

Capítulo 4 – Módulo 2: Preparando Alimentos de Manera Segura

PREPARANDO ALIMENTOS DE MANERA SEGURA

Palabras Clave:

- HACCP: Análisis De Riesgos y Puntos Críticos de Control
- Puntos Críticos de Control (CCP)
- Acción Correctiva
- Mantener Alimentos Fríos
- Área de Preparación para Alimentos fríos
- Contacto Cruzado
- Etiquetas o Marcas con Fecha
- Límite Crítico (CL)
- Temperatura en Zona de Peligro
- Alimentos Listos Para Consumir
- Contaminación Cruzada
- Recetas Estándar

Ideas Principales:

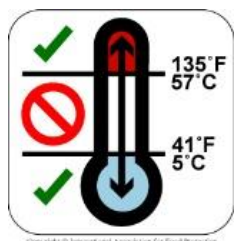
- Las reglas de HACCP son usadas para mantener seguros los alimentos
- Los alimentos que se permanezcan 4 horas o más en las Temperaturas en Zona de Peligro deben ser desechados
- Los empleados deben lavarse las manos, limpiar, y desinfectar el equipo de cocina antes de empezar a trabajar

Preparando Alimentos de Manera Segura

Reglas HACCP: Las reglas de Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control (HACCP) son usadas para mantener seguros los alimentos. Las reglas de HACCP incluyen:

- Puntos Críticos de Control
- Límites Críticos
- Acción Correctiva

El **Punto Crítico de Control (CCP)** es el punto durante la preparación de los alimentos en donde uno puede tomar acción para eliminar y reducir riesgos de peligro para la seguridad de los alimentos. Por ejemplo, en un buffet, los alimentos deben mantenerse a la temperatura correcta para prevenir que se echen a perder (previniendo problemas de calidad y seguridad en los alimentos).

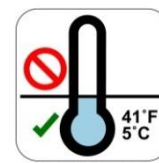


El **Límite Crítico (CL)** es la medida o el valor al cual un parámetro biológico, químico o físico se debe controlar. Por ejemplo, los alimentos fríos se deben mantener a una temperatura más baja de 41°F, y los alimentos calientes se deben mantener a una temperatura más alta de 135°F. Recuerde, los alimentos que permanezcan 4 horas o más en **Temperaturas en la Zona de Peligro** (41°F a 135°F) son peligrosos. Si el alimento no permanece en temperaturas apropiadas debe ser desechado.

La **Acción Correctiva** describe lo que se debe de hacer si un **Límite Crítico** no es alcanzado. Por ejemplo, si los alimentos no se mantienen a la temperatura apropiada estos deben ser descartados.

Los alimentos fríos **Listos para Consumir**, son todo tipo de ensaladas, quesos, carnes frías, vegetales crudos, y frutas que no son sometidos a ningún tipo de proceso de cocina antes de ser servidos a los clientes. Por lo tanto, de acuerdo con las reglas de **HACCP**, el mantener los alimentos fríos a la temperatura adecuada es el **Punto Crítico de Control** que puede prevenir el crecimiento de bacterias en estos alimentos. Este tipo de alimentos fríos, **Listos para Consumir** deben permanecer en temperaturas más abajo de 41°F.

La temperatura de 41°F es considerado el **Límite de Control** para los Alimentos Listos para Consumir.



Si la temperatura de estos alimentos sube del **Límite de Control** de 41°F y si permanece en **Temperaturas en Zona de Peligro** (41°F a 135°F) por 4 horas o más, estos deben ser desechados.

Punto Crítico de Control	Límite Crítico	Acción Correctiva
Mantener Fríos los Alimentos Fríos	Menos de 41°F	Deseche el alimento si se ha mantenido a una temperatura más arriba de 41°F por 4 horas o más
Mantener Calientes los Alimentos Calientes	Más de 135°F	Deseche el alimento si se ha mantenido a una temperatura más baja de 135°F por 4 horas o más

Tabla 8: Puntos Crítico de Control para Mantener los Alimentos Fríos y Calientes

El desechar una ensalada de una barra de buffet con una temperatura de 45°F es un ejemplo de una **Acción Correctiva**, o lo que se debe de hacer si no se cumple con el **Límite Crítico**. Para prevenir el desecho de alimentos, los alimentos potencialmente peligrosos que necesitan **control de tiempo y temperatura para su seguridad, TCS**, deben permanecer fuera de las **Temperaturas de Zona de Peligro** durante el recibimiento, preparación y servicio.

Contaminación Cruzada

La **Contaminación Cruzada** sucede cuando bacterias de algún alimento potencialmente peligroso son transferidas a otro alimento a causa de contacto directo.



- El **Contacto Directo** puede suceder por medio de gotas o salpicadas de alimentos que necesitan Control de Tiempo y Temperatura para su Seguridad (TCS) como la carne, pollo, o pescados crudos.
- El **Contacto Indirecto** puede suceder cuando un empleado toca un alimento con manos sin lavar, con guantes sucios, o cuando usa equipo de cocina como tablas para cortar, lavabos, y mesas que no han sido limpiadas ni desinfectadas antes de usarlas.

Por ejemplo, el usar una tabla para cortar carne cruda y usar esa misma tabla para cortar pan transferirá bacterias al pan. Cuando sea posible, los empleados deben usar tablas para cortar que sean de diferentes colores para prevenir la contaminación cruzada.



Situación 6: Manejo de Alimentos sin de Guantes Causa Brote Enfermedades

Al menos 100 casos de personas enfermas fueron asociados con un restaurante en Fayetteville, Carolina del Norte en Mayo del 2013 a causa de alimentos contaminados. Algunas violaciones sanitarias fueron encontradas por investigadores, así como el manejo de **Alimentos Listos para Consumir** sin guantes.

Contacto Cruzado



El **Contacto Cruzado** sucede cuando los alérgenos alimentarios son transferidos de un alimento a otro. Así como ha aprendido en capítulos anteriores, incluso la cantidad más pequeña de alérgeno puede causar una reacción adversa. El **Contacto Cruzado** entre alimentos que contienen alérgenos y alimentos que se sirven como libres de alérgenos deben ser evitados.

Por ejemplo, si algún empleado prepara una ensalada con nueces, y después, sin lavarse las manos ni cambiarse de guantes prepara una ensalada sin nueces para un cliente con una alergia a las nueces, **Contacto Cruzado** ha ocurrido. El producto ya **NO** se puede arreglar al remover el alérgeno, así como el remover las nueces de la ensalada.



Otro ejemplo es cuando un empleado usa un tostador para tostar pan de trigo y luego usa ese mismo tostador para tostar pan libre de gluten. El pan libre de gluten estará en contacto con un alérgeno (trigo) y puede causar una reacción alérgica si un cliente con alergias al trigo lo consume. El pan deberá ser marcado como alimento que contiene alérgeno alimentario o deberá ser desechado.

Los empleados deben lavarse las manos con agua y con jabón, y ponerse guantes nuevos antes de trabajar con alimentos que son libres de alérgenos. Los utensilios, el equipo de cocina, y las superficies deben ser limpiados y desinfectados antes de usarlos con alimentos libres de alérgenos para prevenir contacto cruzado. Otra manera de prevenir el contacto cruzado es al separar utensilios y equipo de cocina que se usen específicamente para cocinar alimentos libres de alérgenos.



Recetas Estándar

Al seguir recetas estándar uno se asegura de cumplir con estándares de costo, calidad, alérgenos alimentarios y seguridad alimentaria. Las recetas estándar deben incluir procedimientos para lo siguiente:

- Pre enfriamiento de ingredientes
- Limitaciones en tiempo que los alimentos están en **Temperaturas de Zona de Peligro**
- Advertencia sobre alérgenos alimentarios

Si se hace alguna sustitución de algún producto, los empleados deben obtener aprobación de su supervisor, documentar los cambios, y asegurarse que los estándares de seguridad alimentaria y de alérgenos alimentarios se cumplan. Algunos ejemplos de recetas estándar para alimentos fríos y calientes se han incluido en módulos siguientes.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACION ESTANDAR: PREPARANDO ALIMENTOS DE MANERA SEGURA

- Desarrolle y siga las reglas de HACCP
 - Identifique los Puntos Críticos de Control (CCP)
 - Establezca Límites Críticos (CL)
 - Tome Acciones Correctivas cuando los Límites Críticos no se cumplan
- Disminuya el tiempo que los alimentos permanecen en Temperaturas de Zona de Peligro (41°F a 135°F)
- Mantenga las temperaturas más abajo de 41°F para los Alimentos Listos Para Consumir
- Utilice guantes desechables cuando maneje con Alimentos Listos para Consumir
- Evite el Contacto Cruzado con los alérgenos alimentarios
- Lave sus manos cuidadosamente antes de preparar alimentos libres de alérgenos
- Cambie de guantes antes de preparar alimentos libres de alérgenos
- Limpie y desinfecte el área de trabajo y los utensilios antes de preparar un platillo libre de alérgenos

[Vea el video adjunto del Capítulo 4 Módulo 2](#)

Quiz...página siguiente

Preparando Alimentos de Manera Segura

Prueba de Módulo: Asegúrese de haber leído el Módulo 2 del Capítulo 4 y haber visto el video antes de tomar esta prueba. Si tiene alguna pregunta sobre la información que se encuentra en el módulo, por favor pregunte a su gerente antes de comenzar.

1. _____ es lo que se debe de hacer si un Límite Crítico no se cumple.
 - a. HACCP
 - b. Punto Crítico de Control
 - c. Límite Crítico
 - d. Acción Correctiva

2. _____ es el punto durante la preparación de los alimentos en donde uno puede tomar acción para eliminar y reducir riesgos de peligro para la seguridad de los alimentos.
 - a. HACCP
 - b. Punto Crítico de Control
 - c. Límite Crítico
 - d. Acción Correctiva

3. _____ reglas usadas para mantener seguros los alimentos.
 - a. HACCP
 - b. Punto Crítico de Control
 - c. Límite Crítico
 - d. Acción Correctiva

4. _____ es la medida o el valor al cual un parámetro biológico, químico, o físico se debe controlar.
 - a. HACCP
 - b. Punto Crítico de Control
 - c. Límite Crítico
 - d. Acción Correctiva

5. Usar una tabla para cortar carne cruda y luego usar esa misma tabla para cortar pan transferirá bacterias al pan. Este es un ejemplo de:
 - a. Contacto Directo
 - b. Contacto Indirecto
 - c. Contacto Cruzado
 - d. Ninguna de las opciones esta correcta

6. Un postre se sirvió accidentalmente con nueces espolvoreadas a un cliente que es alérgico a las nueces. ¿Qué acción se debe tomar?
 - a. Las nueces deben ser removidas y el postre debe ser servido al cliente.
 - b. Se le debe preparar un postre sin nueces.
 - c. Nada; el cliente le puede remover las nueces al postre.
 - d. Todos los restaurantes deben servir platillos sin nueces.
7. ¿Cuál de los siguientes procedimientos se debe incluir en una receta estándar?
 - a. Instrucciones sobre el pre enfriamiento de ingredientes
 - b. Tiempo que los alimentos pueden permanecer en Temperaturas en Zona de Peligro
 - c. Indicaciones sobre alérgenos alimentarios
 - d. Todas las opciones anteriores
8. No es necesaria la aprobación del supervisor al sustituir un producto por otro, siempre y cuando las etiquetas de los ingredientes de los dos productos sean comparadas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. Los empleados deben lavarse las manos con agua y con jabón, y ponerse guantes nuevos antes de trabajar con alimentos que son libres de alérgenos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. El mantener los alimentos fríos a la temperatura adecuada es el único Punto Crítico de Control que puede prevenir el crecimiento de bacterias en los Alimentos Listos para Consumir.
 - a. Verdadero
 - b. Falso