

¡RECUERDA SIEMPRE LAVARTE LAS MANOS!

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
<p>Humedecer las manos con agua.</p>	<p>Aplicar jabón para que produzca bastante espuma.</p>	<p>Frotar y restregar las manos, antebrazos y entre los dedos, durante 20-40 segundos.</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
<p>Enjuagar con abundante agua hasta eliminar los residuos de jabón o espuma.</p>	<p>Secar las manos con toalla desechable.</p>	<p>Aplicar alcohol en gel y dejar secar al aire.</p>

¿CUÁNDO DEBO LAVARME LAS MANOS?

- *Antes* de iniciar las labores.
- *Después* de ir al servicio sanitario.
- *Después* de toser o estornudar.
- *Después* de rascarse la cabeza, cara u otra parte del cuerpo.
- *Después* de manipular cajas, envases, bultos y otros artículos.
- *Después* de manipular alimentos crudos.
- *Después* de realizar labores de limpieza, sacar basura y todas las veces que sea necesario.
- Al poner o cambiar guantes desechables de un solo uso.

LAVADO Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VEGETALES

SIEMPRE SE DEBEN LAVAR LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES ANTES DE SER CORTADAS, COCINADAS O COMBINARLAS CON OTROS INGREDIENTES.

UTENSILIOS NECESARIOS:

- Recipientes plástico, pichel o botella para medir la cantidad de agua.
- Medidor de plástico con capacidad de 20 ml para medir el desinfectante. Algunos sugeridos son: jeringa plástica, vaso medidor de mililitros o cucharas medidoras (de uso exclusivo para medir cloro).
- Recipiente plástico grande, para sumergir los alimentos.



PREPARACIÓN DE LA SOLUCIÓN DESINFECTANTE:

La cantidad de cloro de uso doméstico (3.5%) y agua es:

- ✓ Para 1 litro de agua agregar ½ cucharadita de cloro (3 mililitros).
- ✓ Para 1 galón de agua agregar 2 cucharaditas de cloro (11 mililitros).

PASOS PARA EL LAVADO Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VEGETALES:

1. Frotar suavemente los alimentos bajo un chorro de agua usando, un cepillo de cerdas suaves o una esponja, exclusivos para alimentos.
2. Cortar las partes dañadas o magulladas de las frutas y vegetales.
3. Sumergir los alimentos en la mezcla de agua y cloro.
4. Dejar actuar entre 1 y 2 minutos.
5. Enjuagar el desinfectante con agua.
6. Dejar escurrir.
7. Iniciar los procesos preliminares, de cocción o servicio.

IMPORTANTE:

NUNCA LAVAR LAS FRUTAS Y VEGETALES CON JABÓN, DETERGENTE O PRODUCTOS COMERCIALES NO DESTINADOS PARA USO EN ALIMENTOS.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE EQUIPOS, UTENSILIOS Y SUPERFICIES

6 PASOS PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

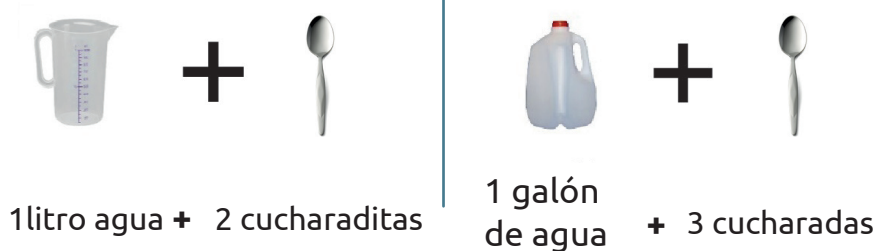
- 1 Eliminar suciedad, usando cepillos de nailon, paños de tela, esponjas, etc.
- 2 Limpiar la superficie con una mezcla de agua y detergente, y restregar con una esponja u otros implementos.
- 3 Enjuagar con suficiente agua hasta eliminar el detergente.
- 4 Para superficies de contacto directo e indirecto con alimentos: Rociar o sumergir en la mezcla de cloro y dejar actuar por 1 o 2 minutos.
- 5 Secar al aire o con toalla desechable.

¿CÓMO PREPARAR LA MEZCLA DE CLORO?

Superficies de contacto directo con alimentos



Superficies de contacto indirecto con alimentos





¿QUÉ DEBEMOS LIMPIAR Y DESINFECTAR?


Equipos y áreas que requieren limpieza	Superficies de contacto directo (limpieza y desinfección)	Superficies de contacto indirecto (limpieza y desinfección)
<p>Antes y después de cada uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocinas y hornos - Mantenedores de calor - Microondas - Ollas arroceras - Planchas - Sartenes volteables <p>Una vez a la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estanterías - Abanicos - Paredes, puertas y ventanas <p>Una vez al mes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campanas extractoras - Cielo raso 	<p>Antes y después de cada uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balanzas - Baños maría y barras frías - Cámaras de refrigeración, refrigeradoras y congeladores - Licuadoras - Mesas de trabajo y pilas - Procesadores de alimentos - Refresqueras - Ollas (de acero inoxidable y a presión) - Tablas de apicar - Recipientes para almacenar alimentos - Utensilios y vajilla - Termómetro y su estuche 	<p>Antes y después de cada uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paños de limpieza (deben permanecer sumergidos en la mezcla de agua y cloro) <p>Al finalizar el servicio de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basureros - Lavamanos - Servicios sanitarios - Pisos - Sillas y mesas del comedor <p>Una vez a la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drenajes y sector de desechos


EL TERMÓMETRO ES UNA HERRAMIENTA INDISPENSABLE


Calibración del termómetro

- 

Llenar un vaso con hielo y agregue agua. Mezclar bien.
- 

Introducir la varilla del termómetro dentro del agua con hielo, sin tocar el borde o fondo.
- 

Esperar 30 segundos hasta que el indicador deje de moverse y mida 0°C.
- 

Si es así, el termómetro está calibrado. Retirar el termómetro.
- 

Si no mide 0°C, presionar el botón de calibración sin sacar la varilla del hielo, si es digital, según las instrucciones del fabricante.

Uso del termómetro

- Los termómetros deben calibrarse diariamente.
- Mantenga limpios los termómetros, estuches o recipientes donde se guardan.
- Limpie y desinfecte el termómetro antes y después de usarlos, y entre la toma de temperatura de alimentos diferentes.
- Nunca use un termómetro de vidrio para revisar la temperatura de los alimentos.
- Introduzca la varilla del termómetro directamente en la parte más gruesa del alimento (normalmente es el centro).
- Haga dos lecturas en partes diferentes del alimento, esperando por lo menos un minuto entre cada medición.
- Espere a que la lectura del termómetro se estabilice antes de anotar la temperatura del alimento.

¿CUÁNDO TOMAR TEMPERATURAS?

- Al recibir alimentos fríos.
- Diariamente a las cámaras de refrigeración y congelación.
- Al finalizar la cocción de los alimentos.
- Al recalentar alimentos.
- Al iniciar la distribución de alimentos y 2 horas después.

TEMPERATURAS SEGURAS

63 °C por 15 segundos

- Huevos que se servirán de inmediato
- Pescados
- Carnes rojas en trozo (res y cerdo)

68 °C por 15 segundos

- Huevos que se mantendrán calientes.
- Carnes rojas molidas (res y cerdo)

74 °C por 15 segundos

- Pollo molido o en trozo
- Productos rellenos con: pescado, res o pollo.
- Alimentos recalentados

Hacer hervir

- Salsas
- Sopas
- Adobos

Mantenimiento de alimentos

- En frío: menos de 5 °C.
- En caliente: más de 60 °C

¿CÓMO SEPARAR LOS RESIDUOS SÓLIDOS?



Orgánicos	Envases	Aluminio	Papel y cartón	Ordinarios
<p>Restos de frutas, verduras, cáscaras y residuos de jardín.</p> <p><i>Se excluyen los restos de alimentos de origen animal.</i></p>	<p>Envases de plástico y tetra-brik.</p> <p><i>Limpios y secos.</i></p>	<p>Latas de aluminio.</p> <p><i>No se incluyen restos de papel aluminio empleado en cocina.</i></p>	<p>Papel y cartón.</p> <p><i>Limpio y seco.</i></p>	<p>Residuos de alimentos de origen animal, cartón sucio, papel sucio y/o engrasado, papel carbón, papel aluminio, residuos del barrido, residuos de tela, servilletas usadas y residuos de los servicios sanitarios.</p>

Residuos líquidos

- Los residuos líquidos (como caldos, salsas, sopas, entre otros) se deben desechar en el sistema de alcantarillado sanitario, mediante los drenajes o desagües.
- Si se eliminan en pilas o fregaderos, estas deben contar con rejillas para impedir que pasen residuos sólidos.
- El sistema de desagüe debe mantenerse en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.
- Las grasas y aceites de la cocina no se deben tirar en los desagües ni caños; se deben depositar en botellas, y una vez llenas, sellarlas y depositarlas en la basura (residuos ordinarios).

CRITERIOS DE RECHAZO DE MATERIAS PRIMAS

ABARROTES



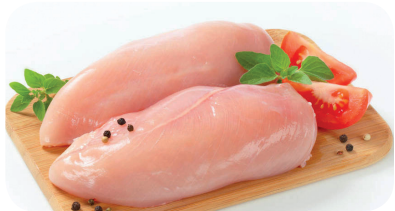
- El producto no indica fecha de vencimiento o la fecha está vencida, envase en malas condiciones (abolladuras, golpes, abombados, oxidados, con fugas).
- Cuando se detecten rastros de plagas, telarañas o humedad.
- Empaque sucio.

CARNES ROJAS (RES Y CERDO)



- Cuando tiene color tenue verde, olor intenso y ya no está firme al tacto, sino muy suave, con muchos líquidos y/o empaque sucio o en mal estado.
- Temperatura de recibo mayor a 5°C.

POLLO



- Empaque sucio, con gran cantidad de líquido, olor y/o color extraño (sin manchas rojas, verdes o tonos cafés o cualquier otro color que no sea propio del pollo).
- Temperatura de recibo mayor a de 5°C.

PESCADO



- Cuando se detecte olor rancio o a amoníaco. Cuando el empaque esté abierto o en malas condiciones.
- Si al presionar la piel queda un hueco y/o si se observa consistencia babosa, muy suave.
- Color diferente a lo normal.
- Temperatura de recibo mayor a 5 °C.

LÁCTEOS



- **Leche:** Cuando presenta grumos, color distinto al blanco y aroma o sabor que no sean los asociados a la leche. Empaque sucio, golpeado o abierto. Leche que no se pueda comprobar que fue pasteurizada. Cuando no presenta fecha de vencimiento o la fecha está vencida.
- **Queso:** Cuando trae gran cantidad de suero, mal olor, textura muy dura o muy suave, color amarillento y/o sabor amargo. Cuando el empaque venga abierto o sin fecha de vencimiento. Cuando el empaque está sucio. Cuando no presenta fecha de vencimiento o la fecha está vencida.
- **Yogurt:** Empaque en mal estado, o abombado. Cuando el producto se separa en dos fases. Cuando no presenta fecha de vencimiento o la fecha está vencida.
- Temperatura de recibo mayor a 5°C.

HUEVOS



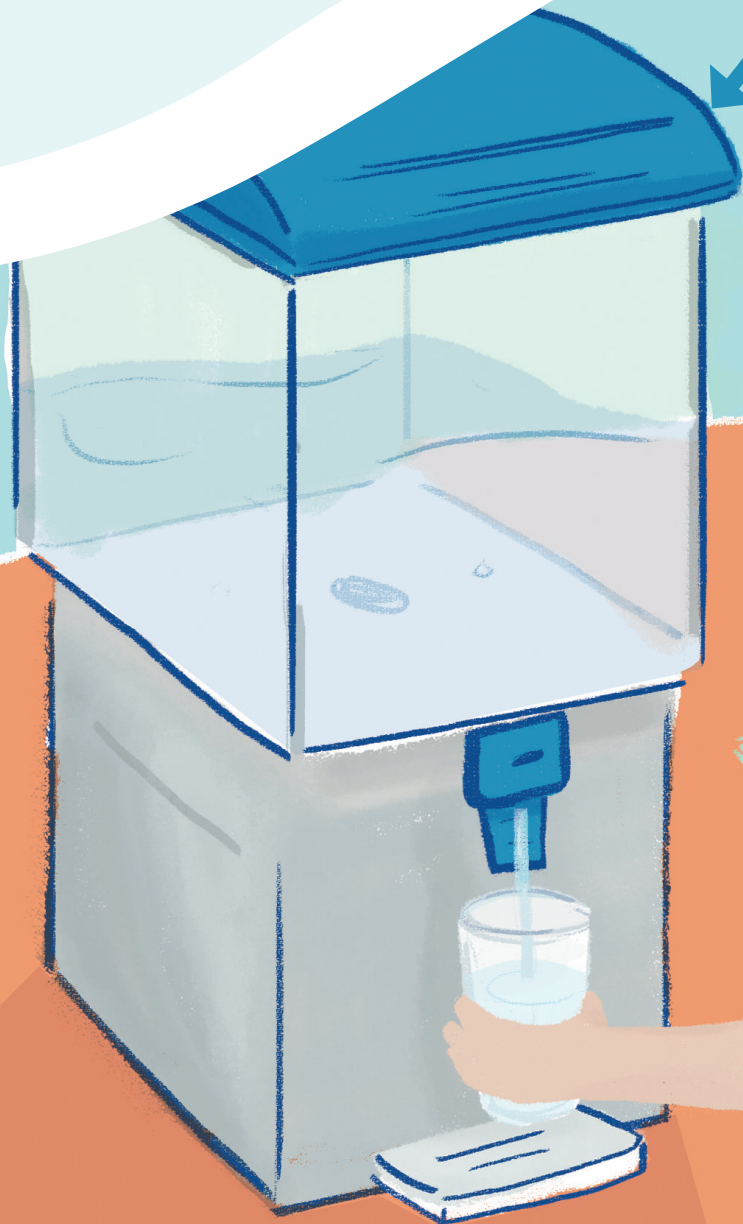
- Cuando haya presencia de olores fuertes a mal estado, estén muy sucios, cartón con presencia de plagas o si no pasa la prueba de frescura.

FRUTAS Y VEGETALES



- Cuando el producto se ve seco, no es firme al tacto, tienen manchas oscuras, signos de mal estado, mal olor o con alto grado de suciedad.
- Con presencia de hongos o moho o con salida de jugos, sobre madurados y suaves, flácidos o marchitos.
- Cuando hay daños en la superficie, con reventaduras o con picaduras o mordeduras de algún insecto, animal u otro.

**TOMA EL AGUA
QUE NECESITES**



BENEFICIOS DEL AGUA:



**¡TE REFRESCA, TE ACTIVA
Y TE QUITA LA SED!**



— RECUERDA —

COMER DE TODOS LOS ALIMENTOS QUE TE SIRVEN EN EL COMEDOR



¡Recuerda lavarte las manos **ANTES** de comer!

1



2



3



4



LA HIGIENE ES SALUD

REFRIGERADORA



CÁMARA DE REFRIGERACIÓN DE UNA PUERTA



CÁMARA DE REFRIGERACIÓN DE DOS PUERTAS



CONGELADOR HORIZONTAL



CONGELADOR VERTICAL

