

GUÍA PARA EL MANEJO DE ALIMENTOS PARA UN CONSUMO SANO

NO PREPARE ALIMENTOS SI:

1. Tiene **DIARREA** o **VÓMITO**.
2. Si tiene **HEPATITIS A**, **SHIGELLA**, **SALMONELA** o **E. COLI**
3. Si tiene una **INFECCIÓN**, **HERIDA** o **FORÚNCULO** en las manos, brazos o cara.

LAVADO DE MANOS

¡Lave sus manos tan seguido como sea necesario para mantenerlas limpias!
Utilice agua caliente y jabón para tallar sus manos y antebrazos durante 20 segundos antes de enjuagar.

Lave sus manos:

1. Antes del manejo de alimentos o antes de ponerse los guantes
2. Después de manejar cualquier producto crudo
3. Después de ir al baño, de fumar o de comer
4. Después de sacar la basura
5. Después de tocar su pelo o su piel
6. Después de manejar dinero

USO DE GUANTES

¡Se deberán utilizar utensilios o **guantes autorizados para el manejo de alimentos** al manipular productos alimenticios que no requieran de más cocimiento!

Puntos para recordar:

1. El uso de guantes requiere del lavado de manos con anterioridad.
 - ❖ Lave sus manos antes de ponerse los guantes por primera vez o cuando cambie de guantes
2. Cambie de guantes cuando:
 - ❖ Se ensucien o se rompan
 - ❖ Cuando haya un descanso en el trabajo o antes de iniciar una nueva tarea.

ASEPSIA

1. Fregadero de tres tinas,
 - ❖ Lavado, enjuagado y asepsia
 2. Trapos de limpieza
 - ❖ Manténgalos en soluciones asépticas cuando no estén en uso
 - ❖ Cambie el agua cuando se vea sucia
- La solución aséptica deberá ser de 100 ppm (1 cucharadita de cloro para ½ galón de agua)

No agregue jabón a la solución aséptica

Utilice un estuche de prueba adecuado para verificar la concentración

ALIMENTOS ALTAMENTE DAÑINOS (PHF's)

Los alimentos "PHF" son productos alimenticios que favorecen la rápida reproducción de bacteria dañina, e incluyen:

1. Productos de animal cocinados o crudos tales como carnes, productos avícolas, productos lácteos, pescado y mariscos.
2. Arroz cocido, frijoles, papas y pastas.
3. Tofu, germinado de semillas, melón abierto, ajo en aceite, etc.
4. Cualquier combinación de lo mencionado.

"ZONA PELIGROSA" (DZ)

DZ= temperaturas entre 41° F y 140° F, favorecen la reproducción de las bacterias que provocan enfermedades.

ALIMENTOS CALIENTES

Los productos alimenticios cocinados deben mantenerse o exhibirse a una temperatura de 140° F o más.

ALIMENTOS FRÍOS

Los productos alimenticios refrigerados deben mantenerse o exhibirse a una temperatura de 41° o menos.



Nota: Los productos alimenticios congelados deben mantenerse o exhibirse a una temperatura de 0°F o menos.

COCIMIENTO

145°F – huevos, carne entera, cordero, pescado
160°F – carnes molidas, puerco
165°F – productos avícolas, carnes rellenas

Siempre asegúrese de las temperaturas interiores del cocinado con termómetros de aguja.

RECALENTADO

Todos los productos alimenticios cocinados que bajan a una temperatura menor de 140° F deberán recalentarse rápidamente a una temperatura de 165° F o mayor, antes de servirse.

ENFRIAMIENTO

Los productos alimenticios deben enfriarse en una temperatura entre 140°F y 41°F durante 4 horas.

Esto se debe llevar a cabo:

1. Partiendo los productos grandes y sólidos en pequeños pedazos.
2. Colocando los productos líquidos y semisólidos en recipientes de metal no muy profundos

Una vez que se hayan "partido", los productos alimenticios deberán ser colocados de inmediato en refrigerador/congelador industrial de entrada o en baño helado.

DESCONGELADO DE ALIMENTOS CONGELADOS

1. Como parte del cocimiento
2. En el refrigerador
3. En agua fría corriente (a 70° F o menos, por no más de dos horas)
4. En el microondas (para uso inmediato)

NUNCA descongele alimentos congelados a temperatura del medio ambiente.

ÁREA PARA PREPARAR ALIMENTOS

1. Prohibido tomar alimentos o fumar.
2. Use ropa limpia y delantal
3. No use joyería
4. Cúbrase el pelo



Departamento del Medio Ambiente
Del Estado de Nuevo México

Distrito I

Albuquerque 222-9500
Río Rancho 771-5980
Ruidoso 258-3272

Distrito II

Española 753-7256
Las Vegas 425-6764
Ratón 445-3621
Santa Fe 827-1840
Taos 758-8808

Distrito III

Alamogordo 437-7115
Deming 546-1464
Las Cruces 524-6300
Silver City 388-1934

Distrito IV

Carlsbad 885-9023
Clovis 762-3728
Hobbs 393-4302
Roswell 624-6046
Tucumcari 461-1671

Distrito V

Farmington 327-9851
Gallup 722-4160
Grants 287-8845
Los Lunas 841-5280
Socorro 835-1287