

**Programa Escolar de Educación Sobre Nutrición**  
**Manejo Seguro de Alimentos**  
**(Handling Food Safely)**  
**Código de Estándares Profesionales de USDA 2610 / 2620 / 2640**

Objetivos de la lección

- Entender que ambos tiempo y temperatura son factores esenciales para el mantenimiento de la seguridad alimenticia.
- Reconocer que el tiempo y la temperatura tienen un afectar a la calidad y la seguridad de alimentos desde el momento en que se recibe hasta el tiempo de sirve a sus clientes.
- Identificar la clave de procedimiento de manejo sano de alimentos que ayudara a asegurar que al servir la comida esta permanezca salva.
- Comprender los factores que debe ser considerados por todos los manipuladores de alimentos que están implicados en la preparación, almacén y/o servicio de alimentos.

¿Cuál es el punto?

- Los alimentos nunca es más seguro que es la primera vez que recibió en una operación de servicio de alimentos.
- La responsabilidad por la seguridad alimenticia empieza mucho antes de comenzar a servir.
- La seguridad alimenticia debe mantenerse en cada paso en el flujo del manejo de alimentos incluyendo - Recepción / Almacenamiento / Preparación / Cocina / Almacén / Servir.
- La seguridad de los alimentos que se sirven depende de la comprensión de los principios de seguridad alimenticia que tengan los manipuladores de alimentos a lo largo de todo el flujo de los alimentos.
- Observando las temperaturas adecuadas en puntos críticos durante el manejo de alimentos ayudará a garantizar la calidad y seguridad de los alimentos que se sirven.

Lista del manejo sano de alimentos -

Las siguientes son las áreas que deben ser consideradas durante la preparación, celebración y servicio de alimentos.

- ✓ Descongelación correcta es muy importante para mantener los alimentos sanos. Hay 4 métodos adecuados para descongelar los alimentos. Estos métodos están diseñados para impedir el crecimiento de patógenos durante el proceso.
  - En el refrigerador a una temperatura de 41°F o menos.
  - Sumergilos en la corriente de agua potable que esté a 70°F o menos.
  - En un microondas si los alimentos se cocinan inmediatamente después de la descongelación.
  - Como parte del proceso de cocción.

**Nota** - No hay métodos homologados que involucren descongelar los alimentos a temperatura de ambiente.

- ✓ Productos frescos nunca debe ser lavados con detergentes o desinfectantes químicos.
  - Sólo con agua o un producto aprobado de lavado de frutas y verduras.
  - Este elemento debe siempre prepararse por separado y lejos de la carne cruda, aves de corral y los productos de huevo.
- ✓ Las verduras de hoja, como lechuga, puede atrapar suciedad y patógenos dañinos. Al lavar estos quite las hojas exteriores, abra la verdura y enjuagar abundantemente.
- ✓ Frutas y verduras deben ser preparadas en superficies limpias y adecuadamente saneadas.
  - ✓ Todos los utensilios deben ser limpiados y desinfectados entre usos.
- ✓ Todos los alimentos deben ser cocinados a sus temperaturas interior mínima.

Product	Minimum Internal Temperature
Beef, Pork, Veal & Lamb Steaks, chops, roasts	145 °F (62.8 °C)
Ground meats	155°F (68.3°C)
Ham, fresh or smoked (uncooked)	145 °F (62.8 °C)
Fully Cooked Ham (to reheat)	Reheat cooked hams packaged in USDA-inspected plants to 140 °F (60 °C) and all others to 165 °F (73.9 °C).

Product	Minimum Internal Temperature
All Poultry (including ground poultry and stuffing)	165 °F (73.9 °C)
Eggs	155°F (68.3°C)
Fish & Shellfish	145 °F (62.8 °C)
Leftovers	165 °F (73.9 °C)
Casseroles	165 °F (73.9 °C)

Todo alimento que se sostiene para el servicio esta potencialmente en peligro. Aquí están las guías para reducir el riesgo del abuso de temperatura y la contaminación cruzada:

- ✓ En primer lugar, asegúrese de tener un termómetro calibrado para supervisar las temperaturas de los alimentos.
- ✓ Temperatura de los alimentos deben revisarse regularmente durante el servicio.
- ✓ Los alimentos calientes deben mantenerse a 135°F o más alto.
- ✓ Los alimentos fríos deben mantenerse a 41°F o menos
- ✓ Tirar comida después de un periodo de tiempo predeterminado.
- ✓ Prepare la comida en porciones para poder utilizarla más rápido.
- ✓ Asegúrese de utilizar cobertores o protectores de estornudos para proteger los alimentos.

**Recalentado** - Al recalentar alimentos para el sostén caliente observe las siguientes:

- ✓ Recaliente los alimentos a una temperatura interna de 165°F por 15 segundos dentro de 2 horas. Si la comida no ha alcanzado esta temperatura dentro de las 2 horas, debe tirarse.
- ✓ Equipo de sostén caliente o unidades de calentamiento nunca deben usarse para calentar la comida, a menos que sea diseñado específicamente para realizar ese trabajo.

**Precauciones especiales de preparación** - Debe tenerse cuidado con ciertos alimentos que requieren un cuidado especial durante la preparación.

- Al preparar carnes, aves y pescados, remueva sólo lo que será necesario, almacene la carne preparada o cocinada lo más rápidamente posible.
- Los huevos (varios huevos agrupados en un único contenedor) debe manejarse cuidadosamente y deben cocinarse rápidamente después de la mezcla.

Para Terminar . . .

- Para reducir los patógenos que pueden estar presentes en los alimentos, todos los alimentos deben cocinarse a su temperatura interna necesaria.
- Estas temperaturas varían entre los alimentos.
- Para asegurar que los alimentos han alcanzado su requerida y mínima temperatura interna debe revisarse con un termómetro calibrado.
- Aunque la cocción reduce los patógenos, no destruye las toxinas así que los alimentos deben manejarse con cuidado.
- Los alimentos nunca estarán más sanos de cuando se reciben por primera vez en una operación de servicio de alimentos.
- La seguridad alimenticia empieza mucho antes de comenzar a servir.
- Cada paso a lo largo de la corriente del manejo de los alimentos es fundamental para la seguridad alimenticia incluyendo - Recepción / Almacenamiento / Preparación / Cocina / Explotación / Servicio.
- La comprensión de la seguridad alimenticia por los manipuladores de alimentos a lo largo de todo el flujo de la comida es muy importante para la seguridad y salud de los clientes.
- La vigilancia apropiada de las temperaturas deben observarse en puntos críticos durante la manejo de alimentos para ayudar a garantizar la calidad e seguridad de los alimentos que se sirven.

Pon a prueba tus conocimientos. . .

1. Cuándo es apropiado descongelar los alimentos a temperatura ambiental?
2. ¿Cuál es el método adecuado para limpiar los productos frescos?
3. ¿Cuál es la temperatura mínima para sostener los alimentos calientes?
4. ¿Cuál es el temperatura máxima para la sostener los alimentos fríos?
5. Al recalentar alimentos cuál es la adecuada temperatura interna mínima a la que los alimentos deben llegar?

**¡¡Enhorabuena!!**

**Ha completado la lección:  
Manejo Seguro de Alimentos  
(Handling Food Safely)**

**Código de Estándares Profesionales de USDA 2610 / 2620 / 2640  
Favor de anotar adecuadamente al personal que atienda en el  
SchoolFoodHandler.com**