

4 Higiene de los Utensilios de Cocina y Otros



La contaminación secundaria se produce cuando las bacterias se propagan a las verduras frescas o a los alimentos cocidos a través de utensilios contaminados con bacterias como cuchillos, tablas de cortar, utensilios de cocina (como coladores) o manos.



1 Higiene de tablas de cortar, cuchillos, paños de cocina, etc.

Prepare tablas de cortar, cuchillos y paños de cocina adicionales, y use utensilios diferentes según el tipo de alimentos (carne, pescado, verduras, etc.), el tipo de preparación y el paso de elaboración.



Es útil tener utensilios de cocina de colores diferentes según el tipo de alimento.

2 Método de desinfección

Desinfecte los utensilios de la siguiente manera después de lavar la suciedad. Despues de desinfectar, seque los utensilios antes de guardarlos para evitar la contaminación.

| Categoría | Temperatura/Concentración | Tiempo | Uso |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|---|
| Hervir | Aprox. 100°C | 5 minutos o más | Paño de cocina, Toalla |
| | Aprox. 80°C | | Tabla de cortar, Cuchillo |
| Cloro | Concentración de cloro: 200 ppm | 5 minutos o más | Tabla de cortar, Cuchillo, Paño de cocina, Refrigerador |
| Alcohol desinfectante | 70% | | Tabla de cortar, Cuchillo, Refrigerador, Encimera |



3 Higiene del Refrigerador

1 Compruebe todos los días la temperatura dentro del refrigerador utilizando un termómetro remoto.

Refrigerador: 10°C o menos Congelador: -15°C o menos Cajón de alimentos frescos: 4°C o menos

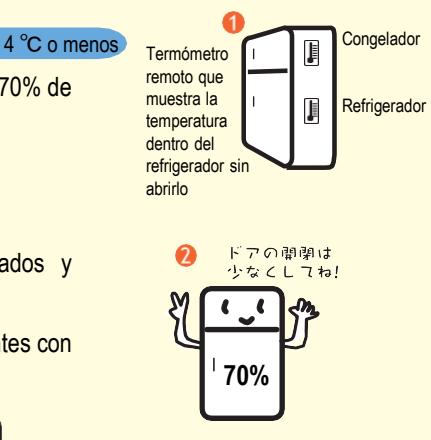
2 No llene el refrigerador con demasiada comida. (Llene aproximadamente el 70% de la capacidad del refrigerador)

3 Deje enfriar los alimentos calientes antes de guardarlos en el refrigerador.

4 Limpie el interior del refrigerador aproximadamente una vez a la semana.

5 Clasifique los alimentos por ingredientes crudos, productos semiacabados y productos terminados.

6 Envuelva la carne y el pescado con film transparente o colocarlos en recipientes con tapa.



5 Higiene al Manipular Alimentos

1 Básicos al lavarse las manos

Lávese las manos regularmente, incluido antes de comenzar a trabajar o al pasar a otra tarea y después de usar el baño.



2 Puntos a comprobar al inicio del trabajo

Prepare una lista de puntos para inspeccionar para cada instalación, y verifíquela antes del trabajo.

| Lista de mantenimiento de la higiene para trabajadores (ejemplo) Día/Mes/Año | | Puntos a comprobar | Estado |
|--|---|----------------------------------|--------|
| 1 | ¿Está usted enfermo con diarrea, resfriado u otra enfermedad? | <input type="radio"/> | |
| 2 | ¿Tiene usted cortes en los dedos o manos? (Si tiene cortes en los dedos o manos, no toque la comida directamente). | <input type="radio"/> | |
| 3 | ¿Lleva usted ropa de trabajo, gorra, mascarilla y zapatos, los cuales son únicamente para el trabajo y están limpios? | <input type="radio"/> | |
| 4 | ¿Su ropa de trabajo está limpia de sustancias ajenas y manchas? | <input checked="" type="radio"/> | |
| 5 | ¿Se ha quitado usted todos los anillos y el reloj? | <input type="radio"/> | |
| 6 | ¿Tiene usted las uñas cortadas? | <input type="radio"/> | |
| 7 | ¿Se lavó usted las manos correctamente? | <input type="radio"/> | |

3 Cuidado de la Salud

Aunque está en buena salud, puede tener bacterias o virus que causan intoxicación alimentaria dentro de su cuerpo. Realice una prueba de heces periódicamente para comprobar su estado. (Shigella, Salmonela, EHEC, norovirus, etc.) Evite comer carne cruda y otras crudas.

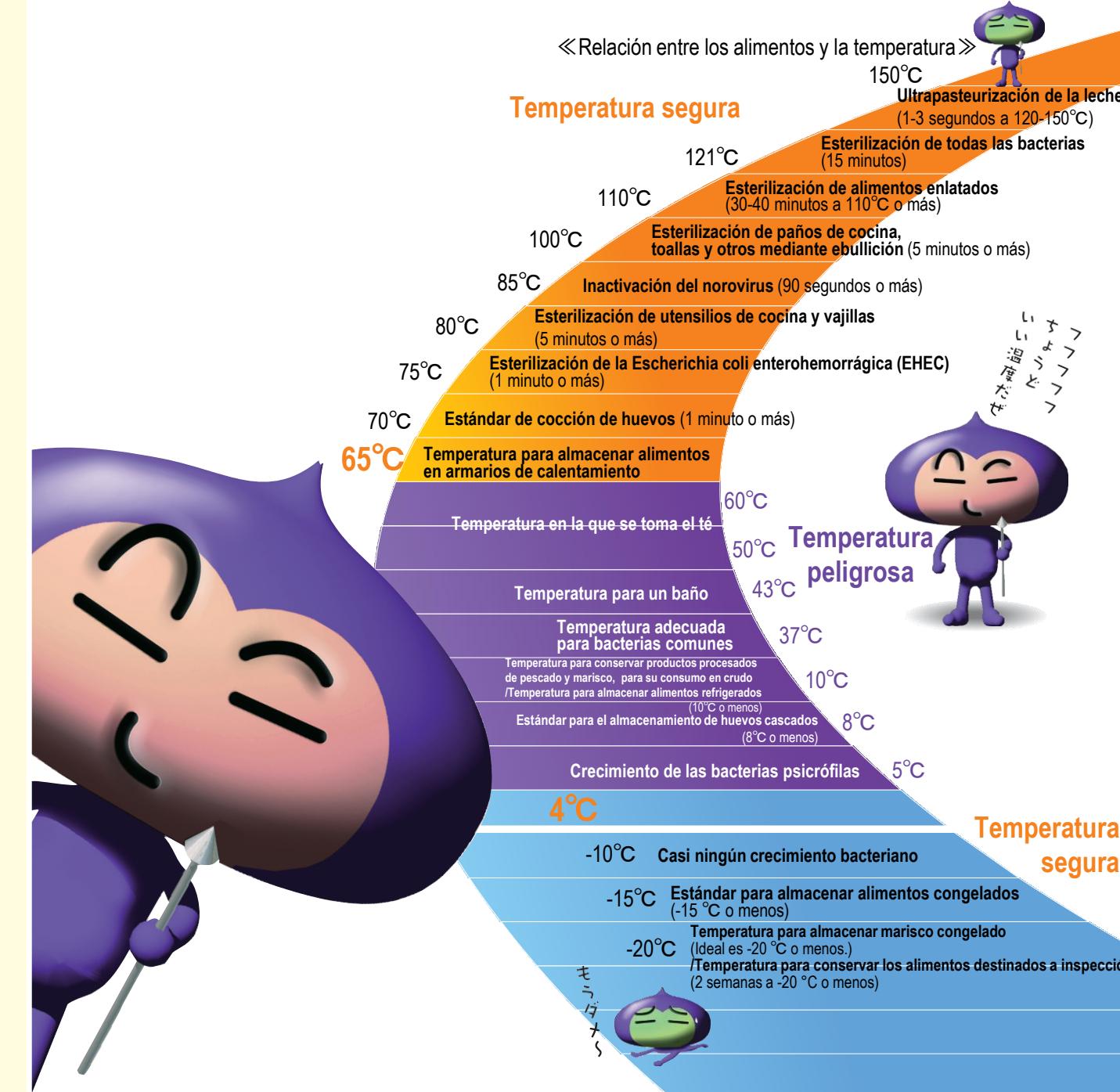
4 Educación Sanitaria

Se recomienda a los responsables brindar capacitación sobre la higiene regularmente con tal de ayudar a los trabajadores a mantener un alto nivel de concienciación y fomentar la sensibilización entre los nuevos trabajadores.

*Los deberes de los operadores de empresas alimentarias se aclararon mediante la modificación parcial de la Ley de Higiene Alimentaria. Se recomienda crear y mantener un registro de información necesaria sobre los productos alimenticios que fabrica y vende.

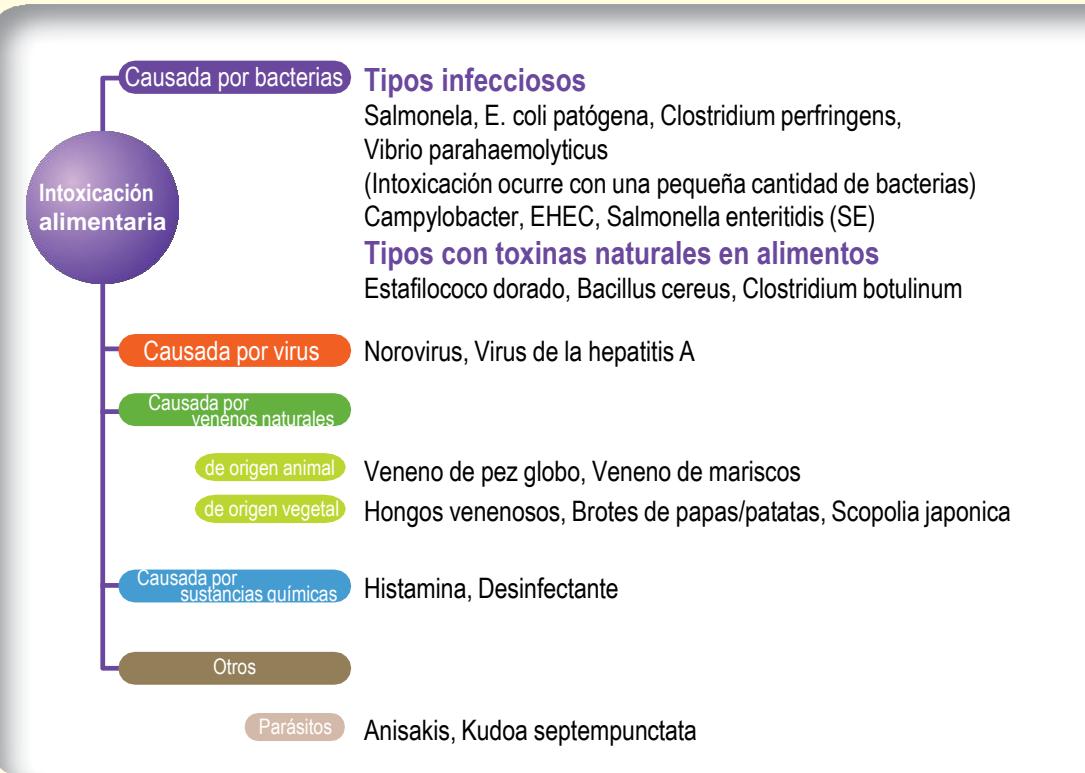
Cómo prevenir la intoxicación alimentaria

Folleto de Capacitación sobre Higiene Alimentaria



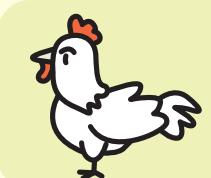
1 Categorías de intoxicación alimentaria

Casos típicos de intoxicación alimentaria, clasificados según los agentes causantes de enfermedades.



¿Lo sabías?

Las causas de la intoxicación alimentaria pueden esconderse en estos lugares.



Pollos

Campylobacter
Salmonela



Humanos

Estafilococo dorado
Norovirus



Vacas

EHEC
Salmonela
Campylobacter



Cerdos

Salmonela
Campylobacter
Virus de la hepatitis E



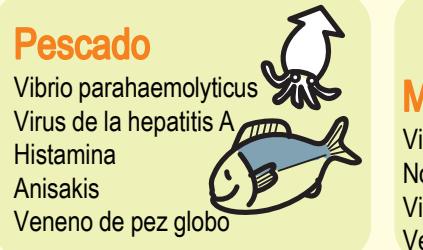
Huevos de gallina

Salmonela



Granos

Bacillus cereus



Pescado

Vibrio parahaemolyticus
Virus de la hepatitis A
Histamina
Anisakis
Veneno de pez globo



Alimentos envasados herméticamente

Clostridium botulinum

2 Las tres reglas para prevenir las intoxicaciones alimentarias bacterianas

1 Evite la contaminación bacteriana

Limpieza



2 Prevenga el crecimiento de bacterias

Rapidez y control de temperatura

Si la temperatura, la humedad y la accesibilidad a nutrientes son óptimas, se multiplicarán de la siguiente manera:

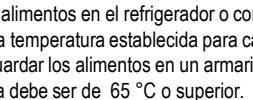
En el caso de Vibrio parahaemolyticus



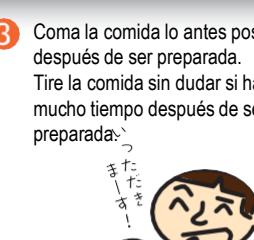
1 Revise las etiquetas de los alimentos (como la fecha de vencimiento/de consumo preferente y los métodos de almacenamiento) antes de comprarlos.

2 Mantenga los alimentos en el refrigerador o congelador de acuerdo con la temperatura establecida para cada alimento. En caso de guardar los alimentos en un armario calefactor, la temperatura debe ser de 65 °C o superior.

3 Coma la comida lo antes posible después de ser preparada. Tire la comida sin dudar si ha pasado mucho tiempo después de ser preparada.



5:30 am



3 Elimine las bacterias

Calentar

Al preparar los alimentos, caliéntelos de manera que la temperatura central alcance los 75 °C durante al menos 1 minuto. Algunas bacterias, como el Estafilococo dorado y el Bacillus cereus, pueden causar intoxicación alimentaria incluso después de ser eliminadas a altas temperaturas, ya que las toxinas producidas por las mismas no se descomponen. Se necesita cuidado con estas bacterias.

*Para eliminar el norovirus es necesario calentarlo durante 90 segundos o más a 85-90°C.



Cocinar mediante calor
Al menos 1 minuto a 75°C



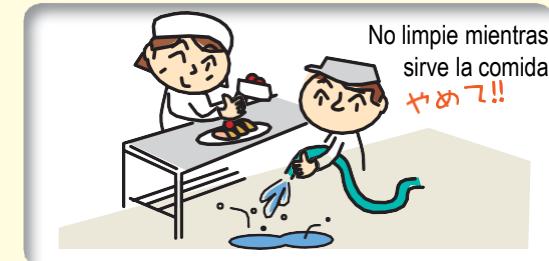
Instale mallas mosquiteras y rejillas de drenaje

3 Higiene en la Cocina

- Ventile adecuadamente para evitar altas temperaturas con alta humedad. Instale un termómetro y mantenga la temperatura de la cocina por debajo de los 25 °C.
- Mantenga el suelo drenado y lo más seco posible. Desarrolle activamente una cocina de sistema seco (mantener las superficies y el suelo sin acumulación de agua).
- No lave el suelo con agua mientras manipula alimentos, para evitar la contaminación por salpicaduras.
- Mantenga los fregaderos equipados con jabón y desinfectante para poder lavarse las manos fácilmente en cualquier momento.
- Almacene los alimentos de forma higiénica en lugares designados. Almacene los alimentos a una altura mínima de 0.6 m sobre el suelo.
- Guarde los platos y la vajilla limpios y desinfectados en estantes.
- Guarde las pertenencias personales y los objetos de limpieza separados de los alimentos para evitar contaminaciones alimentarias.
- Instale, compruebe y repare las mallas mosquiteras y las rejillas de drenaje para evitar la entrada de plagas de moscas, ratones y cucarachas.



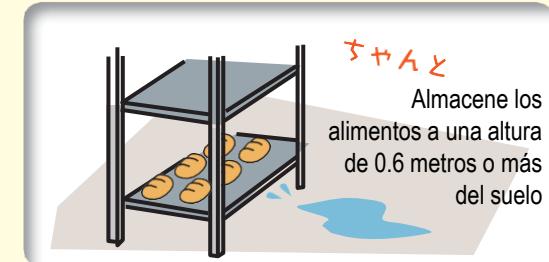
Ventile eficientemente



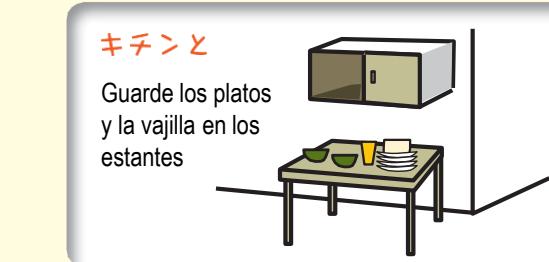
No llimpie mientras sirve la comida
やめ!!



Mantenga los puestos para lavarse las manos siempre disponibles



5:30 am
ちゃんと
Almacene los alimentos a una altura de 0.6 metros o más del suelo



キッチン
Guarda los platos y la vajilla en los estantes



弱つ
され
そ
んな
に
しま
う!
ね
ミ
ン
エ
は
入
れ
ない!

