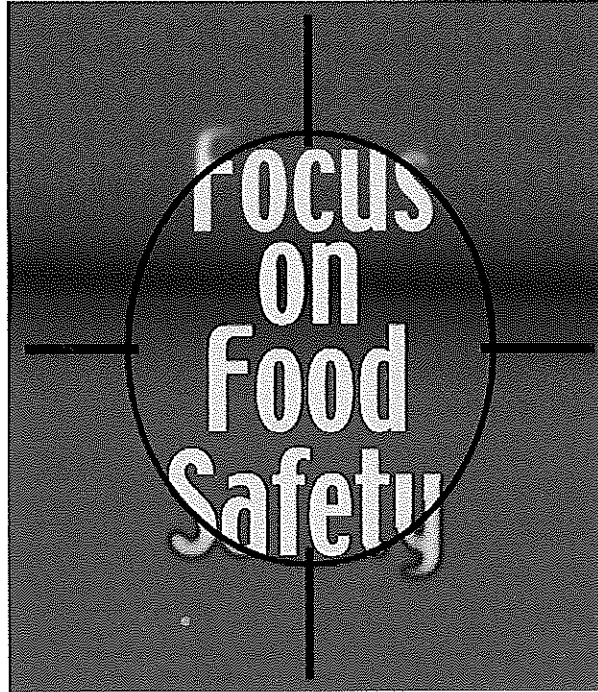




**The SafeDining Association
Food Handlers Training Guide**

Spanish

630-434-0588

info@safedining.com

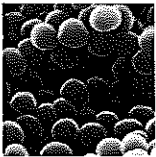
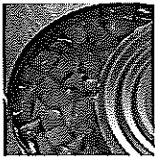
Follow us on twitter [@safedining](https://twitter.com/safedining)





La seguridad de los alimentos es importante

Peligros contra la seguridad de los alimentos

X  X  X 

Pág. 1

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Cómo afectan las personas la seguridad de los alimentos

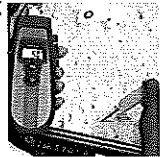
Malos hábitos de higiene personal: X 

- Pasar los patógenos de su cuerpo a los alimentos

Pág. 2

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Cómo afectan las personas la seguridad de los alimentos

Abuso de tiempo y temperatura: X 

- Dejar que los alimentos estén mucho tiempo a temperaturas que favorecen el crecimiento de patógenos

Pág. 2

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Cómo afectan las personas la seguridad de los alimentos

Contaminación cruzada: X 

- Transferir patógenos de un alimento, o una superficie, a otros

Pág. 2

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Cómo afectan las personas la seguridad de los alimentos

Limpieza y sanitización deficientes: X

- Permiten que los alimentos tengan contacto con superficies contaminadas



Pág. 2

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Su papel para mantener seguros los alimentos

No hacer:

- Pasar los patógenos de su cuerpo a los alimentos
- Dejar los alimentos mucho tiempo a temperaturas favorables para el crecimiento de patógenos
- Pasar patógenos de una superficie a otra

Hacer:

- Mantenga limpio todo
- Limpe y sanitice todo lo que toque los alimentos

Pág. 3

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Good Personal Hygiene

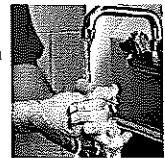


NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Cómo lavarse las manos

- Las manos pueden transferir patógenos a los alimentos
- Lavarse las manos es un paso crítico para evitar la contaminación de los alimentos



Pág. 5

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Cómo lavarse las manos

- Lavarse las manos debe tomar unos 20 segundos

"Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti..."

"Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti..."



Pág. 5

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Lavarse las manos

Cómo lavarse las manos (debe tomar por lo menos 20 segundos):



1. Mojar las manos y los antebrazos. Bajo un chorro de agua, tan caliente como pueda soportarla cómodamente. Debería estar a cuando menos 100° F (38° C).



2. Aplicar jabón. Aplique suficiente para hacer bastante espuma.



3. Frotarse las manos y los antebrazos vigorosamente. Frótese de 10 a 15 segundos. Limpie debajo de las uñas y entre los dedos.



4. Enjuagarse bien las manos y los antebrazos. Bajo un chorro de agua tibia.



5. Secarse las manos y los antebrazos. Use una toalla de papel de un solo uso o un secador de manos. Píense el debe usar una toalla de papel para cerrar el grifo y para abrir la puerta del baño.

ServSafe

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

3-6

Buenos hábitos de higiene personal

Cómo lavarse las manos

Después de lavarse las manos, use una toalla de papel para:

- Cierre el grifo
- Abra la puerta del baño



Pág. 5

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Uso de antisépticos para manos

Si usa antisépticos para manos:

- Nunca los use en lugar de lavarse las manos
- Use el antiséptico después de lavarse las manos
- Antes de tocar los alimentos o el equipo, espere a que el antiséptico se seque
- Siga las instrucciones del fabricante



Pág. 6

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Cuándo lavarse las manos

Los empleados que tocan alimentos deben lavarse las manos *antes* de empezar a trabajar y *después* de:

- Ir al baño
- Tocar carne, aves y mariscos crudos (antes y después)
- Tocar el cabello, la cara o el cuerpo
- Estornudar, toser o usar un pañuelo de papel
- Comer, beber, fumar o masticar chicle o tabaco
- Manejar productos químicos que puedan afectar la seguridad de los alimentos



3-7

ServSafe | NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Cuándo lavarse las manos

Los empleados que tocan alimentos deben lavarse las manos *después* de:

- Sacar la basura
- Limpiar mesas o acarrear platos sucios
- Tocar la ropa o el delantal
- Tocar dinero
- Salir de la cocina/área de preparación y regresar a ella
- Tocar animales de servicio o animales acuáticos
- Tocar algo que pudiera contaminar las manos



3-8

ServSafe | NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Dónde lavarse las manos

- Lávese las manos sólo en un fregadero designado para lavarse las manos.



Pág. 8

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Dónde lavarse las manos

- No use para otras tareas los fregaderos para las manos.
 - Nunca tire agua sucia en ellos
 - Nunca prepare alimentos en ellos



Pág. 8

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Dónde lavarse las manos

- Mantenga los fregaderos para las manos de manera que sean fáciles de limpiar.
 - Nunca ponga alimentos, equipo ni suministros en ellos ni enfrente de ellos



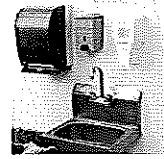
Pág. 8

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Abastecimiento del fregadero para las manos

- Un fregadero abastecido debe tener:
 - Agua corriente tibia
 - Jabón
 - Toallas de papel de un solo uso
 - Bote de basura
- Si estos artículos no están disponibles, avise al gerente.



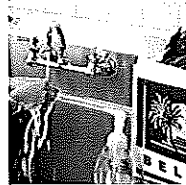
Pág. 8

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Fregadero para las manos:

¿Cuál fregadero NO se debe usar para lavarse las manos?



Pág. 8

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Guantes de un solo uso

Cómo usar los guantes:

- Lávese y séquese las manos antes de ponerse guantes
- Seleccione guantes del tamaño correcto
- Al ponerse los guantes, tómelos por la orilla
- Después de ponerse los guantes, vea si tienen agujeros o rasgaduras
- NUNCA sople dentro de los guantes
- NUNCA enrolle los guantes para que sean más fáciles de poner



3-15

ServSafe

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Cuidado de las manos

Requerimientos para los empleados que tocan alimentos:



Mantenga limpias y cortas las uñas



NO use uñas postizas



NO use esmalte para uñas

3-10

ServSafe

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Vestimenta de trabajo

Los empleados que manejan alimentos:

- Usar una gorra limpia u otro medio para proteger el cabello
- Usar ropa limpia todos los días
- Quitarse los delantales cuando salen de las áreas de preparación de alimentos
- Quitarse las alhajas de manos y brazos antes de preparar alimentos o cuando trabajen en áreas de preparación de alimentos



3-15

ServSafe

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Buenos hábitos de higiene personal

Comer, beber, fumar y masticar chicle o tabaco:

- Nunca lo haga en las siguientes áreas:
 - En las áreas de preparación
 - En las áreas de servicio
 - En áreas usadas para limpiar utensilios y equipo



Pág. 12



Buenos hábitos de higiene personal

Qué debe hacer si está enfermo

- Si está enfermo, dígaselo al gerente. Esto es muy importante si tiene alguno de estos síntomas:
 - Vómito
 - Diarrea
 - Ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos)
 - Dolor de garganta y fiebre

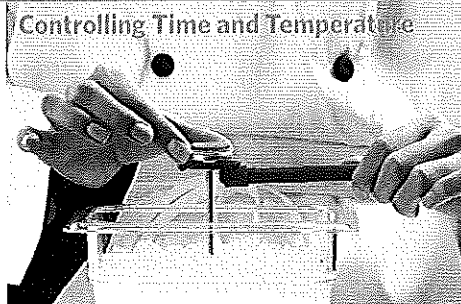


Pág. 12



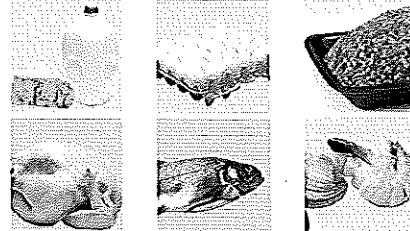
Control de tiempo y temperatura

Controlling Time and Temperature



Control de tiempo y temperatura

Alimentos más propensos a convertirse en peligrosos

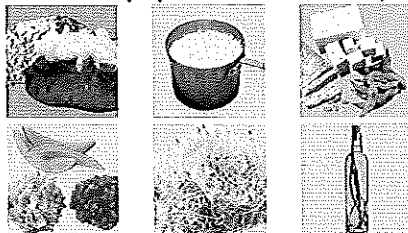


Pág. 15



Control de tiempo y temperatura

Alimentos más propensos a convertirse en peligrosos



Pág. 15



Prevención del abuso de tiempo y temperatura

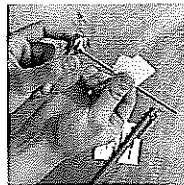
Evitar el abuso de tiempo y temperatura:

- Supervise el tiempo y la temperatura
- Asegúrese de que estén disponibles los tipos correctos de termómetros
- Anota con frecuencia las temperaturas y a qué hora se tomaron
- Mantenga al mínimo el tiempo que los alimentos están en la zona de temperatura de peligro
- Tome medidas correctivas si no se cumplen los estándares de tiempo y temperatura



Control de tiempo y temperatura

Cómo medir la temperatura de los alimentos



- Limpie y sanitice el termómetro
 - Hágalo después de usarlo
 - Limpie la caja donde lo guarda

Pág. 17



Control de tiempo y temperatura

Cómo medir la temperatura de los alimentos



- Revise las temperaturas correctamente
 - Meta termómetro en la parte más gruesa
 - Espere a que la lectura se estabilice
 - Tome dos lecturas en lugares distintos

Pág. 17



Control de tiempo y temperatura

Cómo mantener seguros los alimentos que necesitan control de tiempo y temperatura

- Mantenga los alimentos calientes a 135°F (57°C), o más
- Mantenga los alimentos fríos a 41°F (5°C) o menos
- Debe mantener congelados los alimentos congelados
- Revise la temperatura de los alimentos por lo menos cada cuatro horas
- Si los alimentos no están a la temperatura correcta, dígaselo al gerente



Pág. 18



Control de tiempo y temperatura

Cómo almacenar con seguridad los alimentos que necesitan control de tiempo y temperatura

- NO llene demasiado los refrigeradores y congeladores
- Regrese los alimentos preparados al refrigerador lo más pronto posible
- Planee por anticipado para evitar abrir las puertas de los refrigeradores más de lo necesario



Pág. 18



Control de tiempo y temperatura

Cómo poner etiquetas a los alimentos para almacenarlos



Los alimentos listos para comer preparados en el establecimiento deben tener una etiqueta que incluya:

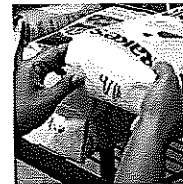
- Nombre del alimento
- Fecha de expiración o de uso

Pág. 19



Control de tiempo y temperatura

Primeras entradas, primeras salidas



Al almacenar alimentos:

- Revise la fecha de caducidad
- Almacene los alimentos en el orden Primeras entradas, primeras salidas. Almacene los alimentos que caducarán primero enfrente de los que caducarán después
- Use primero los alimentos que están enfrente

Pág. 19





Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al almacenar alimentos

X

✓

Antes de almacenar los alimentos:

- Envuélvalos o cúbralos

Pág. 21

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al almacenar alimentos

X

✓

Al almacenar alimentos:

- Ponga los alimentos listos para comer arriba de la carne, las aves y los mariscos crudos

Pág. 21

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al almacenar alimentos

X

✓

Al almacenar alimentos:

- Póngalos sólo en las áreas de almacenamiento designadas

Pág. 21

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al servir alimentos

✓

- NO toque los platos, vasos o copas en las partes que tienen contacto con los alimentos.
- Tome los platos por debajo o por la orilla.
- Sujete los vasos y las copas por la mitad, la parte inferior o la base.

Pág. 22

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al servir alimentos

✓

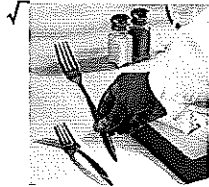
- No apile los vasos cuando los transporte.
- Lleve los vasos en una rejilla o en una bandeja.

Pág. 22

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al servir alimentos



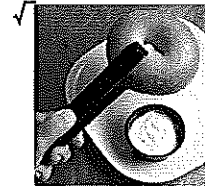
- No tome los utensilios por las partes que tienen contacto con los alimentos.
- Tome los utensilios por el mango.

Pág. 22

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al servir alimentos



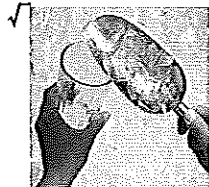
- No use las manos descubiertas para tocar los alimentos listos para comer.
- Use tenacillas, papel para delicatessen o guantes.

Pág. 23

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al servir alimentos



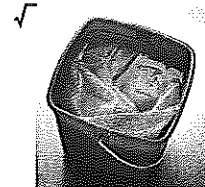
- Nunca seque hielo con las manos descubiertas ni con un vaso.
- Use tenacillas o cucharones para el hielo.

Pág. 23

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al servir alimentos



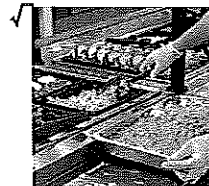
- Nunca use para otro fin las toallas destinadas a limpiar alimentos derramados.
- Nunca guarde toallas en el delantal ni en el uniforme.
- Almacene en solución sanitizante las toallas usadas para derrames de alimentos.

Pág. 23

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al servir alimentos



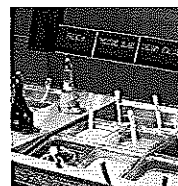
- Nunca use los mismos utensilios al manejar:
- Alimentos listos para comer y carne, aves o mariscos crudos
- Diferentes alimentos

Pág. 23

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada en las áreas de autoservicio



- Asegúrese de que los alimentos tengan etiquetas

Pág. 24

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada en las áreas de autoservicio



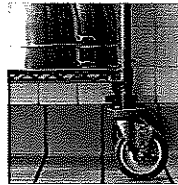
- No permita que los clientes se sirvan por segunda vez en platos sucios.
- No permita que los clientes usen utensilios sucios.
- Entrégueles platos y utensilios limpios.

Pág. 24

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al almacenar utensilios y equipo



- Los utensilios y el equipo que toca los alimentos se deben almacenar a, por lo menos, seis pulgadas (15 centímetros) del piso.

Pág. 25

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al almacenar utensilios y equipo



- Almacene los vasos y las tazas boca abajo en una superficie limpia y sanitizada.

Pág. 25

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Prevención de la contaminación cruzada al almacenar utensilios y equipo



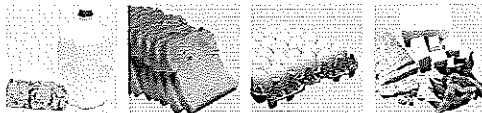
- Almacene los utensilios con los mangos hacia arriba.

Pág. 25

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Las sustancias alergénicas más comunes



Pág. 27

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Las sustancias alergénicas más comunes



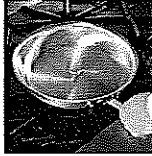
Pág. 27

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Al preparar alimentos para un cliente con alergias

- Asegúrese de que la sustancia alergénica no toque nada que se servirá al cliente, incluyendo:
 - alimentos
 - bebidas
 - utensilios
 - equipo
 - guantes



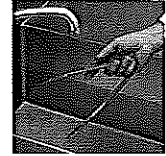
Pág. 28

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Al preparar alimentos para un cliente con alergias

- Lave, enjuague y sanitice la vajilla, los utensilios y el equipo antes de preparar estos alimentos.



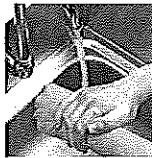
Pág. 28

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Al preparar alimentos para un cliente con alergias

- Lávese las manos y cámbiese los guantes antes de preparar estos alimentos.



Pág. 28

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Prevención de la contaminación cruzada

Qué hacer si un cliente tiene una reacción alérgica



- Llame al número de emergencias de su área.
- Avise al gerente.

Pág. 29

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Limpieza y sanitización



NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Limpieza y sanitización

Superficies que se deben limpiar y sanitizar



- Todas las superficies se deben limpiar y enjuagar, incluyendo:
 - Paredes
 - Estantes de almacenamiento
 - Botes de basura

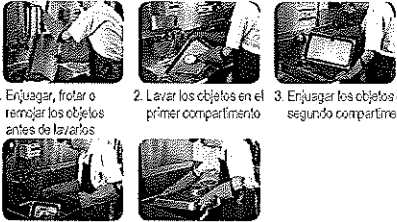
Pág. 31

NATIONAL
RESTAURANT
ASSOCIATION

Fregadero de tres compartimentos

Pasos para limpiar y sanitizar:

1. Enjuagar, frotar o remojar los objetos antes de lavarlos
2. Lavar los objetos en el primer compartimento
3. Enjuagar los objetos en el segundo compartimento
4. Sanitizar los objetos en el tercer compartimento
5. Dejar que los objetos se sequen al aire en una superficie limpia y sanitizada

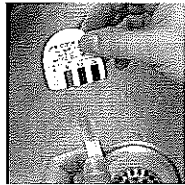


ServSafe **NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION**

10-20

Limpieza y sanitización

Cómo asegurarse de que los sanitizantes sean efectivos



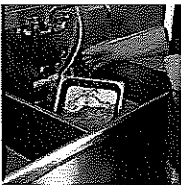
- Confirme que usó la cantidad correcta de sanitizante.
- Use un kit de prueba para revisar la concentración del sanitizante.

Pág. 33

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpieza y sanitización

Cómo asegurarse de que los sanitizantes sean efectivos



- Deje los objetos en el sanitizante durante el tiempo requerido.

Pág. 33

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpieza y sanitización

Almacenamiento de productos químicos e implementos de limpieza



- Almacene siempre los productos químicos e implementos de limpieza en el área designada.
- Pregunte al gerente dónde se deben almacenar estos artículos.

Pág. 33

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpieza y sanitización

Cómo manejar la basura

- Saque la basura de las áreas de preparación lo más pronto posible.



Pág. 34

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpieza y sanitización

Cómo manejar la basura

- No limpie los botes de basura cerca de las áreas de preparación o de almacenamiento de alimentos.
- Limpie los botes de basura por dentro y por fuera con frecuencia.



Pág. 34

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpeza y sanitización

Cómo manejar la basura

- Cierre las tapas de los basureros exteriores.



Pág. 34

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpeza y sanitización

Señales de roedores

- Marcas de roeduras
- Huellas junto a las paredes



Pág. 35

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpeza y sanitización

Señales de roedores

- Deposiciones



Pág. 35

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpeza y sanitización

Señales de roedores

- Madrigueras (las ratas y los ratones usan materiales blandos, como trozos de papel, trapos, cabello, plumas y pasto para hacer sus nidos).



Pág. 35

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION

Limpeza y sanitización

Señales de cucarachas

- Bolsas de huevos en forma de cápsulas
- Fuerte olor a aceite
- Deposiciones que parecen granos de pimienta negra



Pág. 35

NATIONAL RESTAURANT ASSOCIATION