

# Manual de Capacitación para Manipuladores de Alimentos



## ***Un mensaje del Distrito de Salud del Sur de Nevada***

Los reglamentos de alimentos del Distrito de Salud del Sur de Nevada se centran en el control de los factores de riesgo en los establecimientos de comida. Si usted puede controlar los 5 factores de riesgo que se destacan en este documento, puede ayudar a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Es imprescindible que la persona encargada de un establecimiento de comida esté bien informada acerca de estos factores. La persona encargada debe transmitir esta información de manera clara a los manipuladores de alimentos. Esta información se mejora mediante la capacitación continua, con énfasis en la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.

### ***Reconocimientos***

Este manual se desarrolló para introducir conceptos básicos de seguridad de los alimentos para la comunidad regulada. Se hizo posible gracias a las diversas contribuciones de varios empleados del Distrito de Salud del Sur de Nevada. Gracias por el tiempo y el apoyo para establecer este proyecto:

Jacqueline Reszetar, REHS, Directora de Salud Ambiental  
Christine Sylvis, REHS, Supervisora de Capacitación en Salud Ambiental  
Nancy Hall, REHS, Especialista en Salud Ambiental III  
Jorge Viote, Coordinador de Programas para la Comunidad  
Rosanna Silva-Minnich, Especialista de Información de Programas  
para la Comunidad  
Thomas San Nicolas, REHS, Especialista en Salud Ambiental II

Un agradecimiento especial a Aminta Martínez-Hermosilla, REHS, Especialista en Salud Ambiental II y a Jay Johnson, Artista Gráfico, por su experiencia, orientación y dedicación. Sus contribuciones hicieron posible la creación de este manual.

Brisa Soto, REHS  
Capacitadora en Salud Ambiental

# ALIMENTOS DE FUENTES INSEGURAS

**Lo Primero es lo primero .....** Una vez que haya aceptado la entrega de alimentos, no puede hacer que los alimentos de fuentes inseguras sean seguros.

Una fuente aprobada es un proveedor de confianza que ha sido inspeccionado y sigue los reglamentos. Durante la recepción de los alimentos debe revisar: que las temperaturas sean las adecuadas; por signos de contaminación de plagas o derrames; deterioro; fechas de caducidad; que el etiquetado sea el adecuado; por facturas/etiquetas de identificación de mariscos y por la salubridad en general.



¿Los acepta o los rechaza?

Escriba "A" para aceptar o "R" para rechazar cada afirmación.

1. \_\_\_\_\_ Una bolsa de arroz dañada por agua
2. \_\_\_\_\_ Una bolsa de de ensalada mixta empaquetada en buenas condiciones a 45°F
3. \_\_\_\_\_ Huevos crudos limpios y con cáscara intacta a 45°F
4. \_\_\_\_\_ Mejillones vivos sin etiqueta de identificación de mariscos
5. \_\_\_\_\_ Pollo congelado con cristales de hielo grandes en el interior del paquete
6. \_\_\_\_\_ Hamburguesas de carne roja congelada sin ningún sello del USDA en la caja
7. \_\_\_\_\_ Pescado con ojos hundidos y nublados
8. \_\_\_\_\_ Filetes envasados al vacío con el sello roto y a 41°F
9. \_\_\_\_\_ Queso Cheddar con pequeñas manchas de moho
10. \_\_\_\_\_ Tortillas en una bolsa sin la información del fabricante y sin fecha de vencimiento
11. \_\_\_\_\_ Salmón fresco que no se hunde al tacto
12. \_\_\_\_\_ Leche con su fecha de vencimiento expirada a 45°F
13. \_\_\_\_\_ Dos latas de frijoles con abolladuras en la costura
14. \_\_\_\_\_ Hierbas frescas del jardín de su vecino
15. \_\_\_\_\_ Pasta cocida de un proveedor autorizado a 38°F

# 2

## MALA HIGIENE PERSONAL

**El lavarse las manos** es una parte crítica de la higiene personal. Es importante lavarse las manos en un lavamanos designado cuando corresponda y sea necesario para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.



A continuación se presentan los pasos para lavarse las manos correctamente.

*Marque una línea desde cada paso a la imagen correspondiente.*

### Paso 1

Humedecer las manos con agua tibia (min. 100°F)



### Paso 2

Aplicar jabón suficiente para generar una buena espuma



### Paso 3

Restregar las manos enérgicamente durante al menos 15 segundos



### Paso 4

Usar agua corriente tibia para eliminar el jabón



### Paso 5

Usar una toalla de papel desechable para secarse las manos



### Paso 6

Cerrar el grifo con una toalla de papel desechable



# MALA HIGIENE PERSONAL

## PÓLIZA SANITARIA DEL EMPLEADO

La **higiene personal empieza en casa** cuando se prepara diariamente para el trabajo. Todos portamos microorganismos que pueden causar enfermedades en nosotros y en los demás. Como manipulador de alimentos, es su responsabilidad cuidar de su salud para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

Informe a su empleador si presenta cualquiera de los siguientes síntomas, o si se le diagnostica una enfermedad causada por los agentes patógenos más infecciosos, los “5 grandes.”



¿De qué síntomas y de qué patógenos debe usted estar preocupado para garantizar un establecimiento de alimentos seguro?

*Llene los espacios en blanco.*

Los 5 síntomas asociados con enfermedades transmitidas por alimentos son:

Los “5 grandes” patógenos son:

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

**NOTAS:**

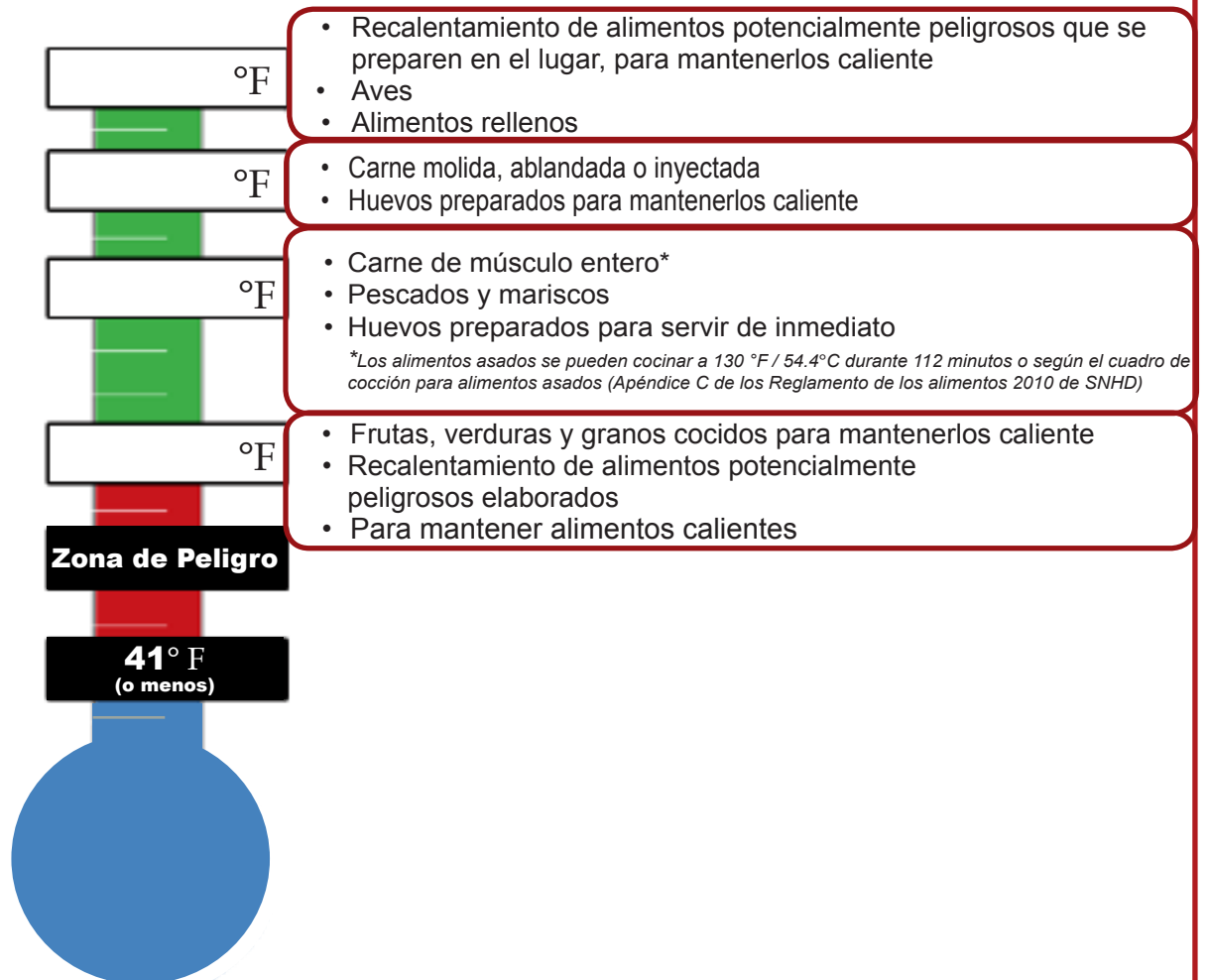
# 4

## TEMPERATURAS DE COCCIÓN INAPROPIADAS

¿Sabía que las bacterias dañinas que causan enfermedades transmitidas por los alimentos no se pueden ver, oler o degustar? Cocinar los alimentos a las temperaturas internas mínimas requeridas reduce estos patógenos a niveles seguros. Al comprobar la temperatura interna de los alimentos cocidos, asegúrese de usar un termómetro adecuado, calibrado y adecuadamente desinfectado. Además, es importante manipular correctamente los alimentos antes, durante y después de la preparación para evitar cualquier contaminación adicional.



Para garantizar la seguridad de cada uno de los grupos de alimentos a la derecha. Llene los espacios en blanco con la temperatura de cocción interna mínima requerida



# TEMPERATURAS DE COCCIÓN INAPROPIADAS

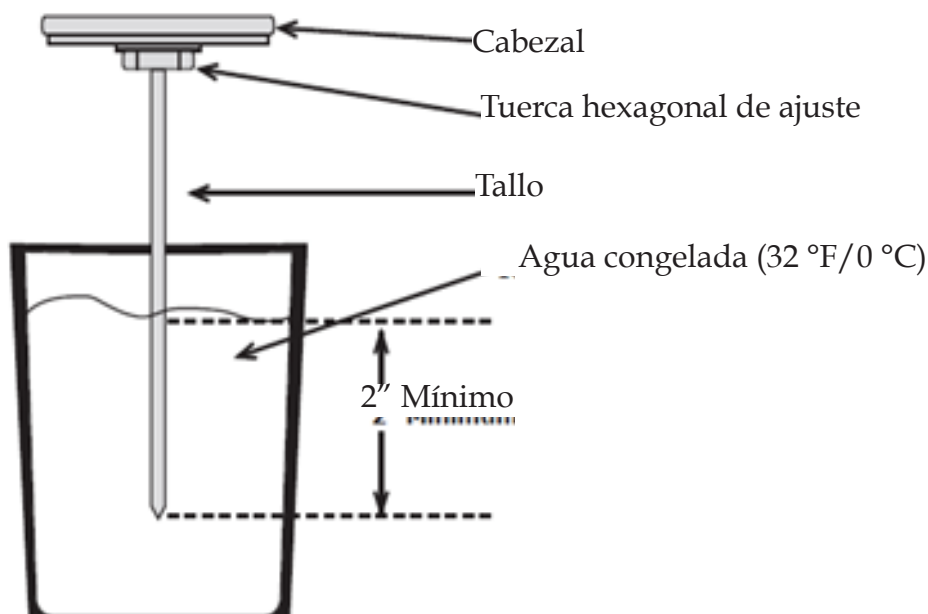
# 5

## CALIBRACIÓN DEL TERMÓMETRO

**El termómetro** es la herramienta más importante que tiene para garantizar la seguridad de los alimentos. Es crucial calibrar el termómetro antes de chequear la temperatura interna de los alimentos. Para obtener lecturas precisas, utilice siempre el termómetro adecuado para los alimentos que correspondan.



Al lado de cada afirmación, escriba el número (1-5) que muestra el orden correcto cuando se calibra un termómetro bimetálico tipo varilla.



- Paso \_\_\_ Agregue agua limpia *(El hielo no debería flotar)*
- Paso \_\_\_ Deje pasar 30 segundos antes de ajustar a 32°F
- Paso \_\_\_ Mezcle bien
- Paso \_\_\_ Sumerja el termómetro
- Paso \_\_\_ Llene un vaso con hielo

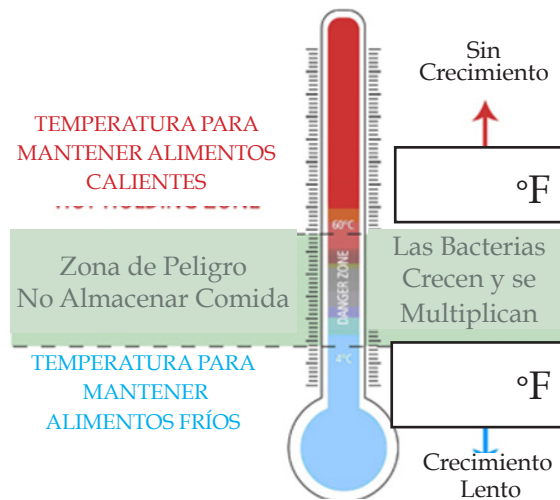
# 6

## TEMPERATURAS DE MANTENIMIENTO INAPROPIADAS

**A pesar de que la cocción de los alimentos** reduce la cantidad de microorganismos a niveles seguros, debe almacenar los alimentos a las temperaturas adecuadas para mantenerlos seguros. Es importante que los alimentos potencialmente peligrosos (PHF por sus siglas en inglés) se mantengan alejados de la zona de peligro, a fin de mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.



Llenar los espacios en blanco para identificar el rango de temperatura de la zona de peligro



Se requiere de un proceso de dos etapas para enfriar los alimentos calientes. Es importante enfriar los alimentos de manera rápida y segura para garantizar que los alimentos permanezcan un tiempo mínimo en la zona de peligro



Llene los espacios en blanco con los parámetros requeridos para el proceso de enfriamiento en 2 etapas.

Etapas 1: Enfríe de \_\_\_\_ °F a \_\_\_\_ °F en \_\_\_\_ horas

Etapas 2: Enfríe de \_\_\_\_ °F a \_\_\_\_ °F en \_\_\_\_ horas



# TEMPERATURAS DE MANTENIMIENTO INAPROPIADAS

# 7

## Alimentos Potencialmente Peligrosos (PHF) / Alimentos Que Requieren Control de Tiempo y Temperatura para su Seguridad (TCS por sus siglas en Inglés).

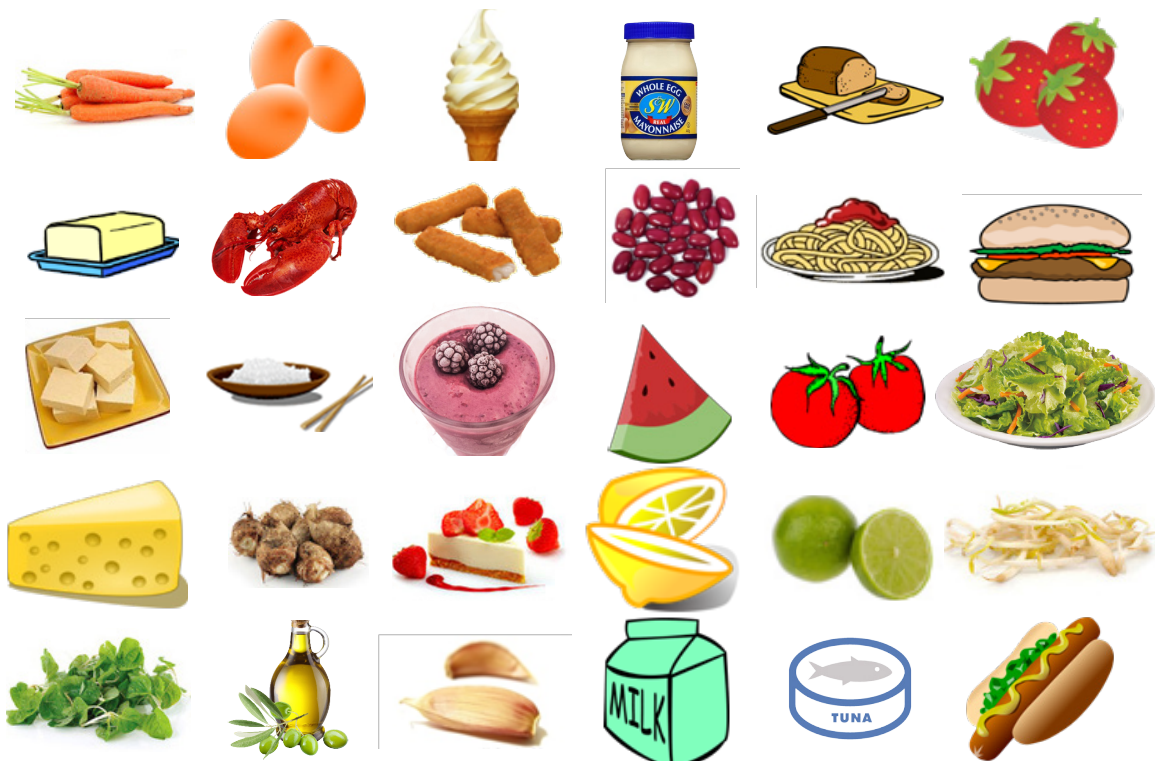
Los alimentos que tienden a ser potencialmente peligrosos necesitan un control de tiempo y temperatura para limitar el crecimiento de las bacterias. ¿Qué ayuda al crecimiento de las bacterias? Las bacterias necesitan seis condiciones para crecer y usted puede recordarlas mediante el acrónimo **FAT TOM (por sus siglas en Inglés)**: Alimentos que proporcionen nutrientes, poca **A**cidez en los alimentos o ausencia de ella, **T**emperatura entre los 41 °F y 135 °F, suficiente **T**iempo para que crezcan en la zona de peligro, la presencia o ausencia de **O**xígeno, según el tipo de bacteria y una alta concentración de **H**umedad.



¿Cuál de los siguientes son alimentos PHF/TCS?

*Círcule las fotos que correspondan*

Zanahoria cruda; Huevos crudos en cáscara; Helado suave; Mayonesa; Pan rebanado; Fresas enteras; Mantequilla; Langosta cocida; Tiras de filete de pescado cocido; Frijoles secos; Espaguetis cocidos; Hamburguesa cocida; Tofu; Arroz cocido; Yogurt; Sandía cortada; Tomate entero; Ensalada (lechuga cortada); Queso; Vegetales de raíz cruda (como la papa); Tarta de queso; Limón rebanado; Lima rebanada; Brotes de soja; Hierbas crudas como albahaca; Aceite de oliva; Ajo crudo; Leche; Lata de atún; Perro caliente cocido



# 8

## CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

**El almacenamiento adecuado de los alimentos y la preparación** son componentes claves en la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. Cuando almacene y prepare alimentos asegúrese que estén protegidos de la contaminación cruzada, que es la transferencia de gérmenes de una superficie a otra. Mantenga los alimentos tapados, almacene las proteínas de origen animal crudas debajo de los alimentos listos para comer, use equipos y utensilios limpios, adecuadamente desinfectados y haga cumplir en general las buenas prácticas de los empleados, así ayudará a mantener los alimentos seguros. Todos los alimentos preparados deben estar cubiertos, etiquetados y fechados cuando se colocan en almacenamiento a largo plazo.



Escriba el nombre del grupo de alimentos que corresponde con el buen almacenamiento refrigerado que se muestra a continuación

Llene los espacios en blanco.



# CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

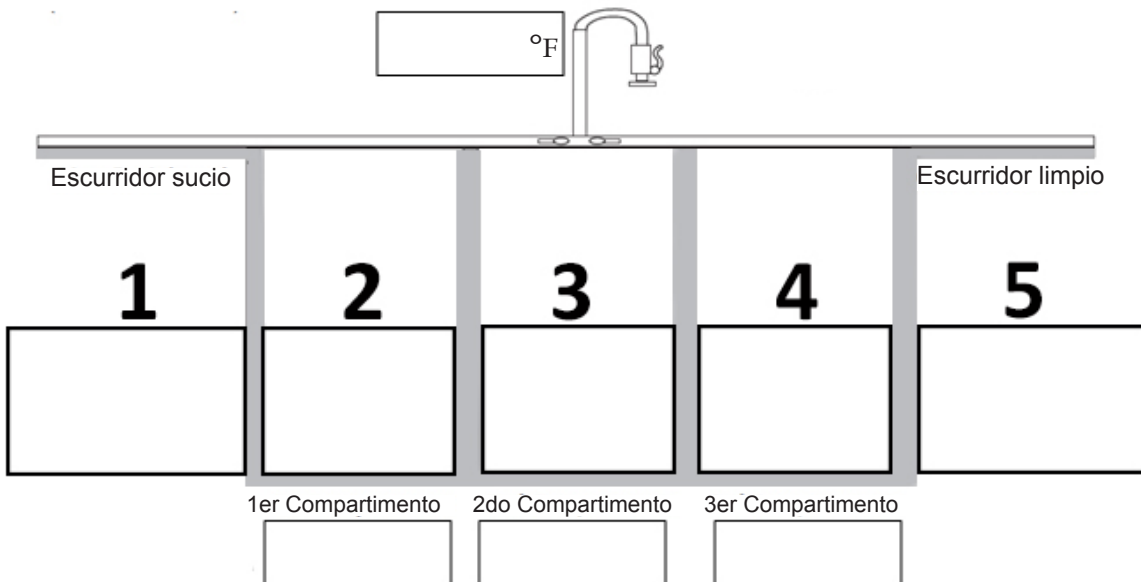
## Limpieza vs. Desinfección

Los alimentos pueden contaminarse fácilmente si las instalaciones, los equipos, las superficies y los utensilios de preparación no se mantienen limpios y adecuadamente desinfectados. Limpiar es eliminar restos de comida, aceite, grasa y otros residuos visibles en las superficies. Desinfectar es reducir la cantidad de patógenos en una superficie en contacto con alimentos hasta niveles seguros, lo cual se puede realizar con productos químicos o calor.



Complete la información que falta en cada una de las casillas en blanco a continuación para que el lavado se realice correctamente.

Llene los espacios en blanco.



Para cada imagen a continuación, identifique los químicos en uso (Cloro o Compuesto de amonio cuaternario) y use la siguiente leyenda para la concentración que se muestra en la tira reactiva. **Leyenda:** C = correcto; A = ausencia; T = tóxico



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para obtener más información, visite la página de internet del Distrito de Salud del Sur de Nevada: [www.SNHD.info/ferl](http://www.SNHD.info/ferl). Biblioteca de Recursos para Establecimientos de Alimentos.

Este documento fue realizado gracias a la contribución financiera de la Asociación de Oficiales para Alimentos y Droga.

La información que aquí se proporciona solo tiene fines educativos y no intenta reemplazar asesoramiento jurídico. Este manual puede imprimirse y distribuirse solo con fines educativos. Este Manual de Capacitación no puede ser usado con fines comerciales o para reventa.

**Distribuido por:**  
**Southern Nevada Health District**  
**Environmental Health Division**  
P.O. Box 3902  
Las Vegas, NV 89127  
Teléfono: 702.759.1110  
Correo electrónico:  
[ehtrainingoffice@snhdmail.org](mailto:ehtrainingoffice@snhdmail.org)

Visite el sitio [www.SNHD.info](http://www.SNHD.info) para obtener más información.

