



## Prácticas básicas para la seguridad alimentaria

### Forma adecuada para descongelar

- Descongele los alimentos en un refrigerador que opere a ó menos de 41°F
- Bajo agua fría corriente
- Microondas para cocción inmediata
- Durante el proceso de cocción

### Forma adecuada para enfriar

- Enfrie los alimentos de 135°F a 70°F en un plazo de dos horas y de 70°F a 41°F en un plazo de cuatro horas
- Enfrie alimentos a **41°F** si son alimentos de temperatura ambiente (i.e. tuna enlatada)
- Divida en porciones más pequeñas y enfrie en envases no profundos
- Use un baño de hielo con procedimientos de agitación, use hielo como ingrediente o use un palo/paleta de hielo
- No cubra completamente los envases de los alimentos que está enfriando

### Temperaturas de retención adecuadas para frío y caliente

- Sostenga alimentos calientes a 135°F o más
- Sostenga alimentos fríos a 41°F o menos

### Temperaturas de cocción adecuadas

- **165°F** pollo, pavo, aves, relleno de carne molida (cerdo/ternera) en aves
- **155°F** carne molida, carne de cerdo molida
- **145°F** pescado, carne y cerdo músculo entero intacto, ternera
- **135°F** vegetales, frutas

### Marcando fechas

- Alimentos listos para comer que no se consumen en menos de 24 horas ó va a ser congelado para luego ser descongelado deben estar marcados claramente indicando la fecha o día en que se deben consumir, vender o desechar. Si el alimento está congelado, debe de haber una indicación de cuantos días quedan después de la descongelación
- Los alimentos deben ser fechados y retenidos por no más de 7 días si se mantienen a 41°F; esta fecha incluye el día de la preparación del alimento

### Métodos de manipulación de alimentos

- No toque los alimentos listos para comer con las manos descubiertas, el uso adecuado de guantes es aceptable
- Use pinzas, espátulas, papel de cera u otros utensilios para no tocar los alimentos con sus manos
- Empleados de alimentos deben restringir el cabello efectivamente utilizando broches o redes para el cabello, sombreros, sujetadores de cola de caballo, trenzas apretadas, restringidores para las barbas, y ropa que cubran el vello corporal, ésto es para evitar contacto con alimentos, equipos y utensilios limpios, mantelería o artículos de un solo servicio

### Tiempo como un control de la salud pública

- Si se usa el control de tiempo sin la temperatura se deben preparar procedimientos escritos por adelantado y mantenidos en el establecimiento de alimentos. Los alimentos se deben marcar indicando el momento en que se debe desechar, la hora de desecho. Los alimentos deben tener una temperatura de control inicial de **41°F** o menos en frío o de **135°F** o más si es caliente. Si está sirviendo a una población altamente vulnerable no pueden usar el tiempo como un control de salud pública