes en los alimentos que son ingeridos por su personal y los niños de cuidado infantil. Ellos podrían enfermarse por estos gérmenes. A esto se le llama "**enfermedades originadas en los alimentos**" o "intoxicación alimenticia".



Sólo Trabaje Cuando Esté Saludable

Si se siente enfermo no debería ir a trabajar. Los gérmenes que lleva al trabajo pueden propagarse cuando estornuda y tose, así como cuando toca alimentos, trastes, repisas, utensilios, tenedores, cuchillos, cucharas, ollas, sartenes, adultos y niños.

No trabaje si:

- tiene fiebre o dolor de garganta
- tiene evacuaciones fecales sueltas (diarrea)
- si está vomitando
- si tiene la piel amarillenta u orina de color té oscuro (ictericia), o
- si ha sido diagnosticado con cualquier enfermedad contagiosa. Notifique inmediatamente a su supervisor, a las familias a las que proporciona cuidado infantil y al Departamento de Salud del Condado

No trabaje con alimentos si:

- tiene un divieso (grano enterrado), quemadura, cortada o herida **infectadas** en su mano. Si la herida no está infectada, use un guante de hule que no sea de látex o uno de plástico (por ejemplo, polivinilo)
- está estornudando, tosiendo o moqueando.

Prácticas Seguras para Almacenamiento

Usted quiere que todos los alimentos que usa sean saludables y seguros. Esta sección trata sobre cómo almacenar y manejar alimentos de manera segura.



Buenos Alimentos Necesitan Buen Almacenamiento

- Mantenga todos los alimentos alejados del piso.
- Almacene los alimentos de manera que no atraigan roedores ni insectos.
- Almacene alimentos alejados de medicinas, químicos y limpiadores.
- Almacene limpiadores, químicos y medicinas bajo llave a prueba de niños.
- Almacene alimentos en recipientes clasificados para alimentos.

Contaminación Cruzada

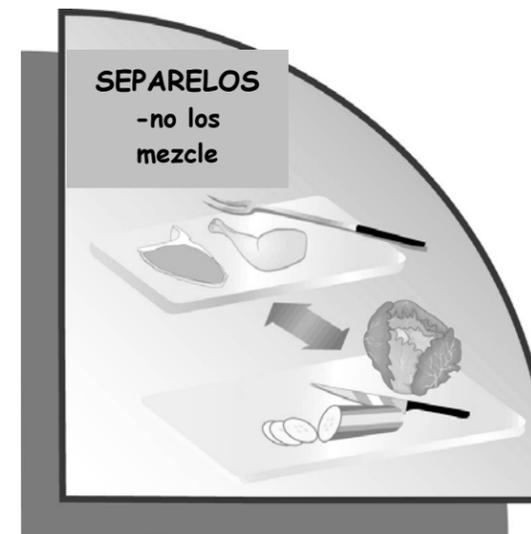
La **contaminación cruzada** ocurre cuando los gérmenes de alimentos crudos o sin lavar entran en otros alimentos que están listos para servir o que no serán cocidos otra vez antes de servirlos. La contaminación cruzada también puede ocurrir por manos sin lavar, utensilios o recipientes de cocina sucios.

Mantenga los Alimentos Seguros de la Contaminación Cruzada

Como un manejador de alimentos usted debe evitar la **contaminación cruzada** y mantener los alimentos seguros.

Aquí hay algunas maneras importantes de como puede evitar la **contaminación cruzada**:

- Almacene carne, pescado, huevos y aves de corral crudos en las repisas inferiores (mas bajas) del refrigerador
- No permita que carne, pescado, huevos o aves de corral crudos chorreen sobre otros alimentos que no serán cocidos antes de servirlos



Repaso

1. ¿Cuáles son algunas maneras de servir alimentos para bebés? (página 41)
2. ¿Cómo deben etiquetarse los biberones y las tazas de adiestramiento cuando se traen del hogar? (página 43)
3. Liste los recipientes aprobados para almacenar leche materna. (Página 48)
4. ¿Por cuántos días puede mantener almacenada la leche materna a 45 grados F (7 grados C)? (Página 49)
5. ¿Cómo debe descongelar leche materna? (página 49)

Prácticas Personales

Cuide Su Apariencia y Sus Acciones



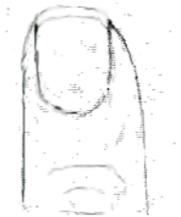
No fume o mastique tabaco cuando esté trabajando o cuando se encuentre cerca de áreas de alimentos o de lavado de trastes. Fume sólo mientras toma su descanso. Después de fumar, se recomienda que se lave las manos **dos veces** antes de regresar a trabajar (lavarse las manos dos veces).

Joyas

Limite la cantidad de joyas que usa en sus dedos y antebrazos a sólo un anillo de bodas sencillo, un brazalete médico o un reloj sencillo. Las joyas pueden esconder partículas de alimentos y gérmenes que pueden causar que adultos y niños se enfermen.

Uñas

Asegúrese de tallarse debajo de las uñas. Mantenga sus uñas cortas. No use esmalte para uñas ni uñas postizas.



Desinfectantes para Manos

Los desinfectantes para manos **no** sustituyen el lavado de manos en ningún momento ni en ningún lugar: sin excepciones.

Los desinfectantes para manos **sólo** pueden usarse después de que las manos se hayan lavado minuciosamente y se hayan secado.

Los guantes pueden propagar gérmenes



El uso inapropiado de los guantes también puede propagar gérmenes. Lávese y séquese las manos antes de ponerse guantes. Cambie de guantes entre tareas. Cuando use guantes tenga en cuenta que los guantes pueden propagar gérmenes a los alimentos que no serán cocidos. Aún cuando

use guantes, es mejor mantener las uñas cortas. Evite usar guantes de látex; algunas personas son alérgicas a ellos.

Bebidas

Cuando tenga sed mientras trabaja, puede tomar de un envase de bebida cerrado cuando se tomen las siguientes precauciones:

- el envase de bebida debe estar cubierto y tener un popote (pajilla) o agarradera para que sus manos no toquen el lugar donde su boca toca. Si toca la parte superior del popote (pajilla) o tapadera por donde bebe, asegúrese de lavarse las manos inmediatamente.
- el envase debe ser manejado y almacenado de manera que no contamine alimentos, utensilios, equipo o artículos de servicio
- el envase debe ser limpiado y desinfectado regularmente o descartado después de cada uso



Sillas Altas para Niños

Las bandejas de sillas altas deben tratarse como trastes. Quite todos los desechos de alimentos antes de lavar, enjuagar y desinfectar las sillas altas cuando las limpie entre usos. Deje que la silla alta se seque al aire antes de guardarla (ver página 21 para la solución desinfectante recomendada).

Los cinturones de seguridad de las sillas altas deben lavarse y desinfectarse según sea necesario o al menos cada semana. Puede hacer esto quitando los cinturones de seguridad o rociándola con una solución desinfectante aprobada.

Las bandejas de sillas altas deben protegerse de contaminación entre usos. Esto puede hacerse almacenándolas en una alacena sólo con artículos relacionados a los alimentos o por cualquier otro método aprobado por su departamento de salud local.



Miel y Jarabes en Centros de Cuidado Infantil

Debido al Botulismo infantil, **evite** darle de comer a los bebés menores de un (1) año de edad cualquier producto agrícola puro incluyendo miel pura o glucosa pura.



Repaso

Escriba sus respuestas a las preguntas de estudio en el espacio proporcionado.

1. ¿Qué debe hacer en las instalaciones de cuidado infantil cuando esté enfermo? (página 13)
2. ¿Cómo debe tener las uñas para el manejo de alimentos? (página 15)
3. ¿Qué ocurre cuando no se cambian los guantes entre tareas? (página 15)
4. ¿El desinfectante para manos puede reemplazar el lavado de manos? (página 15)
5. ¿Cuáles son las dos cosas que debe usar para tener una bebida personal en la cocina? (página 16)
 - 1.
 - 2.

¿Qué Hace que los Adultos y Niños se Enfermen por los Alimentos?

Enfermedades Originadas en los Alimentos

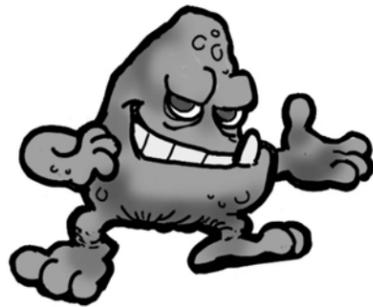
Los adultos y niños pueden enfermarse cuando los alimentos que ingieren tienen gérmenes o pueden haber sido contaminados con químicos tóxicos. Los gérmenes pueden causar *enfermedades originadas en los alimentos* o intoxicación alimentaria.

Alimentos Potencialmente Peligrosos

Los gérmenes crecen fácilmente en alimentos como la carne, el pescado, las aves de corral, la leche, los huevos, los frijoles refritos, el arroz cocido, las papas horneadas y las verduras cocidas. Todos estos son alimentos húmedos y tienen la proteína que los gérmenes necesitan para crecer. A estos se les llama *alimentos potencialmente peligrosos*.

Los gérmenes crecen bien entre la **zona peligrosa (45 grados F a 140 grados F)** en estos alimentos en temperaturas cálidas.

Bacterias



Diferentes tipos de gérmenes pueden enfermar a adultos y niños. **Bacterias** son un tipo de gérmenes. Crecen rápido y pueden causar *enfermedades originadas en los alimentos*.

Algunas **bacterias** producen toxinas que actúan como veneno. El cocinar no destruye la mayoría de toxinas. Casi siempre los alimentos se ven y huelen bien, pero pueden tener suficientes **bacterias** o toxinas para enfermar a alguien.

Las toxinas pueden ocurrir en muchos alimentos que no se hayan mantenido lo suficientemente fríos (o lo suficientemente calientes) por varias horas.

Otros Gérmenes

Un **virus** es otro tipo de germen que causa enfermedad. Un **virus** puede entrar en los alimentos que una persona enferma toque. Un **virus** también puede estar en alimentos crudos o no cocidos.

Limpieza:

- Los proveedores de cuidado infantil deben monitorear y ayudar a los niños con la limpieza
- Todos los trastes de un solo uso (desechables), utensilios e ingredientes no utilizados deben descartarse en el área adecuada de las instalaciones
- Todos los trastes de usos múltiples, equipo, preparación de alimentos y superficies para cocinar deben limpiarse, lavarse, enjuagarse, desinfectarse y secarse al aire

Involucrando a Niños en Proyectos de Cocinar

Cocinar con niños se permitirá sólo bajo las siguientes condiciones (excluya a los proveedores de cuidado infantil y niños con síntomas de enfermedad).

Las instalaciones de cuidado infantil deben tener áreas de manejo de alimentos y almacenamiento adecuadas. Establezca un área especial desinfectada para la preparación de alimentos. Alimentos preparados por niños no pueden ser ofrecidos en venta. Los niños sólo deben manejar alimentos o ingredientes que ellos comerán individualmente.

Los proveedores de cuidado infantil deben:

- Tener una "Food Handler's Card" (tarjeta de manejador de alimentos) vigente
- Prepararse para proyectos de cocinar con anticipación
- Reunir artículos desinfectantes antes de empezar el proyecto
- Repasar las reglas y procedimientos para desinfectar y de seguridad alimenticia con los niños y otros cuidadores.
- Acompañe a los niños al área de lavado de manos para ayudarles a lavarse las manos correctamente
- Recolecte las provisiones de alimentos, ingredientes y equipo necesarios
- Proporcione recipientes individuales para cada niño que participe en las actividades de cocinar
- Supervise a los niños; constantemente monitoreé y participe en la preparación de alimentos



Alimentos que nunca deben usarse en proyectos de cocinar incluyen:

- Carne cruda
- Pescado y aves de corral
- Huevos (se pueden usar sustitutos pasteurizados de huevos)

Otras pautas a seguir:

- Los niños no pueden compartir provisiones ni sacar alimentos preparados o ingredientes fuera del aula o de las instalaciones
- Sólo el proveedor de cuidado infantil puede distribuir el producto final

Usted puede tener un virus sin saberlo. Aún antes de que empiece a sentirse enfermo, pueda estar pasando virus a los alimentos al no lavarse las manos después de toser, estornudar o usar el excusado. Ésta es una razón por la que la ley **obliga** a todos los manejadores de alimentos a lavarse las manos usando mucho jabón y agua tibia (se recomienda lavarse las manos dos veces después de ciertas actividades).

Los gusanos pequeños que viven en el pescado y la carne son llamados **parásitos**. Cocer el pescado y la carne a la temperatura correcta matará a los **parásitos**.

Químicos

Los adultos y los niños también pueden enfermarse cuando **químicos** entran en los alimentos. Asegúrese de mantener los químicos alejados de los alimentos.

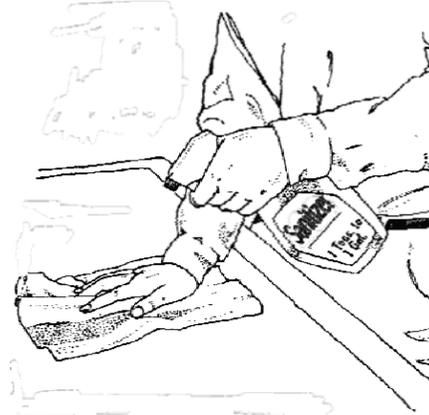


Un Lugar de Trabajo Limpio es Más Seguro

Toma más que jabón y agua para mantener un área de servicio de alimentos limpia y segura. Lo más probable es que usted usará detergentes y desinfectantes.

Siga Estas Importantes Reglas

- Conozca qué es lo que las instrucciones dicen para el uso de químicos. Lea las etiquetas y sepa cuando usarlos y cuanto usar. **¡Asegúrese de que entiende las instrucciones!**
- Mantenga todos los químicos alejados de los alimentos. Debe ponerlos más abajo que los alimentos, nunca sobre una repisa, ni más arriba que cualquier área donde prepare alimentos
- Mantenga todos los químicos en los envases o cajas en los que vinieron. Si los pone en un envase diferente, etiquételos claramente



Desinfectado En Su Sitio

Rebanadores de carne, molinillos y tablas para cortar que son demasiado grandes para ponerlos en el lavaplatos o demasiado grandes para lavarlos en el fregadero, de todas maneras necesitan ser limpiados y desinfectados.

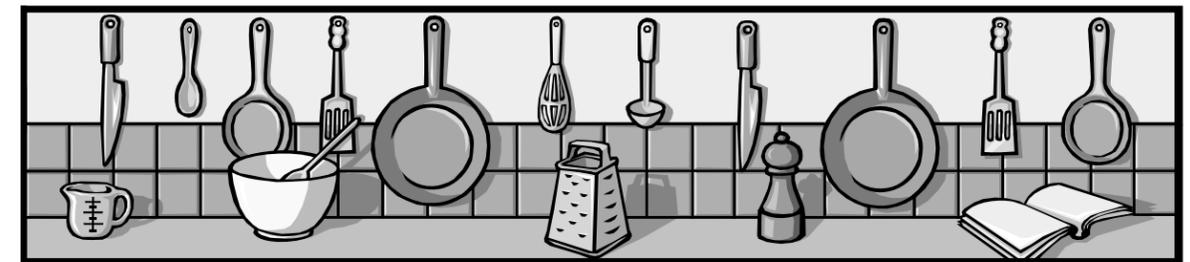
El desinfectado en su sitio debe llevarse acabo después de que el equipo haya sido usado. Para limpiar piezas de equipo grandes en su sitio, necesitará:

1. **Lavarlos** en agua caliente jabonosa.
2. **Enjuagarlos** en agua limpia.
3. **Desinfectarlos** con desinfectante recientemente preparado.



Siga las instrucciones de limpieza para cada pieza de equipo.

- La mesa o repisa en la cual se sirve el bocadillo y la bebida debe ser lavada, enjuagada y desinfectada con un desinfectante aprobado antes de servir los alimentos
- Bocadillos y bebidas de paquetes o envases que contengan porciones múltiples pueden servirse en las aulas o lugares del cuidado de niños que tengan un lavabo para el lavado de manos
- Los bocadillos y/o bebidas no deben servirse sino hasta inmediatamente antes de su consumo
- Utensilios de usos múltiples no deben ser almacenados en este sitio. Utensilios de usos múltiples incluyen abrelatas y jarras para jugos o cualquier otro utensilio que necesite ser lavado, enjuagado y desinfectado entre usos



- Utensilios desechables utilizados para servir bocadillos o bebidas deben usarse una vez y descartarse
- Los niños deben lavarse las manos antes de comer
- Alimentos que se sirvan a niños, pero que no sean consumidos, deben descartarse inmediatamente después de terminar de comer
- Paquetes abiertos de alimentos que no se hayan servido ni contaminado deben sellarse en un recipiente desechable y fecharse
- Alimentos y bebidas deben almacenarse en una alacena utilizada sólo para alimentos o artículos de servicio de alimentos

Servicio de Alimentos en Instalaciones sin una Cocina Aprobada (sólo para Centros de Cuidado Infantil)

Programas en los cuales no hay un lavabo separado para lavado de manos en el área inmediata:

- Alimentos o bebidas que necesitan preparación **no** deben ser almacenados en el sitio de instalaciones sin una cocina aprobada. La preparación de alimentos incluye lavado, frutas o verduras, cortar, hidratación de jugos, mezclado y cocción u horneado
- Proporcione todos los bocadillos y bebidas como porciones individuales previamente envueltas comercialmente
- No se deben usar recipientes o paquetes de porciones múltiples ni almacenar en un lugar sin lavabo para lavarse las manos
- Almacene todos los alimentos previamente envueltos en una alacena utilizada sólo para artículos de servicios de alimentos
- No se deben usar ni almacenar en este sitio utensilios que necesiten ser lavados. Utensilios que necesitan ser lavados incluyen abrelatas, cuchillos, jarras, etc.
- Los niños y el personal deben lavarse las manos antes de servir y de comer



Programas que tienen un lavabo para lavado de manos en un área de aula inmediata:

- Alimentos o bebidas que requieren preparación **no** deben ser almacenados en la guardería o instalaciones en las que no tengan una cocina que haya sido aprobada. La preparación de alimentos incluye lavado, frutas o verduras, cortar, hidratación de jugos, mezclar, cocinar u hornear
- El personal debe lavarse las manos minuciosamente en el lavabo para lavado de manos antes de servir alimentos

Trapos para Limpiar

Use trapos para limpiar para poner desinfectante en la superficie limpia de tablas para cortar o equipo. Entre usos, guarde el trapo en un desinfectante que sea de al menos 50-100 partes por millón (ppm) de residuo de cloro.

Preparación de Desinfectante

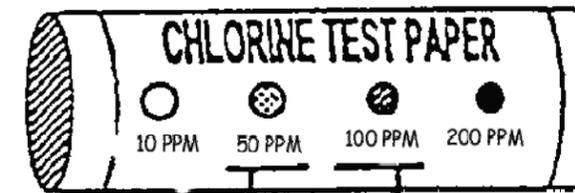


Puede medir cloro usando de 1 a 2 cucharaditas o la tapa del envase. Mezcle el cloro medido con un galón de agua. Cualquiera que sea la manera como decida medir el cloro, necesitará examinar la concentración para asegurarse que no está demasiado diluida o demasiado concentrada.

No añada jabón a esta mezcla porque el desinfectante no funciona si tiene jabón. Si utiliza otro tipo de mezcla desinfectante, asegúrese que esté aprobada por su Departamento de Salud local.

Reexaminación del Desinfectante

La única manera de saber cuál es la concentración del desinfectante es usar tiras de prueba fabricadas para el tipo de desinfectante que esté usando. Éstas pueden encontrarse en cualquier tienda de provisiones para restaurantes.

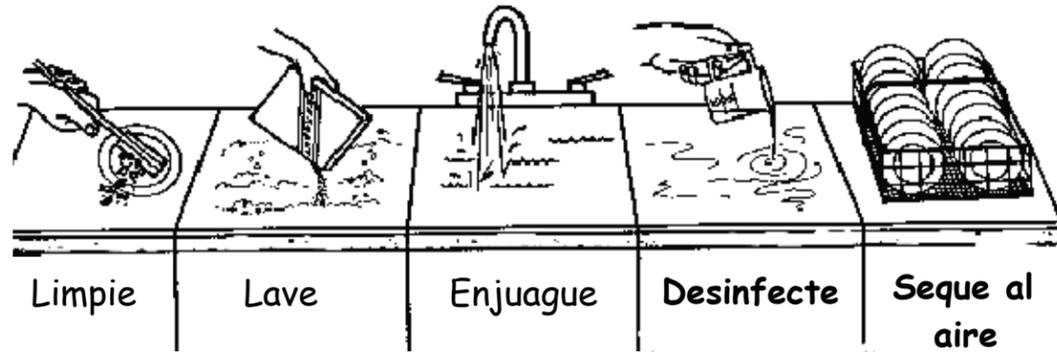


50-100 ppm de residuo de cloro

Use tiras de prueba que estén hechas para el tipo de desinfectante que esté usando. Para el cloro o lejía, la tira de prueba debe tornarse en un color azul el cual indica 50 a 100 partes por millón (ppm). Vea la tabla de colores en el envase de las tiras de prueba. Si el desinfectante tiene menos de 50 ppm está demasiado diluido. Si tiene más de 200ppm, está demasiado concentrado y puede hacer que adultos y niños se enfermen.

Cambie el desinfectante cuando comience a ensuciarse. El desinfectante deja de funcionar cuando se ensucia.

Proceso de 5 pasos para lavar trastes a mano



Lavado A Mano: Usando un Fregadero de Tres Compartimentos

1. Limpie y/o preenjuague los alimentos de los trastes y utensilios.
2. Lave con detergente y agua caliente en el primer fregadero para quitar las partículas de alimentos y cualquier material grasoso.
3. Enjuague con agua limpia y caliente para quitar cualquier jabón o alimentos en el fregadero de en medio.
4. Desinfecte en el tercer fregadero por 10 segundos para matar cualquier bacteria.
5. Seque al aire los trastes y utensilios antes de guardarlos.

Recuerde:

Limpie, lave, enjuague, desinfecte, seque al aire.

- Use agua de una fuente aprobada por el departamento de salud
- Deje que agua **fría** corra de la llave por al menos un (1) minuto antes de usar el agua para preparar la fórmula. **Nunca use agua caliente de la llave porque puede tener plomo de la tubería o llaves**
- Hierva agua por un (1) minuto y agregue a la fórmula o guárdela en un recipiente limpio para usarla después
- Coloque protectores de chupones apropiados o cubra el biberón preparado
- La fórmula preparada con anticipación debe guardarse en el refrigerador y consumirse dentro de 24 horas. Si la fórmula refrigerada no se usa dentro de 24 horas, tírela
- Etiquete los biberones con el nombre completo del niño y la fecha en que el biberón fue preparado. Etiquete el resto de la fórmula con el nombre completo del niño y cuando se abrió la fórmula. La etiqueta no debe despegarse con agua o al tocarla
- Cubra la tapa de la lata del polvo firmemente cada vez después del uso. Manténgala en un lugar seco y fresco. La fórmula en polvo no debe usarse más allá de la fecha de vencimiento
- Un recipiente abierto de fórmula lista para comer o concentrada debe cubrirse, refrigerarse y descartarse después de 48 horas si no se usa
- Los biberones deben calentarse bajo agua de la llave caliente corriente o colocándolos en un recipiente de agua que no esté más caliente que 120 grados F
- Los biberones no deben dejarse en una olla de agua para calentarse por más de cinco (5) minutos
- Para evitar quemaduras de agua que gotea, no cargue al bebé mientras saca el biberón del agua caliente
- Después de calentarla, gentilmente mézclela y revise la temperatura de la fórmula antes de darle de comer al bebé
- Nunca deje fórmula a temperatura ambiente o en un calentador de biberones
- Fórmula en biberón que ha sido usada para dar de comer no debe volverse a usar porque la fórmula habrá sido contaminada con saliva y bacteria
- Un biberón de fórmula que se ha dado de comer por un periodo de tiempo que excede una hora desde el principio de la alimentación o que ha estado sin refrigerar por una hora o más no debe servirse

Instrucciones de Cómo Preparar Fórmula

Es ideal si las familias proporcionan biberones de fórmula individualmente etiquetados para su hijo cada día. Biberones cubiertos deben llevarse a las instalaciones cada día y regresarse al hogar del niño cada tarde.



Si se necesita mezclar fórmula, es importante para la salud del bebé que la fórmula sea preparada correctamente y almacenada de manera segura. Los gérmenes pueden entrar en los biberones con fórmula por medio de:

- Las manos, nariz, boca de la persona que prepara el biberón
- La repisa o área de trabajo
- Un biberón que no se lavó bien
- Agua sucia que se usó para preparar la fórmula
- Fórmula almacenada demasiado tiempo
- Un biberón dejado a temperatura ambiente, en un calentador de biberones, o en una olla para cocinar lentamente (crock-pot) por demasiado tiempo

Fórmula a granel (bulk) proporcionada por los padres o por las guarderías debe venir en un envase sellado de fábrica. La fórmula deberá ser de la misma marca que se sirve en el hogar y deberá ser de concentración lista para comer o prepararse de acuerdo a las instrucciones del fabricante usando agua de una fuente aprobada por el departamento de salud.

Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante exactamente para el tipo de fórmula. La leche que está demasiado diluida o demasiado concentrada puede tener un valor nutricional inadecuado para el bebé y puede ser peligrosa para la salud del bebé.

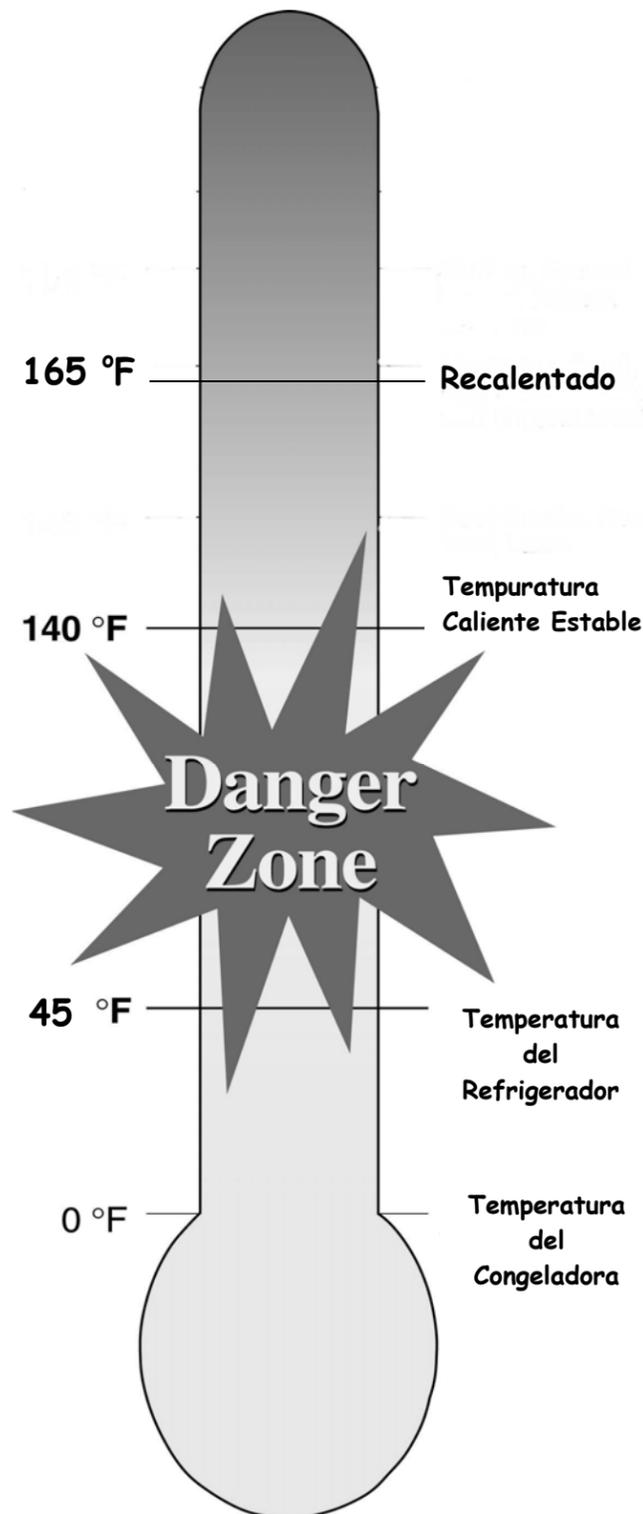
- Lávese las manos antes de preparar cualquier alimento o fórmula
- Minuciosamente lave el biberón, el chupón, la tapa y cualquier otro utensilio con agua limpia y detergente líquido
- Desinfecte los utensilios en el lavaplatos o en agua hirviendo por un (1) minuto
- Guarde los utensilios en recipientes limpios cubiertos

Repaso

Escriba sus respuestas a las preguntas de estudio en el espacio proporcionado.

1. ¿Cómo se llama cuando alguien se enferma por comer alimentos con gérmenes o toxinas en ellos? (Página 18)
2. ¿En dónde deben almacenarse los químicos? (páginas 19 y 60)
3. Describa el Desinfectado En Su Sitio. (Página 20)
4. ¿En dónde guarda un trapo para limpiar cuando no lo está usando? (Página 21)
5. ¿Cómo sabe que el desinfectante tiene la concentración correcta? (página 21)
6. ¿Funcionará el desinfectante cuando se le añade jabón o cuando se ensucia? (Página 21)

Temperaturas de Alimentos



Control de Temperatura

Esta sección se trata de matar gérmenes con la cocción y retrasar su crecimiento al mantener los alimentos calientes o fríos. A esto se le llama **control de temperatura**. Necesita un termómetro para revisar las temperaturas de los alimentos.

La "Zona Peligrosa"

Los gérmenes como las *bacterias* necesitan tiempo, alimentos, humedad y temperatura para crecer. La **temperatura entre 45 grados F (7 grados C) y 140 grados F (60 grados C)** es la "**Zona Peligrosa!**"

Cuando los alimentos están en la "**Zona Peligrosa**", las *bacterias* pueden crecer rápido y producir toxinas que pueden enfermarlo a usted y a otros.

Termómetro para Refrigerador

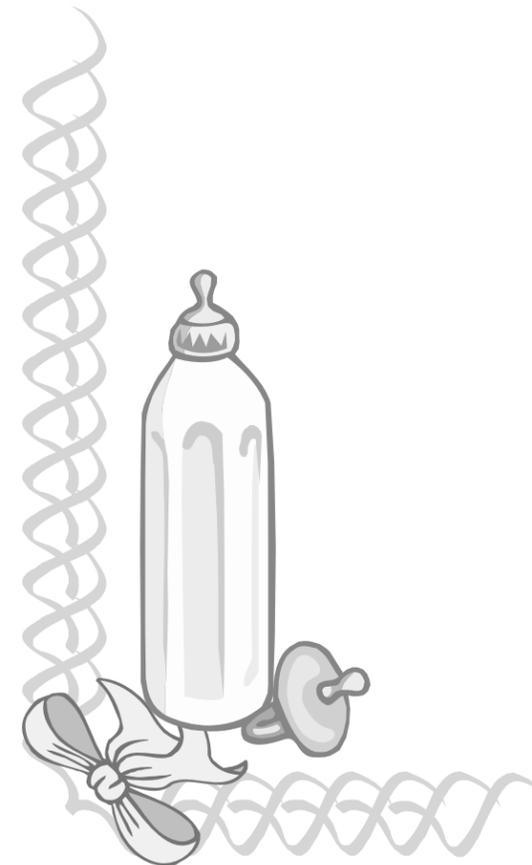
Se requiere que cada refrigerador tenga un termómetro de punta (rojo o lleno de líquido). Este termómetro debe estar ubicado en donde sea fácil verlo cuando abra la puerta del refrigerador.

Almacenamiento de leche materna:

- Toda leche materna debe ser etiquetada antes de guardarse
- Las etiquetas deben incluir el primer nombre y apellido del niño, fecha y hora en que la leche fue extraída
- Guardar la leche en cantidades de 2-4 onzas puede reducir el desperdicio
- La leche materna extraída debe descartarse después de 48 horas si es refrigerada, o a los tres meses si es congelada y almacenada en un congelador profundo a 0 grados F

Información adicional:

- Leche materna congelada que ha sido descongelada en el refrigerador debe ser usada dentro de 24 horas. No debe volverse a congelar.
- Si sobra cualquier cantidad de leche después de dar de comer, debe ser descartada.
- Leche materna congelada debe descongelarse bajo agua fría corriente o en el refrigerador. No use un horno de microondas para calentar leche materna.
- Leche materna de una madre deberá usarse sólo con el hijo propio de dicha madre.



Alimentación y Almacenamiento de Leche Materna en Instalaciones de Cuidado Infantil

La leche materna debe ser colocada en recipientes limpios y desinfectados. Recipientes que eviten escapes deben usarse para evitar derrames durante el transporte al hogar o a las instalaciones.

Todos los recipientes de leche materna deben identificarse con una etiqueta que no se despegue con agua o al tocarlos. Todos los recipientes deben tener la fecha y hora de recolección y el nombre completo del niño.

El(los) recipiente(s) debe(n) almacenarse inmediatamente en el refrigerador o congelarse en cuanto lleguen.

La leche materna extraída debe descartarse si presenta una amenaza para el bebé, tal como:

- Leche materna en un biberón, recipiente o bolsa sin desinfectar
- Leche materna que ha estado sin refrigerar por una hora o más
- Un biberón de leche materna que no ha sido refrigerado por más de una hora

Leche materna fría o congelada puede transportarse del hogar del niño a las instalaciones de cuidado infantil en una bolsa hielera siempre y cuando la temperatura ambiental sea menos de 86 grados F y el tiempo que ha estado fuera del refrigerador es menos de dos (2) horas.

Tipos de recipientes utilizados para almacenar leche materna:

- Recipiente de plástico con lados duros o de vidrio con tapas que cierren bien
- Bolsas de leche congeladoras que están diseñadas para guardar leche materna
- Fundas desechables para biberones no son adecuadas



Cada **termómetro para refrigerador** debe leer 45 grados F o menos. Si el termómetro lee más de 45 grados F, entonces use un **termómetro para alimentos** para revisar la temperatura de los alimentos dentro del refrigerador.

Marcado de Fecha

Alimentos potencialmente peligrosos que estén **listos para comer** deben ser marcados con la fecha de vencimiento de uso o de descarte.

Los Centros de Cuidado Infantil Certificados (Certified Child Care Centers) y los Hogares Familiares Certificados (Certified Family Homes) están obligados a seguir la OAR 414-300-0250 (5)(e). "Sobras de alimentos preparados que no hayan sido servidas deben ser etiquetadas y fechadas, enfriadas rápidamente y usadas dentro de 36 horas, o congeladas inmediatamente para uso posterior."

2 días

La leche materna exprimida debe usarse dentro de los 2 días siguientes (48 horas). La leche materna congelada debe usarse dentro de las 24 horas después de descongelarla.

1 día

Los alimentos usados dentro de un día no requieren ser marcados con la fecha.

Ejemplos de artículos que requieren marcado de fecha:

- Frasco de alimento para bebé sin sello o abierto que no haya salido de la cocina
- Formula y leche materna
- Sobras



Repaso

Escriba sus respuestas a las preguntas de estudio en el espacio proporcionado.

1. Necesita un termómetro para revisar la _____ de los alimentos. (página 24)
3. ¿Qué significa cuando los alimentos se encuentran en la "Zona Peligosa"? (Página 24)
4. ¿En qué parte del refrigerador debe estar almacenado el termómetro? (página 24)
5. ¿Por cuántos días puede mantener alimentos listos para comer en el refrigerador a 45 grados F (7 grados C)? (página 25)

Almuerzos y Bocadillos Traídos del Hogar

Los almuerzos y bocadillos traídos del hogar del niño o de otra fuente (tienda o restaurante) deben ser etiquetados con el nombre del niño y la fecha; descarte todos los alimentos después de 36 horas.

Todos los alimentos potencialmente peligrosos deben mantenerse a menos de 45 grados F, o a más de 140 grados F. Pueden usarse recipientes aislados para leche, sopa y artículos similares.

Los alimentos destinados para ser consumidos por todos los niños deben ser preparados comercialmente (por ejemplo, días festivos, fiestas, regalos especiales, etc.). Los niños no deben compartir alimentos que hayan traído de su hogar.

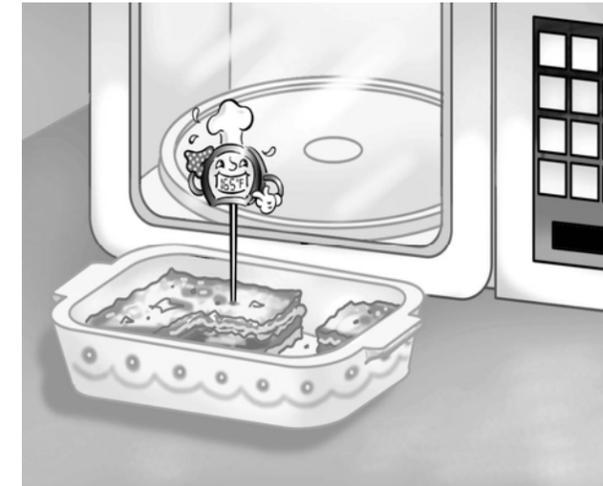
Se requiere un refrigerador con un **termómetro de punta de alcohol** preciso para monitorear la temperatura del aire a 45 grados F o menos cuando se almacenen alimentos potencialmente peligrosos. Los budines y alimentos a base de leche o huevos deben refrigerarse si no están almacenados en un recipiente aislado.



- e. Todos los alimentos, trastes y utensilios deben mantenerse cubiertos hasta que se sirvan.
- f. Proporcione porciones para servir separadas para cada mesa.
- g. Use utensilios para servir que sean diferentes a los utensilios para comer.
- h. Haga arreglos especiales para niños que estén ligeramente enfermos para evitar que las enfermedades se propaguen; tales como, platos, vasos y utensilios desechables y/o un área para comer separada.
- i. Supervise a los niños para que no compartan alimentos.
- j. Supervise a los niños o haga que un adulto sirva las segundas porciones.
- k. Los alimentos que sean llevados a la mesa y no sean ingeridos deben tirarse.

Termómetro para Alimentos

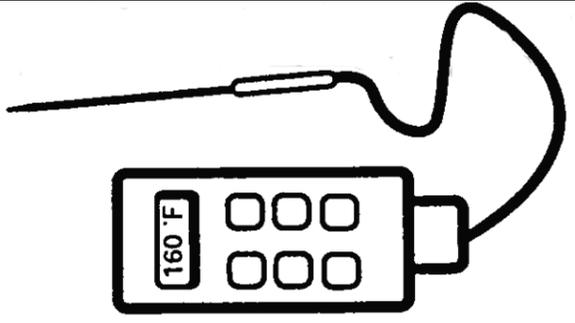
Usar un termómetro es la única manera de saber la temperatura de los alimentos. Cualquier persona que trabaje con alimentos necesita saber cómo **calibrar** y usar un termómetro.



Tome las temperaturas en la parte más gruesa de los alimentos. Cuando tome temperaturas de una cantidad grande de alimentos tal como una pieza grande de carne, asegúrese de tomar la temperatura en dos o más lugares. De esta manera sabrá que los alimentos estén calentados a la temperatura correcta completamente.

En la próxima página se muestran tres tipos de termómetros para alimentos. Estos termómetros también se conocen como **termómetros de punta de metal**.



Tipos de Termómetros para Alimentos	Velocidad	Colocación
Termopar  La mayoría de los modelos pueden ser calibrados	2-5 segundos	$\frac{1}{4}$ " o más de profundidad en los alimentos según sea necesario
Termistor  Algunos modelos pueden ser calibrados	10 segundos	Al menos $\frac{1}{2}$ " de profundidad en los alimentos
Bimetálico de Lectura Instantánea (OF a 220F)  La mayoría de los modelos pueden ser calibrados	15-20 segundos	2- 2 $\frac{1}{2}$ " de profundidad

Consulte las instrucciones del fabricante para saber si su termómetro puede ser calibrado.

Calibración de Un Termómetro para Alimentos

Cuando use un termómetro para alimentos necesita asegurarse que la lectura es precisa. Una manera fácil de hacerlo es usar hielo y agua.

Servicio De Alimentos Estilo Familiar En Las Instalaciones De Cuidado Infantil

Definición: Servicio de alimentos estilo familiar

1. Los proveedores sirven alimentos en la mesa a todos los niños
2. Los niños se sirven a sí mismos de trastes para servir en la mesa, y se sirven con utensilios apropiados para servir
3. Los alimentos se preparan en la cocina en porciones individuales y los niños se sirven a sí mismos

Para los Hogares Familiares y Centros de Cuidado Infantil Certificados solamente, las siguientes reglas son obligatorias:

Cuando se sirvan comidas Estilo Familiar, donde los alimentos se llevan a la mesa en grandes cantidades y se sirven en los platos en la mesa, un centro u hogar familiar certificado debe tener un plan por escrito aprobado por el departamento de salud local, el cual debe incluir al menos los siguientes elementos:



- a. Todo el personal involucrado en el servicio de alimentos debe tener tarjetas de manejadores de alimentos.
- b. Todas las personas comiendo o sirviendo los alimentos deben lavarse las manos antes y después de comer.
- c. No se debe permitir que los alimentos permanezcan a temperatura ambiente ya sea en la cocina o en el área del comedor antes de servirse.
- d. Los alimentos calientes deben mantenerse a 140 grados F o más calientes, o los alimentos fríos deben mantenerse a 45 grados F o más fríos hasta que sean servidos a los niños (se recomiendan 41 grados F por la División de Cuidado Infantil).

Los cuidadores deben lavarse las manos minuciosamente antes y después de manejar alimentos y biberones y entre la alimentación de cada niño. (Ver la recomendación sobre lavarse las manos dos veces en la página 11).

Las manos de los niños deben ser lavadas minuciosamente antes y después de tocar alimentos y biberones.

Si los biberones deben calentarse, éstos deben colocarse en un recipiente de agua caliente, pero no hirviendo, hasta que se haya alcanzado la temperatura deseada, después de esto los biberones deben agitarse bien y la temperatura de la leche debe ser revisada antes de darla de comer.

Los biberones nunca deben ser calentados en un horno de microondas porque da como resultado áreas calientes, caliente de manera no uniforme, causando que la boca y la garganta del bebé se escalden.

No se debe permitir que los niños pequeños lleven consigo biberones y tazas de entrenamiento en las instalaciones de cuidado infantil.

Descarte la leche que sobre después de calentarla y de que el tiempo de dar de comer termine (sin exceder una hora).

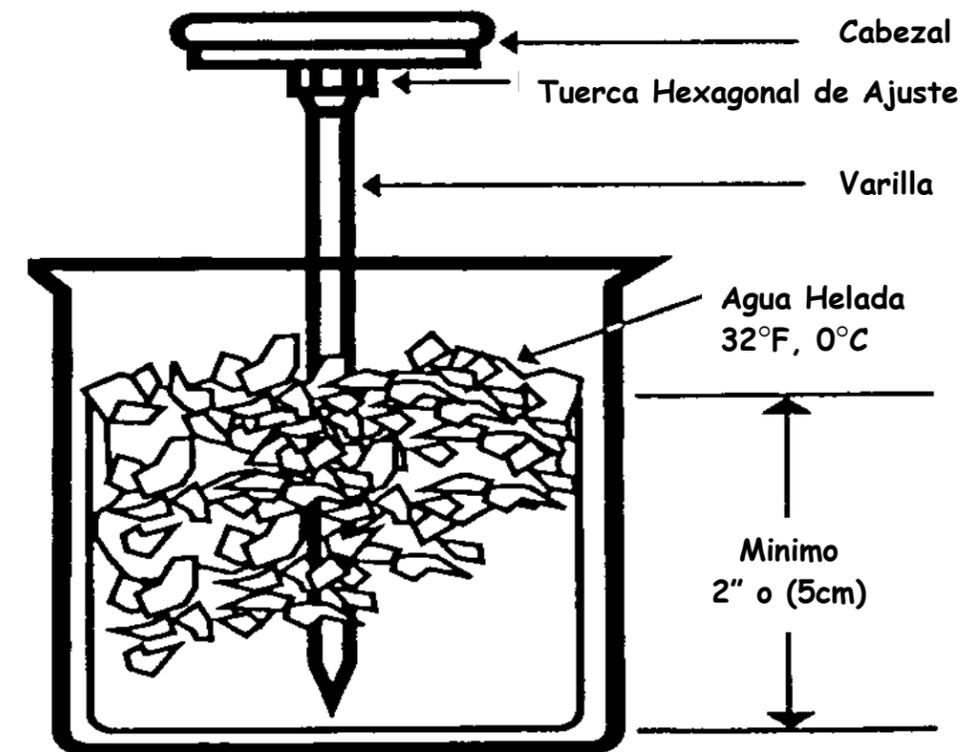
Los biberones y tazas de adiestramiento deben regresarse al padre de familia al final del día, para que los lave y desinfecte.



Llene una taza grande hasta arriba con hielo picado y agua fría. Ponga el termómetro al menos a 2 pulgadas en el agua. Después de 30 segundos, lea el dial (marcador). Debe marcar 32 grados F (0 grados C).

Si no lee 32 grados F (0 grados C) después de que haya esperado al menos 30 segundos, necesita:

1. Dejarlo en el agua con hielo
2. Usar pinzas o una llave inglesa para girar la tuerca en la parte de atrás del termómetro hasta que la aguja lea 32 grados F (0 grados C). Añada hielo como se vaya derritiendo.
3. Espere 30 segundos. Siga repitiendo estos pasos hasta que el termómetro lea 32 grados F (0 grados C).



Calibre Diariamente

Calibre su **termómetro para alimentos** cada día y cuando sea golpeado o se caiga. De esta manera sabrá que le está indicando la temperatura correcta.

Preparación de Alimentos

Primero lávese las manos. Saque sólo la cantidad de alimentos con la que puede trabajar a la vez. Esta práctica ayudará a limitar el crecimiento de bacterias.

Cocinar Alimentos

Use un termómetro para alimentos para revisar las temperaturas mientras cuece los alimentos para asegurarse que se cuezan completamente por dentro. Un termómetro que funciona mejor muestra un rango de 0 grados F (-18 grados C) a 220 grados F (104 grados C). Aunque use un termostato para controlar la temperatura en su horno, necesitará usar un termómetro para conocer la temperatura en el centro de los alimentos.

Diferentes alimentos necesitan alcanzar temperaturas diferentes para estar cocidos o ser seguros. Lave y **desinfecte** el termómetro cada vez que revise la temperatura de un alimento.

¿En que Punto son los Alimentos Cocidos y Seguros?

En seguida hay unos ejemplos de **alimentos potencialmente peligrosos** y que tan calientes deben de estar para ser seguros. Pueden estar más calientes, pero deben estar al menos así de calientes por 15 segundos o más para matar gérmenes:

- Rostizado de res (beef roasts) poco cocido: 130 grados F (54 grados C)
- Puerco, Pescado y Huevos: 145 grados F (63 grados C)
- Res, Cordero y Mariscos: 145 grados F (63 grados C)
- Bistec, Carne de Res Molida y todas las carnes molidas con excepción de las de aves de corral: 155 grados F (68 grados C)
- Aves de Corral y Relleno: 165 grados F (74 grados C) (el relleno debe ser cocido fuera de las Aves de Corral)

Debe colocar el termómetro en la parte más gruesa de la carne o en el centro de los alimentos para obtener la temperatura exacta. No toque el hueso con la punta del termómetro para evitar una temperatura equivocada.

Manejo y Almacenamiento Seguro de Biberones para Bebé y Tazas de Entrenamiento

El manejo adecuado de biberones y tazas de adiestramiento es importante debido a que la leche y otros productos de fórmula son medios excelentes para el crecimiento de bacterias.

Una vez que la fórmula o leche se ha sacado del refrigerador, debe calentarse y beberse inmediatamente.

Permitir que la fórmula o leche permanezca a temperatura ambiente o en un aparato para calentar proporciona el medio ambiente necesario para el crecimiento de bacterias.

Si no hay un área de servicio de alimentos aprobada por el Departamento de Salud local en las aulas de bebés, los biberones y tazas de adiestramiento deben guardarse y calentarse en una cocina aprobada, o cocina de servicio de alimentos.

Cuando los padres proporcionen biberones y tazas de adiestramiento individuales, éstos deben traerse a las instalaciones preparados recientemente cada día con sólo la cantidad de fórmula, en cada biberón o taza, que el niño pueda beber a la vez.

Todos los biberones y tazas de adiestramiento deben ser etiquetados con el nombre del niño y ser usados sólo para ese niño.

Todos los biberones y tazas de adiestramiento deben refrigerarse a 45 grados F o menos inmediatamente en cuanto lleguen.

Los biberones y tazas de adiestramiento guardados en el refrigerador deben estar cubiertos, envueltos o de otra manera protegidos contra la contaminación para el almacenamiento en el refrigerador.



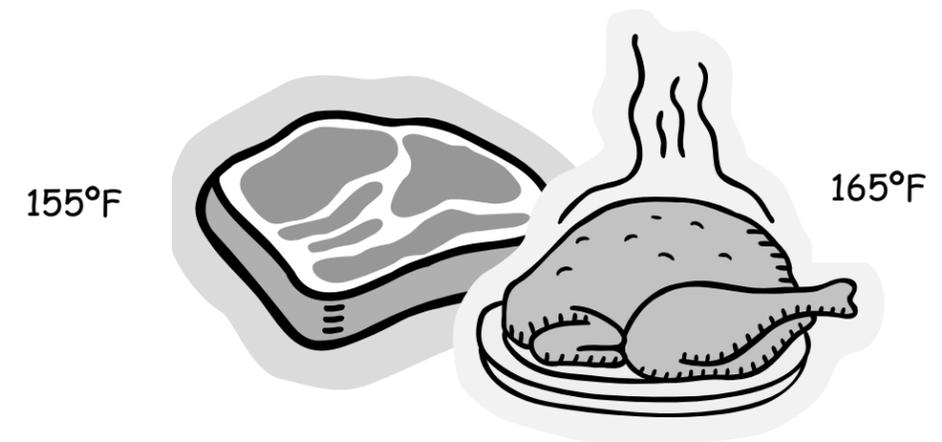
Almacenamiento de los Alimentos para Bebé Sugerido (por USDA)

- Abiertos o preparados recientemente: refrigérelos
- Fruta y verduras coladas: 2-3 días (Hogares Familiares y Centros de Cuidado Infantil Certificados deben descartarlos después de 36 horas)
- Carnes coladas y huevos: 1 día
- Combinación de carne y verdura: 1-2 días
- Etiquete todos los alimentos con el nombre del niño(a)

Repaso

Escriba sus respuestas a las preguntas de estudio en el espacio proporcionado.

1. ¿Por qué es importante usar un termómetro de punta de metal o para alimentos para revisar la temperatura? (Página 27)
2. ¿Cómo se calibra un termómetro para alimentos? (páginas 28 y 29)
3. ¿Qué tan seguido debe calibrar un termómetro para alimentos? (Página 29)
4. ¿Qué debe hacer con un termómetro después de usarlo y tiene residuos de alimentos en él? (página 30)
5. ¿Cuáles son las temperaturas para cocinar huevos, pescado, puerco, bistec, rostizado de res (roast beef) poco cocido, pollo y carne de res molida? (página 30)



Enfriamiento y Recalentado de Alimentos

Enfriamiento y Recalentado

Esta sección se trata de cómo hacer que los alimentos cocidos se enfríen (**enfriamiento**) y cómo **recalentar** alimentos fríos de manera segura a través de la "Zona Peligrosa" de 45 grados F a 140 grados F.



El enfriamiento inapropiado es uno de los factores principales de la intoxicación alimenticia.

Fresco es lo Mejor

Siempre toma el riesgo de que crezcan bacterias y produzcan toxinas cuando enfría alimentos.

El recalentado no destruirá todas las toxinas. Lo más seguro es preparar alimentos frescos cada día, justo antes de que los sirva.

La Velocidad es Importante en el Enfriamiento

Si debe preparar alimentos por adelantado o guardar sobras de alimentos, enfríelos lo más **rápido** que pueda para evitar el crecimiento de bacterias y la producción de toxinas.

Manejo Seguro de Alimentos para Bebé

- Sirva alimentos al bebé en un traste, no directamente de un frasco o lata.
- Regrese el frasco de alimento abierto al refrigerador inmediatamente; descártelo después de 36 horas
- Tire a la basura el alimento que quede sin comer en el traste
- Prepare alimentos para bebé en una cocina aprobada (por ejemplo, en un centro u hogar familiar certificado)
- Las cucharas y otros utensilios de usos múltiples deben lavarse, enjuagarse, desinfectarse y guardarse en la cocina
- Revise las fechas de "consúmase antes del" ("use by" date) de los alimentos para bebé antes de dar de comer. Si la fecha ha pasado, tírelos a la basura
- Revise que el botón de seguridad de la tapa esté presionado. Si la tapa del frasco no hace el sonido de "pop" cuando lo abra, no lo use
- No caliente los alimentos para bebé en frascos en el microondas. El calor no es uniforme y puede producir "áreas calientes" que pueden escaldar la boca y la garganta del bebé



Por Qué No Debe Comer De un Frasco de Alimento para Bebé

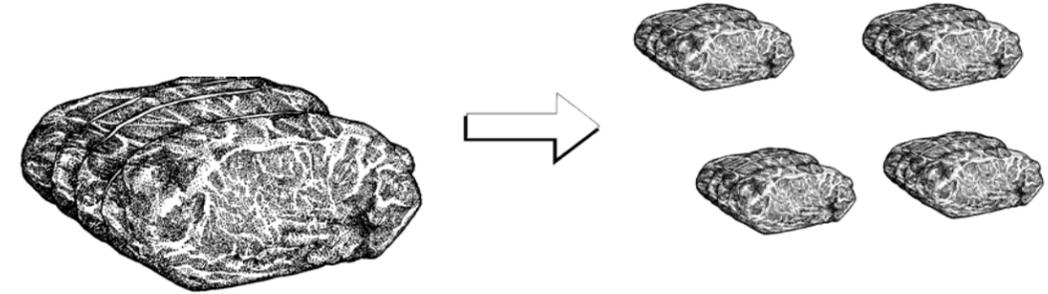
- La superficie del recipiente no ha sido limpiada y puede contener bacterias dañinas
- Bacterias de la boca del bebé han contaminado el alimento, donde pueden crecer, multiplicarse y hacer que se enferme

Repaso

Escriba sus respuestas a las preguntas de estudio en el espacio proporcionado.

1. ¿Qué temperatura se debe alcanzar cuando recalienta alimentos? (página 37)
2. ¿Cuánto tiempo tiene para recalentar los alimentos a esa temperatura una vez que se han enfriado? (página 37)
3. ¿Cuál es la temperatura a la que los alimentos deben de estar cuando mantenga los alimentos fríos? (página 38)
4. ¿Cuáles son tres maneras de descongelar alimentos de manera segura? (Página 38)
 - 1.
 - 2.
 - 3.
5. ¿Cuál es la temperatura en la que los alimentos deben permanecer cuando mantenga los alimentos calientes? (página 39)
6. ¿Cómo sabe que los alimentos están manteniéndose a esa temperatura? (página 39)
7. ¿Si alguien casi no come sus alimentos, puede servírselos a alguien más otra vez? (página 39)

Enfriamiento de Alimentos Sólidos

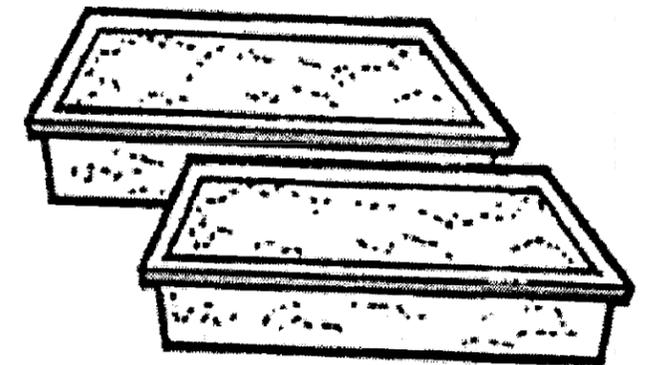


Cuando enfríe alimentos sólidos cocidos tal como asado, pavo y cortes sólidos de carne, asegúrese de:

1. Cortar los asados y pavos grandes en porciones más pequeñas. Esto ayudará a que se enfríen más rápido.
2. Poner todas las carnes y otros alimentos calientes en sartenes poco profundas en el refrigerador.
3. No cubrir los alimentos hasta que se hayan enfriado a 45 grados F o menos.

Enfriamiento de Alimentos Suaves y Espesos

Enfríe alimentos suaves y espesos tales como frijoles refritos, arroz, papas, guisos, chili, sopas espesas o salsas espesas vaciándolos en una sartén de metal poco profunda de 1". Use una bandeja de metal para alimentos muy espesos como los frijoles refritos.



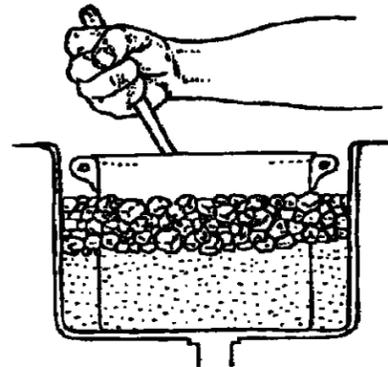
Enfriar alimentos espesos no es fácil. Cuando sea posible, use una sartén plana y extienda los alimentos lo menos profundo posible para acelerar el enfriamiento.

Cuando enfríe alimentos en sartenes de metal poco profundas, asegúrese de:

1. Vaciar alimentos calientes en sartenes de metal poco profundas. Mientras menos profunda sea una sartén más rápido se enfriarán los alimentos.
2. Revolver con cuchara los alimentos acelera el tiempo de enfriamiento.
3. Una vez que los alimentos se enfríen a 45 grados F (7 grados C), puede poner los alimentos en un recipiente más grande y cubrirlo. (41 grados F es la temperatura máxima recomendada por la División de Cuidado Infantil).

Enfriamiento de Alimentos Líquidos

Puede usar sartenes de metal poco profundas o el método de baño de hielo para enfriar sopas y salsas aguadas.



Baño de Hielo

Cuando enfríe alimentos con un baño de hielo, asegúrese de:

1. Cerrar el drenaje de un fregadero para preparar alimentos grandes. Coloque la olla o sartén de metal con los alimentos calientes en el fregadero.
2. Llene el fregadero con hielo **hasta el nivel de los alimentos en el recipiente.**
3. Añada agua fría al hielo.
4. Revuelva la sopa o salsa a menudo para que se enfríe por completo hasta el centro. Palas heladas o palitas para enfriar (utensilios especializados para enfriamiento) pueden ser usadas para acelerar el proceso de enfriamiento.
5. Añada más hielo conforme se vaya derritiendo.
6. Los alimentos deben alcanzar una temperatura interna de 45 grados F (7 grados C) o menos.

Temperatura Caliente Estable

Después de que los alimentos estén cocidos y listos para servir, necesitará mantenerlos lo suficientemente calientes para evitar que los gérmenes crezcan.

Mantenga los alimentos calientes a 140 grados F (60 grados C) o más calientes



La única manera de saber que los alimentos están lo suficientemente calientes es revisando los alimentos con su **termómetro para alimentos** para asegurarse que los alimentos se **mantienen** al menos a 140 grados F (60 grados C) en todo momento.

Maneras para ayudar a mantener calientes los alimentos calientes

Revuelva con cuchara los alimentos, para mantener los alimentos uniformemente calientes. Mantenga una cubierta sobre las sartenes para ayudar a mantener el calor adentro y los alimentos lo suficientemente calientes.

¿Qué de los Alimentos Dejadados En la Mesa?

Cuando un niño o cuidador deja alimentos en un plato o en la mesa, usted debe tirarlos a la basura. Si tiene alimentos como botanas, bollos o pan y algunos son sobras, **no puede** servirlos otra vez.

Paquetes **sin abrir** de galletas saladas, mermelada, dulces o azúcar pueden servirse otra vez.

Temperatura Fría Estable

Siempre mantenga los alimentos fríos a 45 grados (7 grados C) o menos y marque la fecha recomendada de acuerdo a la temperatura (ver página 25). Pescado, mariscos crustáceos, aves de corral, leche y carne roja se mantendrán frescos más tiempo si los mantiene fríos a 41 grados F (5 grados C) o más fríos.



Use un **termómetro para alimentos** para revisar los alimentos guardados en refrigeradores. Los termómetros de punta (llenos de líquido rojo) deben mantenerse en la parte de enfrente del refrigerador, el área más cálida del refrigerador.

Uso de Hielo

Si usa hielo para mantener alimentos fríos en un bar de ensaladas o muestrario de alimentos, asegúrese de que el hielo llegue hasta arriba al nivel de los alimentos que están en la sartén o traste.

Los alimentos deben estar a 45 grados F (7 grados C) o más fríos cuando los ponga en el hielo.

Descongelado de Alimentos Congelados

Planeé con anticipación para permitir suficiente tiempo para descongelar alimentos en una de las tres maneras seguras siguientes:

1. Descongele alimentos en el refrigerador; puede tomar de varias horas hasta unos días. Ésta es la mejor manera y la más segura. Asegúrese de poner la carne en un recipiente para capturar los líquidos de la carne y para evitar que escurran. Ponga carnes crudas en la repisa de hasta abajo alejados de los alimentos que están listos para comer (alimentos listos para consumir).
2. Mantenga los alimentos bajo agua fría corriente.
3. Descongélalos en un horno de microondas y después cuézalos inmediatamente.

Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente, en una repisa ni en agua tibia o caliente. Estos métodos dejan que la comida entre a la "**Zona Peligrosa**", **entre 45 grados F y 140 grados F.**

Movimiento de Aire

El aire en el refrigerador debe poder moverse alrededor de los alimentos. Así mismo, las ollas y trastes necesitan tener espacio entre sí; no los amontone.

No coloque sartenes y trastes unos sobre otros ni sobre otros recipientes durante el enfriamiento.

Recipientes de plástico y Cubetas

No use cubetas ni recipientes de plástico grandes para enfriar los alimentos. El plástico evita que el calor escape. Estos tipos de recipientes son demasiado grandes; toma horas o hasta días para que los alimentos se enfríen en recipientes de este tamaño.



Recuerde

Puede escoger diferentes maneras para enfriar alimentos.

No importa cómo enfríe los alimentos, deben bajar de 140 grados F (60 grados C) a 70 grados F (21 grados C) en dos horas y después bajar de 70 grados F (21 grados C) a 45 grados F (7 grados C) en las siguientes cuatro horas.

2 horas

140 grados F (60 grados C) a 70 grados F (21 grados C) dentro de dos horas

4 horas

70 grados F (21 grados C) a 45 grados F (7 grados C) dentro de cuatro horas

- Use un termómetro para alimentos para revisar la temperatura mientras se están enfriando. Si no se están enfriando lo suficientemente rápido, necesitará hacer algo más para acelerar el enfriamiento.
- No apile ollas; deje espacio para que el aire se mueva alrededor de ellas.
- Use un **termómetro para alimentos** para revisar la temperatura de los alimentos (limpie y **desinfecte** la punta del termómetro después de cada uso).

Repaso

Escriba sus respuestas a las preguntas de estudio en el espacio proporcionado.

1. ¿Cuándo enfríe un corte grande de carne qué debe hacer? (página 33)
2. ¿Cuándo enfríe un alimento suave y espeso, como frijoles refritos, qué debe hacer para asegurarse que el alimento se enfríe? (página 33)
3. ¿Cómo prepara un baño de hielo para enfriar alimentos? (página 34)
4. Describa dos problemas con el uso de cubetas o recipientes de plástico para enfriar alimentos (página 35)
 - 1.
 - 2.
5. ¿Los alimentos deben enfriarse de 140 grados F(60 grados C) a qué ____ de temperatura dentro de 2 horas? (página 35)
6. Los alimentos deben enfriarse de ____ de temperatura a ____ de temperatura dentro de 4 horas. (Página 35)

Recalentado

Los alimentos que son cocidos y luego enfriados pueden necesitar ser calentados otra vez. **Recaliente los alimentos rápidamente (dentro de dos horas) a 165 grados F (74 grados C).**

La mejor manera de hacer esto es sobre las parrillas de la estufa, o en hornos de microondas, hornos u ollas de doble hervor.

No use nada que caliente los alimentos lentamente, porque toma demasiado tiempo pasar la **"Zona Peligrosa"**, entre 45 grados F y 140 grados F

Revuelva con cuchara los alimentos para asegurarse que todas las partes estén calientes. Entonces use su **termómetro** para revisar la temperatura. Debe estar por lo menos a 165 grados F (74 grados C).

