




# Manual de manipulador de alimentos para proveedores de cuidado infantil

---

Desarrollado por el Departamento de Aprendizaje y Atención Temprana de Oregon (DELTC) y la Autoridad de Salud de Oregon (OHA)



**Edición publicada en enero de 2024**



Tiene derecho a recibir servicios de asistencia con el idioma y otras adaptaciones sin costo alguno. Si necesita ayuda en su idioma u otras adaptaciones, comuníquese con la División de Licencias de Cuidado Infantil al 503-947-1400.

---

**Departamento de Aprendizaje y Atención Temprana de Oregón**  
**División de Licencias de Cuidado Infantil**

---

CCLD-0740



## Índice de Contenidos

<b>¿Por Qué Debe Leer Este Manual?</b> .....	<b>5</b>
<b>Cómo usar este Manual</b> .....	<b>5</b>
<b>Renuncia a cualquier Regla</b> .....	<b>5</b>
<b>Este Manual le Pertenece a Usted</b> .....	<b>5</b>
<b>Instrucciones Para Metas y Resultados de Aprendizaje</b> .....	<b>6</b>
Buena Higiene Personal.....	6
Resultados de Aprendizaje .....	6
Control de Temperatura Adecuada.....	7
Resultados de Aprendizaje .....	7
Temperatura de Cocción Final Adecuada.....	8
Resultados de Aprendizaje .....	8
Contaminación Cruzada.....	9
Resultados de Aprendizaje .....	9
<b>Su Propia Salud es lo Primero</b> .....	<b>10</b>
Lavarse las Manos es muy Importante .....	10
Recuerde lavarse las manos siempre .....	10
Lavarse las Manos Dos Veces.....	10
Fregadero de Lavado de Manos.....	10
<b>Repaso</b> .....	<b>11</b>
<b>Enfermedades Originadas en los Alimentos</b> .....	<b>12</b>
Sólo Trabaje Cuando Esté Saludable.....	12
No trabaje si.....	12
No trabaje con alimentos si.....	12
<b>Prácticas Personales</b> .....	<b>13</b>
Cuide Su Apariencia y Sus Acciones .....	13
Joyas.....	13
Uñas.....	13
Desinfectantes para Manos .....	13
Los guantes pueden propagar gérmenes.....	13
Bebidas .....	13
<b>Repaso</b> .....	<b>14</b>
<b>¿Qué Hace que los Adultos y Niños se Enfermen por los Alimentos?</b> .....	<b>15</b>
Enfermedades Originadas en los Alimentos.....	15

## Table of Contents

Alimentos Potencialmente Peligrosos.....	15
Bacterias.....	15
Otros Gérmenes.....	15
Químicos.....	15
<b>Un Lugar de Trabajo Limpio es Más Seguro.....</b>	<b>16</b>
Siga Estas Importantes Reglas.....	16
Sistema para Desinfectar en el lugar.....	16
Paños de Limpieza.....	16
Preparación de Desinfectante.....	16
Prueba del Desinfectante.....	17
50-100 ppm de residuo de cloro.....	17
Proceso de 5 pasos para lavar platos a mano.....	17
Lavado A Mano.....	17
Usando un Fregadero de Tres Compartimentos.....	17
<b>Repaso.....</b>	<b>18</b>
<b>Temperaturas de Alimentos.....</b>	<b>19</b>
Controlando la Temperatura.....	19
La "Zona Peligrosa".....	19
Termómetro para Refrigerador.....	19
Marcado de Fecha.....	19
2 días.....	19
1 día.....	19
<b>Repaso.....</b>	<b>20</b>
<b>Termómetros de Punta de Metal o de Alimentos.....</b>	<b>21</b>
Tipos de Termómetros para Alimentos.....	21
Calibración de Un Termómetro para Alimentos.....	21
Preparación de Alimentos.....	22
Cocinar Alimentos.....	22
¿En que Punto son seguros los Alimentos Cocidos?.....	22
<b>Repaso.....</b>	<b>23</b>
<b>Enfriamiento y Recalentamiento de Alimentos.....</b>	<b>24</b>
Enfriamiento y Recalentamiento.....	24
Los Alimentos frescos son mejor.....	24

## Table of Contents

La Velocidad es Importante en el Enfriamiento.....	24
Enfriamiento de Alimentos Sólidos.....	24
Enfriamiento de Alimentos Suaves y Espesos.....	24
Enfriamiento de Alimentos Líquidos.....	25
2 horas.....	26
4 horas.....	26
<b>Repaso .....</b>	<b>27</b>
<b>Recalentamiento.....</b>	<b>28</b>
Temperatura Fría Estable.....	28
Uso de Hielo.....	28
Descongelar de Alimentos Congelados.....	29
Temperatura Caliente Estable.....	30
Mantenga los alimentos calientes a 140°F (60°C) o más calientes.....	30
Maneras para ayudar a mantener calientes los alimentos calientes.....	30
¿Qué pasa con los Alimentos Dejados En la Mesa?.....	30
<b>Repaso .....</b>	<b>31</b>
<b>Manejo Seguro de Alimentos para Bebé.....</b>	<b>32</b>
Prácticas recomendadas.....	32
Por Qué No Debe Comer De un Frasco de Alimento para Bebé.....	32
Almacenamiento Sugerido para los Alimentos para Bebé (por USDA).....	32
Manejo y Almacenamiento Seguro de Biberones para Bebé y Tazas de Entrenamiento.....	33
Alimentación y Almacenamiento de Leche Materna en los Establecimientos de Cuidado Infantil.....	34
Tipos de recipientes utilizados para almacenar leche materna.....	34
Almacenamiento de leche materna.....	34
Información adicional.....	34
Instrucciones de Cómo Preparar Fórmula.....	35
Miel y Jarabes en Centros de Cuidado Infantil.....	37
Sillas Altas para Niños.....	37
<b>Tipos de servicio de alimentos .....</b>	<b>38</b>
Servicio de Alimentos Estilo Familiar en los Establecimientos de Cuidado Infantil.....	38
Almuerzos y Meriendas Traídos del Hogar.....	39
Servicio de Alimentos en los establecimientos sin una Cocina Aprobada.....	40

## Table of Contents

Programas en los cuales no hay un lavabo separado para lavado de manos en el área inmediata.....	40
Programas que tienen un lavabo para lavado de manos en un área de aula inmediata.....	40
Involucrando a Niños en Proyectos de Cocinar.....	41
Los proveedores de cuidado infantil deben.....	41
Alimentos que nunca deben usarse en proyectos de cocinar incluyen.....	41
Otras pautas para seguir.....	41
Limpieza.....	41
<b>Repaso .....</b>	<b>42</b>
<b>Prácticas Seguras para Almacenamiento .....</b>	<b>43</b>
Buenos Alimentos Necesitan Buen Almacenamiento.....	43
Contaminación Cruzada.....	43
Mantenga los Alimentos Seguros de la Contaminación Cruzada.....	43
Mantenga los Alimentos Seguros y libres de la Contaminación.....	43
<b>Repaso .....</b>	<b>44</b>
<b>Primeros Auxilios para la Asfixia .....</b>	<b>45</b>
Adultos conscientes.....	45
Bebé o Niño.....	45
Niño Consciente (mayor de 1 año) .....	46
Bebé Consciente (menor de 1 año) .....	46
<b>Glosario .....</b>	<b>47</b>
<b>Prueba de Práctica .....</b>	<b>48</b>
<b>Respuestas.....</b>	<b>50</b>



## ¿Por Qué Debe Leer Este Manual?

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 tienen gérmenes en ellos que los hacen inseguros para comer. Por esto es que usted querrá desarrollar hábitos seguros para mantenerlos saludables a usted, a su personal, a los niños bajo cuidado infantil y a su familia.

## Cómo usar este Manual

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

Algunas de las palabras en negrita 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 el Departamento de Aprendizaje y Atención Temprana de Oregon (DELTA) pueden requerir el cumplimiento específico de algún material en este manual de manipulador de alimentos. Los padres no pueden dar a los operadores de los establecimientos permiso para renunciar a cualquier regla. Este manual contiene también las prácticas mejor recomendadas que deben seguirse por los proveedores de Cuidado Infantil Familiar Registrados. 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.

## Este Manual le Pertenece a Usted

Este manual le pertenece. Si surge algo que no pueda ser respondido con la información proporcionada en este manual, llame a su departamento de salud local para solicitar ayuda. Vea a continuación los números telefónicos de los departamentos de salud locales:

CONDADO	NÚMERO TELEFÓNICO	CONDADO	NÚMERO TELEFÓNICO	CONDADO	NÚMERO TELEFÓNICO
Baker	541-523-8211	Jefferson	541-475-4456	Union	541-962-8800
Benton	541-766-6835	Josephine	541-474-5325	Wallowa	541-426-4848
Clackamas	503-655-8430	Klamath	541-882-8846	Wasco	541-506-2600
Clatsop	503-325-8500 ext. 1912	Lake	541-947-6045	Washington	503-846-4745
Columbia	503-397-4651 ext. 2021	Lane	541-682-4035	Wheeler	541-763-2850
Coos	541-2425 ext. 510	Lincoln	541-265-4112	Yamhill	503-434-7525
Crook	541-416-3986	Linn	541-967-3888		
Curry	541-247-3300	Malheur	541-889-7279 ext. 120		
Deschutes	541-322-7400	Marion	503-588-5357		
Douglas	541-440-3500	Morrow	541-676-5421		
Gilliam	541-384-2061	Multnomah	503-988-3674		
Grant	541-575-0429	Polk	503-623-8175		
Harney	541-573-2271	Sherman	541-506-2600		
Hood River	541-386-1115	Tillamook	503-842-3900		
Jackson	541-774-8209	Umatilla	541-278-5432		

# Instrucciones Para Metas y Resultados de Aprendizaje

A continuación, están las instrucciones para metas y los resultados de aprendizaje que se espera que los manipuladores de alimentos conozcan para obtener su certificado de manipulador de alimentos.

## Buena Higiene Personal

### Resultados de Aprendizaje

1) Identificar lo siguiente como la técnica correcta para lavarse las manos (**Lavarse las manos es muy importante**):

- Agua tibia corriente
- Jabón y espuma
- Restregarse 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

### INSTRUCCIONES PARA METAS

Los manipuladores de alimentos entenderán los elementos de la buena higiene personal.

2) Identificar las siguientes como situaciones cuando los manipuladores de alimentos necesitan lavarse las manos y cuando deben lavarse las manos dos veces (**Lavarse las manos es muy importante**):

- Después de haber usado el inodoro 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 los 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) Saber que no debe trabajar cuando esté enfermo(a) con diarrea, vómito, fiebre, estornudos y moqueo (**Enfermedades originadas en los alimentos**).

4) Saber que no debe manejar alimentos con una cortada o quemaduras infectadas, pus o grano enterrado (**Enfermedades originadas en los alimentos**).

5) Identificar que las uñas deben mantenerse cortas (**Uñas**).

6) Saber que el uso inapropiado de los guantes de hule es capaz de transmitir gérmenes y no sustituye el lavado correcto de manos (**Los guantes pueden propagar gérmenes**).

7) Saber que se prohíbe fumar, comer, beber o masticar tabaco en las áreas de preparación de alimentos y de almacenamiento de alimentos y utensilios (**Cuide Su Apariencia y Sus Acciones**).

### Control de Temperatura Adecuada

#### Resultados de Aprendizaje

- 1) Identificar las causas de las enfermedades originadas en los alimentos ([¿Enfermedades originadas en los alimentos?](#))
- 2) Identificar los siguientes tipos de termómetros, usos y limpieza ([Termómetros de punta de metal o de alimentos](#)):
  - Refrigerador
  - Termómetro para alimentos
    - Termopar
    - Termistor
    - Bimetálico de lectura instantánea
- 3) Identificar que la técnica correcta para la calibración de termómetros es usar agua con hielo ([Calibración de un termómetro para alimentos](#)).
- 4) Identificar el uso del termómetro para el enfriamiento, recalentado, temperatura caliente estable y fría estable ([Termómetros de punta de metal o de alimentos](#)).
- 5) Identificar las siguientes técnicas para el enfriamiento rápido ([La velocidad es importante en el enfriamiento](#)):
  - [Baño de hielo](#)
  - [Sartenes poco profundos](#)
  - [Porciones pequeñas](#)
  - [Revolver y varitas heladas](#)
- 6) Saber cuáles son las temperaturas estables para los alimentos potencialmente peligrosos ([La "zona peligrosa." Recalentamiento](#)):
  - Identificar por qué los alimentos no deben mantenerse entre los 41°F (5°C) y los 140°F (60°C) (la "zona peligrosa"). (Como una mejor práctica, DELC recomienda que los alimentos no deben mantenerse entre los 41°F [5°C] y los 140°F [60°C]).
  - Entender los problemas con el abuso de la temperatura de los alimentos.
  - Entender qué tipo de alimentos sostendrán crecimiento acelerado de bacteria.
  - Identificar 140°F (60°C) como la temperatura mínima para mantener calientes los alimentos potencialmente peligrosos.
  - Identificar 41°F (5°C) como la temperatura máxima para mantener fríos los alimentos. (Cómo mejor práctica, DELC recomienda una temperatura máxima de 41°F [5°C]).
  - Identificar qué 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°F (60°C) a 41°F (5°C) en seis horas o menos al enfriar de ([La velocidad es importante en el enfriamiento](#)):
  - 140°F (60°C) a 70°F (21°C) en 2 horas
  - 70°F (21°C) a 41°F (5°C) en cuatro horas
- 8) Identificar los siguientes como los métodos aprobados para descongelar ([Enfriamiento de Alimentos Líquidos](#)):
  - Refrigerador
  - Agua fría corriente
  - Microondas cuando se van a cocinar los alimentos inmediatamente
- 9) Identificar los 165°F (74°C) como la temperatura mínima para recalentar alimentos y que los alimentos deben alcanzar esta temperatura dentro de 2 horas ([Recalentamiento](#)).

#### INSTRUCCIONES PARA METAS

Los manipuladores de alimentos entenderán por qué las temperaturas calientes y frías estables y de recalentado son factores importantes en la prevención de enfermedades.

### Temperatura de Cocción Final Adecuada

#### Resultados de Aprendizaje

- 1) Identificar las siguientes temperaturas (internas) adecuadas para cocinar (**Recalentamiento**):
  - Aves: 165°F (74°C)
  - Carne molida: 155°F (68°C)
  - Puerco, pescado, huevos, cordero, mariscos: 145°F (63°C)
  - Rostizado de res: 130°F (54°C)
- 2) Identificar que cocinar a la temperatura recomendada mata los gérmenes que causan enfermedades (**¿En que punto son seguros los alimentos cocidos?**).
- 3) Identificar que recalentar no mata las toxinas que pueden causar enfermedades (**Recalentamiento**).
- 4) Identificar los siguientes como el equipo correcto utilizado para el calentamiento rápido y el recalentamiento (**Recalentamiento**):
  - Estufa
  - Microondas
  - Horno convencional

#### INSTRUCCIONES PARA METAS

Los manipuladores de alimentos entenderán por qué el cocinar y recalentar alimentos a las temperaturas adecuadas es importante para prevenir enfermedades.

### Contaminación Cruzada

#### Resultados de Aprendizaje

- 1) Identificar que los paños para limpiar que se estén usando deben ser almacenados en (50-100 ppm) desinfectante entre usos ([Paños de limpieza](#)).
- 2) Usar correctamente las tiras de prueba para verificar la concentración de desinfectante ([Prueba del Desinfectante](#)).
- 3) Una vez que los alimentos hayan sido servidos, deben descartarse si no se usan ([Qué pasa con los Alimentos Dejadados En la Mesa](#)).
- 4) Definir e identificar la contaminación cruzada ([Contaminación cruzada](#)).
- 5) Identificar los siguientes métodos para prevenir la contaminación cruzada ([Contaminación cruzada](#)):
  - 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 que van a ser cortados.
  - 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 manipuladores 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 ([Contaminación cruzada](#)).
- 7) Identificar las siguientes condiciones de almacenaje que reducirán el potencial de contaminación cruzada ([Mantenga los alimentos seguros de la contaminación cruzada](#)):
  - Guarde las carnes y los huevos abajo y totalmente 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.

#### INSTRUCCIONES PARA METAS

Los manipuladores de alimentos entenderán por qué la contaminación cruzada es peligrosa y conocerán maneras de prevenirla.

# 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 restregarlas 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



### 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 inodoro) 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

### Fregadero de Lavado de 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 fregadero usado para lavarse las manos, bañarse o cambiar pañales no puede ser usado en ninguna manera para preparar alimentos o bebidas, ni para lavar platos.

Si un 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 fregadero 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? ([Lavarse las manos es muy importante](#))

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) ¿Cuándo debe lavarse las manos? ([Recuerde lavarse las manos siempre](#))

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3) ¿Cuándo se recomienda lavarse las manos dos veces? ([Lavarse las Manos Dos Veces](#))

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 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 si no 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, platos, repisas, utensilios, tenedores, cuchillos, cucharas, ollas, sartenes, y a personas adultas y niños.



### No trabaje si...

- Tiene fiebre o dolor de garganta
- Tiene evacuaciones fecales sueltas (diarrea)
- Sí está vomitando
- Sí tiene la piel amarillenta u orina de color té oscuro (ictericia), o
- Sí 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 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



## 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 platos. 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

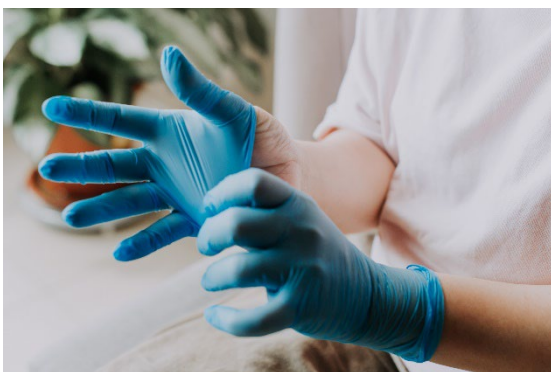
Limite la cantidad de joyas que usa en sus dedos y antebrazos a sólo un anillo de bodas sencillo, un brazalete médico o un reloj sencillo. Las joyas pueden esconder partículas de alimentos y gérmenes que pueden causar que adultos y niños se enfermen.

### Uñas

Asegúrese de restregarse 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. Aun 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.



# Repaso

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

1) ¿Qué debe hacer usted en un establecimiento de cuidado infantil cuando esté enfermo? **(Sólo Trabaje Cuando Esté Saludable)**

---

---

---

---

2) ¿Cómo debe tener las uñas para el manejo de alimentos? **(Uñas)**

---

---

---

---

3) ¿Qué ocurre cuando no se cambian los guantes entre tareas? **(Los guantes pueden propagar gérmenes)**

---

---

---

---

4) ¿El desinfectante para manos puede sustituir el lavado de manos? **(Desinfectantes para Manos)**

---

---

---

---

5) ¿Cuáles son las dos cosas que debe usar para tener una bebida personal en la cocina? **(Bebidas)**

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 alimenticia.

## 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 (41°F [5°C] a 140°F [60°C]) 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 las 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. 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 inodoro. Ésta es una razón por la que la ley obliga a todos los manipuladores 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. Cocinar pescados y carnes 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

- 1) 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!
- 2) 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.
- 3) Mantenga todos los químicos en los envases o cajas en los que vinieron. Si los pone en un envase diferente, etiquételos claramente.



## Sistema para Desinfectar en el lugar

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, necesitan de igual manera, ser limpiados y desinfectados.

El desinfectado en el lugar debe llevarse a cabo 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.

## Paños de Limpieza

Use paños de limpieza para poner desinfectante en la superficie limpia de tablas o equipo para cortar. Entre usos, guarde el paño 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 concentrada.

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

### Prueba 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 especiales 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 platos a mano



### Lavado A Mano

#### Usando un Fregadero de Tres Compartimentos

- 1) Limpie y/o preen juagué los alimentos de los platos 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 el medio.
- 4) Desinfecte en el tercer fregadero por 10 segundos para matar cualquier bacteria.
- 5) Seque al aire los platos y utensilios antes de guardarlos.

**¡RECUERDE!**  
Limpie, lave, enjuague, desinfecte, seque al aire.

## 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? ([¿Qué hace que los adultos y niños se enfermen por los alimentos?](#))

---

---

---

- 2) ¿En dónde deben almacenarse los químicos? ([Químicos](#) y [Prácticas Seguras para Almacenamiento](#))

---

---

---

- 3) Describa el Desinfectado en el lugar. ([Sistema para Desinfectar en el lugar](#))

---

---

---

- 4) ¿En dónde guarda un paño para limpiar cuando no lo está usando? ([Paños de Limpieza](#))

---

---

---

- 5) ¿Cómo sabe que el desinfectante tiene la concentración correcta? ([Preparación de Desinfectante](#))

---

---

---

- 6) ¿Funcionará el desinfectante cuando se le añade jabón o cuando se ensucia? ([Prueba del Desinfectante](#))

---

---

---

# Temperaturas de Alimentos

## Controlando la 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 41°F (5°C) y 140°F (60°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.

Cada **termómetro para refrigerador** debe leer 41°F (5°C) o menos. Si el termómetro lee más de 41°F (5°C), entonces use un **termómetro para alimentos** para revisar la temperatura de lo 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.

**Centros de cuidado infantil certificados** están obligados a seguir la OAR 414-305-1130(9)(e): "Un centro de cuidado infantil certificado deberá proteger los alimentos de la contaminación al: Etiquetar, fechar y refrigerar cualquier alimento preparado que no haya sido retirado de la cocina y utilizado dentro de las 48 horas o congelado inmediatamente para su uso posterior."

**Hogares certificados de cuidado infantil familiar** están obligados a seguir la OAR 414-350-0200(7)(e): "La comida preparada que sobre y que el proveedor no haya servido debe cubrirse, etiquetarse con la fecha, enfriarse rápidamente y usarse en un plazo de 36 horas o congelarse de inmediato para un uso posterior."

## 2 días

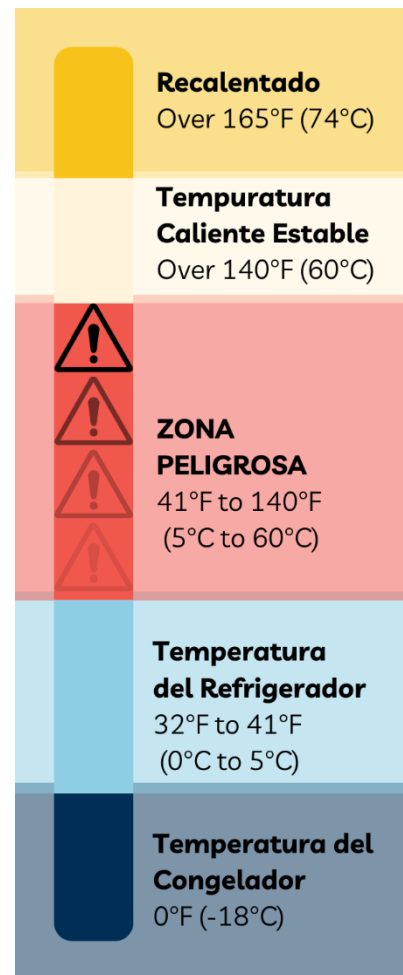
La leche materna exprimida debe usarse dentro de los 2 días siguientes (48 horas). La leche materna congelada debe usarse dentro de un día (24 horas) después de descongelarla.

## 1 día

Los alimentos usados dentro de un día (24 horas) 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. ([Temperaturas de Alimentos](#))

---

---

---

---

---

---

---

---

2) ¿Qué significa cuando los alimentos se encuentran en la "Zona Peligrosa"? ([La "Zona Peligrosa"](#))

---

---

---

---

---

---

---

---

3) ¿En que parte del refrigerador debe estar ubicado el termómetro? ([Termómetro para Refrigerador](#))

---

---

---

---

---

---

---

---

4) ¿Por cuántos días puede mantener alimentos listos para comer en el refrigerador a 41°F (5°C)? ([Marcado de Fecha](#))

---

---

---

---

---

---

---

---



# Termómetros de Punta de Metal o de 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.

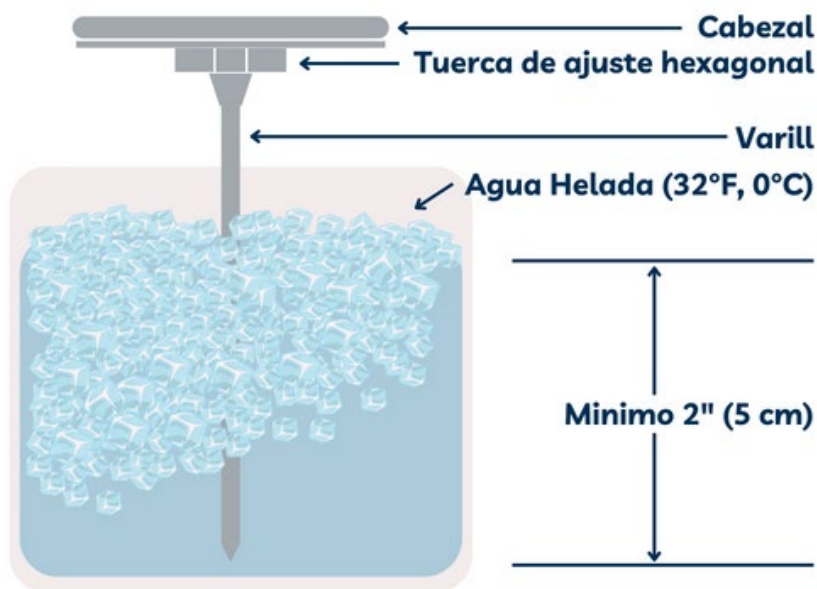
Tome las temperaturas en la parte más gruesa de los alimentos. Cuando tome temperaturas de una cantidad grande de alimentos tal como una pieza grande de carne, asegúrese de tomar la temperatura en dos o más lugares. De esta manera sabrá que los alimentos estén completamente calentados a la temperatura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

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

TIPOS DE TERMÓMETROS PARA ALIMENTOS	VELOCIDAD	COLOCACIÓN	MUESTRA
<b>Termopar</b> La mayoría de los modelos pueden ser calibrados	2-5 segundos	¼" o más de profundidad en los alimentos según sea necesario	
<b>Termistor</b> Algunos modelos pueden ser calibrados	10 segundos	Al menos ½" de profundidad en los alimentos	
<b>Bimetálico de Lectura Instantánea (0°F [-18°C] a 220°F [104°C])</b> La mayoría de los modelos pueden ser calibrados	15-20 segundos	2-2 ½" 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.

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 marcador. Debe marcar 32°F (0°C).

## Termómetros de Punta de Metal o de Alimentos

Si no lee 32°F (0°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°F (0°C). Añada hielo a medida que se derrite.
- 3) Espere 30 segundos. Siga repitiendo estos pasos hasta que el termómetro lea 32°F (0°C).

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 de punta de metal para alimentos para revisar las temperaturas mientras cocina los alimentos para asegurarse que están completamente cocidos por dentro. Un termómetro que funciona mejor muestra un rango de 0°F (-18°C) a 220°F (104°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 seguros para comer. Lave y desinfecte el termómetro cada vez que revise la temperatura de un alimento.

### ¿En que Punto son seguros los Alimentos Cocidos?

Estos son algunos 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°F (54°C)
- **Puerco, Pescado y Huevos:** 145°F (63°C)
- **Carne de Res, Cordero y Mariscos:** 145°F (63°C)
- **Bistec, Carne de Res Molida y todas las carnes molidas con excepción de las de aves de corral:** 155°F (68°C)
- **Aves de Corral y Relleno:** 165°F (74°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.

# 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? ([Termómetros de Punta de Metal o de Alimentos](#))

---

---

2) ¿Cómo se calibra un termómetro para alimentos? ([Calibración de Un Termómetro para Alimentos](#))

---

---

3) ¿Qué tan seguido debe calibrar un termómetro para alimentos? ([Calibración de Un Termómetro para Alimentos](#))

---

---

4) ¿Qué debe hacer con un termómetro después de usarlo y si tiene residuos de alimentos en él? ([Preparación de Alimentos](#))

---

---

5) ¿Cuáles son las temperaturas para cocinar huevos, pescado, puerco, bistec, rostizado de res (roast beef) poco cocido, pollo y carne de res molida? ([¿En que Punto son seguros los Alimentos Cocidos?](#))



\_\_\_\_\_ °F

\_\_\_\_\_ °F

\_\_\_\_\_ °F

\_\_\_\_\_ °F



\_\_\_\_\_ °F

\_\_\_\_\_ °F

\_\_\_\_\_ °F

# Enfriamiento y Recalentamiento de Alimentos

## Enfriamiento y Recalentamiento

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 41°F (5°C) a 140°F (60°C).

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

## Los Alimentos frescos son mejor

Siempre se toma el riesgo de que crezcan bacterias y se 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.



### 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 41°F (5°C) o menos.

### Enfriamiento de Alimentos Suaves y Espesos

Enfríe alimentos suaves y espesos tales como frijoles refritos, arroz, papas, guisos, chili, sopas 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:

- Vaciar alimentos calientes en sartenes de metal poco profundas. Mientras menos profunda sea el sartén más rápido se enfriarán los alimentos.
- Revolver con cuchara los alimentos acelera el tiempo de enfriamiento.
- Una vez que los alimentos se enfríen a 41°F (5°C), puede poner los alimentos en un recipiente más grande y cubrirlo. (41°F [5°C] es la temperatura máxima recomendada por DELC).



## Enfriamiento y Recalentamiento de Alimentos

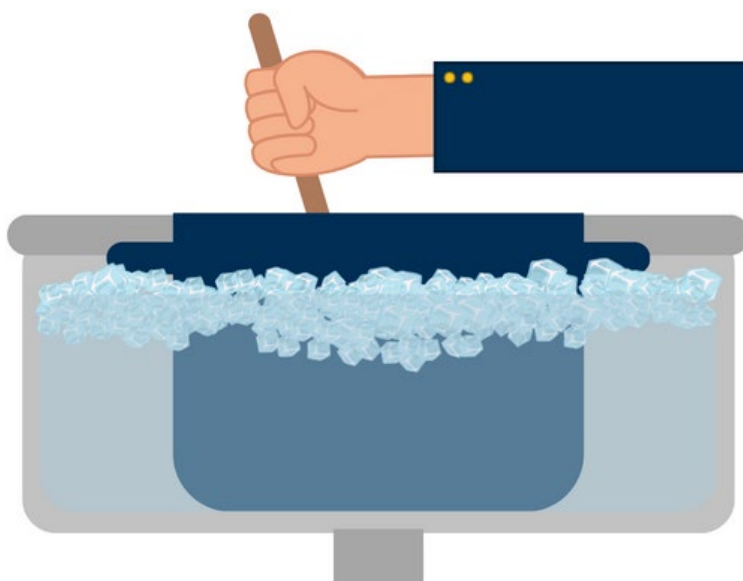
### Enfriamiento de Alimentos Líquidos

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.
- 2) Coloque la olla o sartén de metal con los alimentos calientes en el fregadero.
- 3) Llene el fregadero con hielo hasta el nivel de los alimentos en el recipiente.
- 4) Añada agua fría al hielo.
- 5) 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.
- 6) Añada más hielo conforme se vaya derritiendo.
- 7) Los alimentos deben alcanzar una temperatura interna de 41° F (5°C) o inferior.



#### Circulación del Aire

El aire en el refrigerador debe poder moverse alrededor de los alimentos. Así mismo, las ollas y platos necesitan tener espacio entre sí; no los amontone. No coloque sartenes y platos unos sobre otros ni sobre otros recipientes durante el enfriamiento.

### ¡Recuerde!

No importa cómo enfríe los alimentos, deben bajar de 140°F (60°C) a 70°F (21°C) en dos horas y después bajar de 70°F (21°C) a 41°F (5°C) en las siguientes cuatro horas.

### Recipientes de Plástico

**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 enfrien en recipientes de este tamaño.

#### 2 horas

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

#### 4 horas

70°F (21°C) a 41°F (5°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? ([La Velocidad es Importante en el Enfriamiento](#))

---

---

---

---

2) ¿Cuándo enfríe un alimento suave y espeso, como frijoles refritos, qué debe hacer para asegurarse que el alimento se enfríe? ([Enfriamiento de Alimentos Suaves y Espesos](#))

---

---

---

---

3) ¿Cómo prepara un baño de hielo para enfriar alimentos? ([Baño de Hielo](#))

---

---

---

---

4) Describa dos problemas con el uso de cubetas o recipientes de plástico para enfriar alimentos. ([Recipientes de Plástico](#))

1. 

---

---

---

---
2. 

---

---

---

---

5) ¿Los alimentos deben enfriarse de 140°F (60°C) a qué dentro de 2 horas? ([2 horas](#))

---

---

---

---

6) Los alimentos deben enfriarse de \_\_\_\_ a \_\_\_\_ temperatura dentro de las 4 horas. ([4 horas](#))

---

---

---

---

## Recalentamiento

Los alimentos que son cocidos y luego enfriados pueden necesitar ser calentados otra vez. **Recaliente los alimentos rápidamente (dentro de dos horas) a 165°F (74°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 41°F (5°C) y 140°F (60°C).

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°F (74°C).

### Temperatura Fría Estable

Siempre mantenga los alimentos fríos a 41°F (5°C) o menos y marque la fecha recomendada de acuerdo con la temperatura (vea [Marcado de Fecha](#)).

Pescado, mariscos crustáceos, aves de corral, leche y carne roja se mantendrán frescos más tiempo si los mantiene fríos a 41°F (5°C) o más fríos.

Use un **termómetro para alimentos** para verificar los alimentos guardados en refrigeradores. Los termómetros de punta (llenos de líquido rojo) deben mantenerse en la parte delantera del refrigerador, 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 en el plato.

Los alimentos deben estar a 41°F (5°C) o más fríos cuando los ponga en el hielo.



## Descongelar de Alimentos Congelados

Planifique con anticipación para permitir tiempo suficiente para descongelar los alimentos en una de estas tres maneras seguras:



- Descongele los alimentos en el refrigerador; puede tomar de varias horas a varios 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 goteen. Ponga las carnes crudas en la repisa inferior alejados de los alimentos que están listos para comer (alimentos listos para consumir).
- Mantenga los alimentos bajo agua corriente fría.
- Descongélalos en un horno de microondas y luego cocínelos de inmediato.

**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.**"

**NUNCA** DESCONGEE ALIMENTOS A TEMPERATURA AMBIENTE, EN UNA REPISA NI EN AGUA.



### 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°F (60°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°F (60°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 pasa con los Alimentos Dejados 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 papas fritas, bollos o pan y un poco de ello queda de sobra, no puede servirlos otra vez.

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



# Repaso

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

1) ¿Qué temperatura se debe alcanzar cuando recalienta alimentos? ([Recalentamiento](#))

---

---

2) ¿Cuánto tiempo tiene para recalentar los alimentos a esa temperatura una vez que se han enfriado? ([Recalentamiento](#))

---

---

3) ¿Cuál es la temperatura a la que los alimentos deben de estar para mantener los alimentos fríos? ([Temperatura Fría Estable](#))

---

---

4) ¿Cuáles son tres maneras de descongelar alimentos de manera segura? ([Descongelar de Alimentos Congelados](#))

1. 

---

---

2. 

---

---

3. 

---

---

5) ¿Cuál es la temperatura en la que los alimentos deben permanecer para mantener los alimentos calientes? ([Temperatura Caliente Estable](#))

---

---

6) ¿Cómo sabe que los alimentos están manteniéndose a esa temperatura? ([Temperatura Caliente Estable](#))

---

---

7) ¿Si alguien casi no come sus alimentos, puede servírselos a alguien más otra vez? ([¿Qué pasa con los Alimentos Dejados En la Mesa?](#))

---

---

# Manejo Seguro de Alimentos para Bebé

## Prácticas recomendadas

- Sirva alimentos al bebé en un plato, 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 plato.
- 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 vencido, 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.

## Almacenamiento Sugerido para los Alimentos para Bebé (por USDA)

- **Abiertos o preparados recientemente:** refrigérelos
- **Fruta y verduras coladas:** 2-3 días (Hogares certificados de cuidado infantil familiar 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)

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



El manejo adecuado de biberones y tazas de entrenamiento 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 entrenamiento deben guardarse y calentarse en una cocina aprobada, o cocina de servicio de alimentos.

Cuando los padres proporcionen biberones y tazas de entrenamiento 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 entrenamiento deben ser etiquetados con el nombre del niño y ser usados sólo para ese niño.

Todos los biberones y tazas de entrenamiento deben refrigerarse a 41°F (5°C) o menos inmediatamente en cuanto lleguen.

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

Los cuidadores deben lavarse las manos minuciosamente antes y después de manejar alimentos y biberones y entre la alimentación de cada niño. (vea [Lavarse las Manos Dos Veces](#)).

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, calienta 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 los establecimientos 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 entrenamiento deben regresarse al padre de familia al final del día, para que los lave y desinfecte.

### Alimentación y Almacenamiento de Leche Materna en los Establecimientos 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 los establecimientos.

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 al establecimiento de cuidado infantil en una bolsa hielera siempre y cuando la temperatura ambiental sea menos de 86°F (30°C) 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
- Bolsas desechables para biberones no son adecuadas

#### 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°F (-18°C)

#### 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 corriente fría 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.



### 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 los establecimientos 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
- El mostrador 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 de cocimiento lento (crockpot) por demasiado tiempo



La leche de fórmula en polvo 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 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.
- 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, deséchela.
- 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°F (49°C).
- 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.





## Miel y Jarabes en Centros de Cuidado Infantil

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



## Sillas Altas para Niños

Las bandejas de sillas altas deben tratarse como platos. 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 (vea [Preparación de Desinfectante](#)).



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.

# Tipos de servicio de alimentos

## Servicio de Alimentos Estilo Familiar en los Establecimientos 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 platos 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 por sí mismos.



**Solamente para: Hogares certificados de cuidado infantil familiar y Centros de cuidado infantil, las siguientes reglas son requeridas**

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:

- 1) Todo el personal involucrado en el servicio de alimentos debe tener tarjetas de manipuladores de alimentos.
- 2) Todas las personas comiendo o sirviendo los alimentos deben lavarse las manos antes y después de comer.
- 3) 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.
- 4) Los alimentos calientes deben mantenerse a 140°F (60°C) o más calientes, o los alimentos fríos deben mantenerse a 41°F (5°C) o más fríos hasta que sean servidos a los niños (41°F [5°C] es recomendado por DELC).
- 5) Todos los alimentos, platos y utensilios deben mantenerse cubiertos hasta que se sirvan.
- 6) Proporcione porciones para servir separadas para cada mesa.
- 7) Use utensilios para servir que sean diferentes a los utensilios para comer.
- 8) 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.
- 9) Supervise a los niños para que no compartan alimentos.
- 10) Supervise a los niños o haga que un adulto sirva las segundas porciones.
- 11) Los alimentos que sean llevados a la mesa y no sean ingeridos deben tirarse.

## Almuerzos y Meriendas Traídos del Hogar



Los almuerzos y meriendas 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 por debajo de 41°F (5°C), o a más de 140°F (60°C). Pueden usarse recipientes insolados/térmicos 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 41°F (5°C) o por debajo, 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 insolado/térmico.

### Servicio de Alimentos en los establecimientos sin una Cocina Aprobada

*Sólo centros de cuidado infantil certificados*

#### 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 las meriendas 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 en los establecimientos que no tengan una cocina que halla 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.
- 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.
- Las meriendas 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.
- Las meriendas 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 meriendas 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.

### 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).

Los establecimientos 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 tarjeta de manipulador de alimentos ("food handlers card") 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 monitoree 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 para seguir

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

#### 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 los establecimientos.
- Todos los trastes de usos múltiples, equipo, preparación de alimentos y superficies para cocinar deben limpiarse, lavarse, enjuagarse, desinfectarse y secarse al aire.

## Repaso

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

- 1) ¿Cuáles son algunas maneras de servir alimentos para bebés? ([Manejo Seguro de Alimentos para Bebé](#))

---

---

---

---

- 2) ¿Cómo deben etiquetarse los biberones y las tazas de entrenamiento cuando se traen del hogar? ([Manejo y Almacenamiento Seguro de Biberones para Bebé y Tazas de Entrenamiento](#))

---

---

---

---

- 3) Liste los recipientes aprobados para almacenar leche materna. ([Alimentación y Almacenamiento de Leche Materna en los Establecimientos de Cuidado Infantil](#))

---

---

---

---

- 4) ¿Por cuántos días puede mantener almacenada la leche materna a 41°F (5°C)? ([Alimentación y Almacenamiento de Leche Materna en los Establecimientos de Cuidado Infantil](#))

---

---

---

---

- 5) ¿Cómo debe descongelar leche materna? ([Alimentación y Almacenamiento de Leche Materna en los Establecimientos de Cuidado Infantil](#))

---

---

---

---

# 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 (más 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.
- 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 tales como 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 paños para limpiar que sean usados alrededor de áreas de carne cruda separados de los paños 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.

## Repaso

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

- 1) ¿En dónde debe almacenar limpiadores y sustancias tóxicas en relación con los alimentos? ([Prácticas Seguras para Almacenamiento](#))

---

---

---

- 2) ¿Es seguro usar un recipiente o bolsas para basura limpios para almacenar alimentos? ([Prácticas Seguras para Almacenamiento](#))

---

---

---

- 3) ¿Qué es la contaminación cruzada? ([Contaminación Cruzada](#))

---

---

---

- 4) ¿En qué parte del refrigerador debe guardar la carne cruda? ([Mantenga los Alimentos Seguros de la Contaminación Cruzada](#))

---

---

---

- 5) Liste cinco maneras de evitar la contaminación cruzada. ([Mantenga los Alimentos Seguros y libres de la Contaminación](#))

1. 

---

---

---
2. 

---

---

---
3. 

---

---

---
4. 

---

---

---
5. 

---

---

---



# Primeros Auxilios para la Asfixia

## Adultos conscientes

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

- 1) 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.
- 2) Administre Primeros Auxilios para Asfixia.
  - Párese detrás de la persona.
  - Ponga sus brazos alrededor de la cintura de la persona.
  - Cierra el puño con una mano. Coloque el puño (lado del pulgar) contra el estómago de la persona en la línea media, justo por encima del ombligo y muy por debajo de las costillas.
  - Agarre su puño con la otra mano.
  - Presione en el estómago con un empuje rápido hacia arriba.
- 3) Repita si es necesario.



## Bebé o Niño

### Si el bebé o el niño está respirando...

El bebé o el niño respira y sigue siendo capaz de hablar o toser.

### Entonces...

Aliente a seguir tosiendo y permanezca con la víctima para responder si su afección empeora.

### Si el bebé o el niño tiene tos ineficaz...

El bebé o niño tiene tos ineficaz, aspiraciones agudas e incapacidad para hablar o llorar.

### Entonces...

Llame al 9-1-1 e inmediatamente comience la secuencia de obstrucción de las vías respiratorias que se describe a continuación.

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

### Niño Consciente (mayor de 1 año)

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)

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 boca abajo, 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.
- 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.



TERMINO	DEFINICION
<b>Alimentos potencialmente peligrosos</b>	Son alimentos húmedos, alimentos ricos en proteínas que las bacterias crecerán cuando la temperatura está entre los 41°F (5°C) y 140°F (60°C).
<b>Bacteria</b>	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.
<b>Calibrar</b>	Calibrar un termómetro es probar su exactitud y ajustarlo si no muestra la temperatura correcta.
<b>Contaminación Cruzada</b>	Es cuando los gérmenes de un alimento se pasan a otro alimento, usualmente de alimentos crudos a los alimentos listos para comer.
<b>Control de Temperatura</b>	Es mantener los alimentos lo suficientemente calientes o fríos para evitar que las bacterias crezcan.
<b>Desinfectar</b>	Es el paso final para remover las bacterias de las superficies de contacto de los alimentos que acaban de ser limpiadas. Muchos lugares utilizan una solución compuesta de una cucharadita de cloro a un galón de agua para desinfectar el equipo y los utensilios.
<b>Enfermedades Originadas en los Alimentos</b>	Enfermedad causada por gérmenes o toxinas en los alimentos, también llamada intoxicación alimenticia.
<b>Enfriamiento</b>	Es el proceso de tomar un alimento caliente y volverlo en un alimento frío. El enfriamiento debe ocurrir dentro de las seis horas con la temperatura bajando de 140°F (60°C) a 70°F (21°C) dentro de 2 horas y de 70°F (21°C) a 41°F (5°C) dentro de 4 horas.
<b>Infectado</b>	Es cuando una herida o quemadura que está hinchada, roja, o tiene pus.
<b>Lavarse las manos dos veces</b>	Enjabonar las manos con jabón y agua tibia durante aproximadamente 15 a 20 segundos y repetir una segunda vez. Secar las manos con papel toalla, secador de aire o rollo de toallas de lino.
<b>Mantenimiento en frío</b>	La retención en frío es cuando se mantienen los alimentos fríos mediante el uso de refrigeración o hielo.
<b>Marcado de Fecha</b>	Los alimentos preparados potencialmente peligrosos que se van a ser refrigerados durante más de 24 horas deben estar marcados con la fecha de preparación o la fecha para descartar los alimentos no utilizados.
<b>Parásitos</b>	Estos son pequeños gusanos que viven en peces, carnes y humanos.
<b>Productos Químicos</b>	En este manual los productos químicos se refieren como ingredientes en la limpieza, la desinfección, o pesticidas que hacen que los adultos y los niños se enfermen si son consumidos.
<b>Recalentamiento</b>	Es el proceso de hacer que un alimento frío se caliente. Los alimentos deben ser calentados a temperatura de 41°F (5°C) a 165°F (74°C) dentro del período de dos horas.
<b>Recipiente de Categoría Alimenticia</b>	Significa que el recipiente ha sido fabricado específicamente para almacenar alimento.
<b>Temperatura caliente estable</b>	Es mantener los alimentos calientes después de haber sido cocidos o recalentados correctamente. Los alimentos deben mantener una temperatura de 140°F (60°C) o más calientes.
<b>Termómetro de Alimentos</b>	Es un termómetro de punta o varilla de metal para tomar la temperatura de los alimentos.
<b>Termómetro de varilla de punta de metal</b>	Es un termómetro de alimentos usado para tomar temperaturas de los alimentos.
<b>Termómetro del Refrigerador</b>	Es un termómetro guardado en la sección más cálida del refrigerador. Este termómetro le ayuda a saber si el refrigerador se está manteniendo lo suficientemente frío.
<b>Virus</b>	Son gérmenes que sólo pueden reproducirse dentro de una célula viva. Se necesita un pequeño número de virus para hacer que alguien se enferme. Muchos virus son transmitidos por la falta de lavado de manos especialmente después de usar el inodoro y luego tocar alimentos.
<b>Zona Peligrosa</b>	Es cuando la temperatura del alimento está entre 41°F (5°C) y 140°F (60°C). Esto se llama Zona Peligrosa, ya que las bacterias crecen rápidamente entre estas temperaturas DELC recomienda la temperatura máxima de 41°F (5°C).

# Prueba de Práctica

Esta prueba muestra lo que usted podría ver en la prueba de certificación para Manipulador de Alimentos.

Puede utilizar este manual para buscar las respuestas. La prueba de certificación esta hecha de 32 preguntas y necesitará saber los resultados del aprendizaje que aparecen en las páginas 5-10 de este manual para obtener su certificación.

**Seleccione sólo una respuesta por pregunta.**

- 1) **¿Cuál de las siguientes es cierto? Después de tocar la carne molida cruda, es importante que:**
  - A) Limpie sus manos con un paño de limpieza
  - B) Use desinfectante de manos
  - C) Lave sus manos
  - D) Sumerja sus manos en un balde 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 adecuado?**
  - A) El uso de jabón, agua corriente y restregarse de 15-20 segundos
  - B) El uso de desinfectante, agua corriente y restregarse de 15-20 segundos
  - C) El uso de jabón, agua corriente y restregarse de 15-10 segundos
  - D) El uso de desinfectante, agua corriente y restregarse de 15-10 segundos
- 4) **Está bien usar guantes desechables si:**
  - A) Usted usa un par de guantes para manejar el dinero y la comida
  - B) Usted se lava las manos primero y desecha los guantes entre tareas
  - C) Usted desecha los guantes entre cada pocas horas de uso o por lo menos una vez al día
  - D) Usted sopla los guantes primero para hacerlos mas fáciles de colocar
- 5) **Cuándo usted tiene dolor de garganta o diarrea, usted debe:**
  - A) Ir a trabajar y decirle a sus compañeros de trabajo que tengan cuidado a su alrededor
  - B) Llamar a su jefe e informar que usted está enfermo
  - C) Tomar medicamentos para detener los síntomas e ir a trabajar
  - D) No decirle a nadie y sigue trabajando
- 6) **La mejor manera de verificar la temperatura de los alimentos es:**
  - A) Usar un termómetro infrarrojo
  - B) Usar un termómetro para horno
  - C) Usar un termómetro para alimentos
  - D) Usar un termómetro para refrigerador
- 7) **Preparar alimentos con varias horas de antelación puede hacer que los alimentos sean inseguros debido a que:**
  - A) Las bacterias pueden crecer si las temperaturas de los alimentos son incorrectas
  - B) Los alimentos pueden perder su sabor, color y calidad general
  - C) Los alimentos pueden perder su valor nutricional
  - D) Los refrigeradores pueden sólo mantener cierta cantidad de comida
- 8) **Hielo utilizado para mantener alimentos fríos en una barra de ensaladas o en alimentos en exhibición necesita:**
  - A) Estar nivelado con la parte superior de los alimentos dentro de la sartén o el plato
  - B) Estar debajo de toda la longitud del envase de los alimentos
  - C) Derretirse para demostrar que está trabajando para mantener frío los alimentos
  - D) Ser usado en bebidas para ayudar a limitar el desperdicio de los alimentos

9) **Cuál de lo siguiente es cierto:**

- A) Un recipiente limpio que una vez contuvo detergente puede ser utilizado para almacenar cualquier tipo de alimentos
- B) Una tina nueva diseñada para sostener trastes puede ser usada para almacenar cualquier tipo de alimentos
- C) Un recipiente de basura nuevo puede usarse para almacenar cualquier tipo de alimentos
- D) Un recipiente de categoría alimenticia puede usarse para almacenar cualquier tipo de alimentos

10) **Envases abiertos de crema agria, leche y/o mantequilla:**

- A) Puede usarse en la mesa de un niño y luego llevarla a otra mesa
- B) Debe regresar a la cocina y ser refrigerada entre usos
- C) Debe ser desechada después de que un niño lo haya usado
- D) Ninguno de los anteriores

11) **La razón más importante para lavar, enjuagar y desinfectar las tablas de cortar es para:**

- A) Eliminar olores y sabores que penetren en otros alimentos
- B) Hacer que la tabla de cortar se vea mejor y dure más
- C) Evitar la contaminación de un alimento a otro
- D) Evitar que sabores y líquidos de ajo y cebolla penetren en otros alimentos

12) **¿Cuál es la temperatura más fría que deben mantenerse los alimentos calientes en la mesa para que sean seguros?**

- A) Caliente - 140°F (60°C)
- B) Caliente - 130°F (54°C)
- C) Caliente - 120°F (49°C)
- D) Caliente - 165°F (74°C)

13) **¿Cuál es la temperatura más caliente que deben mantenerse los alimentos fríos en una barra de ensaladas para que sean seguros?**

- A) Frío - 51°F (10°C)
- B) Frío - 65°F (18°C)
- C) Frío - 41°F (5°C)
- D) Frío - 55°F (13°C)

14) **¿Qué temperatura deben alcanzar los alimentos al ser recalentados?**

- A) Recalentar - 155°F (68°C)
- B) Recalentar - 140°F (60°C)
- C) Recalentar - 165°F (74°C)
- D) Recalentar - 160°F (71°C)

15) **¿Cuál es la temperatura más fría que la carne molida debe alcanzar antes de que pueda ser servida?**

- A) Carne molida - 155°F (68°C)
- B) Carne molida - 150°F (65°C)
- C) Carne molida - 140°F (60°C)
- D) Carne molida - 130°F (54°C)

16) **¿Cuál es la temperatura más fría que la carne de pollo debe alcanzar antes de que pueda ser servida?**

- A) Carne de pollo - 160°F (71°C)
- B) Carne de pollo - 165°F (74°C)
- C) Carne de pollo - 155°F (68°C)
- D) Carne de pollo - 140°F (60°C)

17) **¿Cuál es la temperatura más fría que otras carnes y pescado deben alcanzar antes de que puedan ser servidas?**

- A) Otras carnes y pescado - 130°F (54°C)
- B) Otras carnes y pescado - 104°F (40°C)
- C) Otras carnes y pescado - 145°F (63°C)
- D) Otras carnes y pescado - 140°F (60°C)

## Respuestas

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



CCLD-0740 (1/2024)

