

Capítulo 2 – Módulo 2: Como Mantener un Establecimiento de Servicio de Alimentos Limpio

CÓMO MANTENER UN ESTABLECIMIENTO DE SERVICIO DE ALIMENTOS LIMPIO

Palabras Clave:

- Limpiando
- Desinfectando
- Desinfectantes Químicos
- Administración de Pesticidas
- Lavabos de 3-Compartimientos
- Maquinas Lavaplatos
- Contacto Cruzado

Ideas Principales:

- La limpieza remueve suciedad de las superficies
- Los desinfectantes reducen los organismos dañinos que causan enfermedades transmitidas por medio de alimentos
- Las áreas de trabajo separadas para preparar alimentos libres de gluten reducen el Contacto Cruzado
- La administración de pesticidas es importante para mantener el establecimiento limpio

Cómo Mantener un Establecimiento de Servicio de Alimentos Limpio

El mantener limpias y desinfectadas las superficies de trabajo que están expuestas al contacto con los alimentos, ayuda a prevenir el esparcimiento de bacterias y virus que causan enfermedades transmitidas por medio de alimentos. También ayuda a prevenir el **Contacto Cruzado** entre alimentos con alérgenos y los demás alimentos.

Limpiar y Desinfectar

Hay una gran diferencia entre limpiar y desinfectar.

- **Limpiar** es remover partículas visibles de comida y otra suciedad que se puedan ver en las superficies. En un restaurante, varios tipos de detergentes y otros productos de limpieza se usan para limpiar. Las superficies de trabajo deben ser limpiadas antes y después desinfectadas.
- **Limpiar** puede remover la mayoría de las bacterias, virus y alérgenos de las superficies.
- **Desinfectar** significa usar calor o químicos para reducir organismos dañinos que pueden causar enfermedades a causa de alimentos. Los desinfectantes que son efectivos deben matar el 99.99% de los organismos dañinos.
- **Desinfectar** reduce la mayoría de las bacterias y virus, pero no destruye a los alérgenos alimentarios.

Código de Alimentos del FDA

El Código de Alimentos del FDA proclama que las superficies y los utensilios que estén en contacto con los alimentos deben de ser limpiados entre tareas con diferentes tipos de carnes crudas, aves, o pescado; o cuando cambie de tarea al trabajar con vegetales y frutas frescas. Si hay alimentos de alto riesgo que se deben preparar, las superficies en contacto con los alimentos deben de ser limpiadas y desinfectadas al menos cada 4 horas.

Desinfectar con Calor:

El calor puede ser usado para desinfectar equipo de cocina, utensilios, platos, y cubiertos.

1. En una operación manual, el calor para desinfectar debe alcanzar una temperatura de 171° F o más. Los objetos deben ser sumergidos por al menos 30 segundos.
2. Temperaturas de calor de máquinas lavaplatos:
Máquinas de estante estacionario a 165 ° F o más
Todas las demás maquinas a 180 ° F o más

Desinfectantes Químicos

En los restaurantes, las soluciones desinfectantes químicas son usadas comúnmente para desinfectar áreas de trabajo y equipo de cocina. Existen tres tipos de desinfectantes químicos que se usan para destruir las bacterias y los virus dañinos:

1. Cloro,
2. Yodo, y
3. Componentes de amonio cuaternario.

RECORDE:

Los desinfectantes
solamente reducen
bacterias y virus –

no alérgenos.

Reglas al Usar Desinfectantes Químicos

Los desinfectantes químicos son afectados por la concentración, temperatura, el tiempo de contacto, y la presencia de partículas de comida. Los empleados deben ser entrenados para seguir las direcciones de los fabricantes con respecto a la concentración del desinfectante en el agua.

- La mayoría de los químicos desinfectantes trabajan mejor entre 55° F y 120° F.
- El cloro es desactivado en agua a temperaturas más arriba de 120° F.
- Los desinfectantes químicos son menos efectivos cuando son expuestos al aire, detergentes, y partículas de comida.
- Se puede revisar la intensidad de las soluciones desinfectantes químicas usando las tiras de papel suministradas por las compañías que venden desinfectantes.
- El agua calcárea, o agua dura, y las partículas de comida reducen la eficacia de las soluciones desinfectantes químicas.

En la mayoría de los restaurantes, los empleados tienen una tina con solución de desinfectante químico en las áreas de trabajo junto con un trapo limpio que se pueda sumergir en la solución desinfectante para limpiar residuos de comida.

- Los trapos deben de ser remplazados cada cuatro horas o en cuanto usted note que el trapo está sucio.
- Remplace la solución desinfectante cuando se ensucie o cuando disminuya en concentración.
- Los empleados deben revisar la solución frecuentemente con una tira de papel tornasol. La tira de papel tornasol cambiara de color si la solución es lo suficientemente fuerte.



- Las tablas para cortar y equipo de cocina así como rebanadoras y procesadores de comida deben ser limpiados y desinfectados después de usarlos con alimentos de alto riesgo así como carnes, aves, y pescados. Las soluciones desinfectantes también se pueden poner en botellas de spray para rociar las mesas de trabajo y el equipo de cocina.

Limpe las Áreas de Trabajo Antes de Trabajar con Alimentos Libres de Alérgenos

Hoy en día muchos clientes piden alimentos que sean libres de alérgenos. Los alérgenos son pequeñas partículas de proteína que no se pueden ver pero se encuentran en alimentos como los huevos, leche, pescado, cacahuates, mariscos crustáceos, soya, frutos secos, y trigo (los Ocho Mejores). Es importante limpiar las mesas de trabajo y el equipo de cocina para asegurarse que los alimentos que uno prepara sean libres de alérgenos. Si es posible, es mejor tener una mesa de trabajo y equipo de cocina separado específicamente para alimentos libres de alérgenos. Tan solo un poco de **Contacto Cruzado** con un alimento alérgeno puede causar que un cliente con alergia a algún alérgeno se enferme severamente.

- ✓ Limpie y desinfecte las áreas de preparación con uso de toallas de papel desechables
- ✓ Limpie y desinfecte mesas, menús, condimentos, etc. antes de sentar a nuevos clientes.

Algunos equipos de trabajo no se pueden limpiar y hacer libres de alérgenos tan fácilmente, así como las freidoras, tostadores, parrillas, y planchas para waffles. Utilice equipo específico para alimentos libres de alérgenos, o cocine con métodos diferentes.

Por ejemplo:

- Especifique un tostador para panes libres de gluten
- Use papel aluminio en la parrilla para cocinar una carne de hamburguesa



Lavaplatos

Los trastes y los utensilios pueden ser lavados en lavabos de tres compartimentos o en la lavaplatos.

Lavabos de Tres Compartimentos

Los siguientes son pasos que uno debe seguir para lavar trastes en lavabos de tres compartimentos:

TALLAR → LAVAR → ENJUAGAR → DESINFECTAR → SECAR AL AIRE



- **TALLAR:** Antes de lavar, talle y remueva todas las partículas de los sartenes.
- **LAVAR:** El primer compartimento es usado para lavar sartenes y utensilios manualmente usando detergente y agua que esté al menos a una temperatura de 110° F.
- **ENJUAGAR:** El segundo compartimento con agua a una temperatura de al menos 110° F es usado para enjuagar los sartenes.
- **DESINFECTAR:** El tercer compartimento es usado para desinfectar, ya sea por medio de agua caliente o una solución desinfectante. Cuando solamente se use agua caliente para desinfectar, asegúrese que el agua en el tercer compartimento esté a una temperatura de al menos 171° F, y los sartenes deben permanecer sumergidos en el agua caliente por al menos 30 segundos. (Note que los departamentos de salud de algunos estados requieren que el agua caliente que se use para desinfectar esté a 180° F.)
- **SECAR AL AIRE:** Después de desinfectar, los sartenes deben de ser secados al aire en un escurridor limpio. Los sartenes deben de estar completamente secos antes de guardarlos.

Máquinas Lavaplatos

Existen muchos tipos y tamaños de lavaplatos que se usan en los restaurantes. Los empleados y los gerentes deben revisar las temperaturas del agua de lavado y enjuagado en una máquina lavaplatos frecuentemente.

Las temperaturas de las máquinas de lavaplatos deben ser:

- Para una lavaplatos estacionaria, de una sola temperatura, el agua que enjuaga y desinfecta debe de estar a una temperatura de 165° F.
- Para otras lavaplatos que desinfectan con agua caliente, la temperatura de enjuague debe de estar a 180° F.

Las lavaplatos que usan desinfectantes químicos pueden limpiar y desinfectar los trastes a una temperatura mucho más baja, reduciendo costos de energía. Debe asegurarse de seguir las direcciones del fabricante cuando use este tipo de lavaplatos.

Administración de Pesticidas

Existen varias razones por las cuales un restaurante debe controlar las plagas así como cucarachas, moscos, ratas, y ratones:

- Las plagas esparcen bacterias y causan enfermedades.
- Los clientes se quedaran con una mala impresión si ven evidencia de plagas.
- Un inspector de salud que encuentre evidencia de plagas en un restaurant podría cerrar la facilidad.
- Daños a los alimentos por plagas cuesta dinero y resulta en desperdicios de comida



Las plagas de insectos y roedores son atraídos a las cocinas de los restaurantes porque ahí es en donde pueden encontrar comida, agua, y refugio. Esto ocurre cuando la comida no es almacenada correctamente, hay residuos de comida en los pisos o mesas, o cuando los botes de basura no están bien tapados. En edificios viejos, puede haber grietas en las paredes, puertas, y ventanas que permitan que las plagas entren y se apropien de las cocinas de restaurantes.

Los gerentes de restaurantes y los empleados pueden controlar que las plagas de insectos y roedores no entren a los edificios. Esto se puede prevenir si los nidos y sitios de reproducción de estas plagas son eliminados, y también se puede prevenir al mantener las facilidades limpias y desinfectadas sin residuos de comida o agua de la cual estas plagas se puedan alimentar. Estas son algunas prácticas que le pueden ayudar.



Evite la Entrada

- Inspeccione las entregas de comida al recibirlas de los proveedores y revise que no contengan plagas
- Cierre bien las puertas
- Instale cortinas de aire en las puertas
- Repare grietas en paredes y pisos
- Rellene aperturas en los tubos de desagüe y las ventilas.
- Asegúrese que las ventanas estén bien cerradas

Remueva nidos y sitios de reproducción

- Guarde alimentos y cajas con comida en estantes o plataformas de al menos 6 pulgadas arriba del piso
- Limpie la cocina y el área de servicio a fondo todos los días

Remueva alimentos y agua

- Asegúrese que todos los alimentos que se encuentren guardados en refrigeradores, congeladores, o en contenedores estén bien tapados
- Inspeccione el inventario frecuentemente y deseche cualquier alimento que tenga señas de plaga
- Limpie todo residuo de comida del suelo y de debajo del equipo de cocina diariamente
- Ponga los botes de basura lejos del área de preparación de comida
- Limpie las trampas para grasa regularmente
- Elimine las fuentes de humedad así como goteras en las tuberías

El seguir las prácticas que hemos discutido le asegurara que las plagas como cucarachas, moscos, ratas y ratones no hagan un refugio en su restaurante.

PROCEDIMIENTOS DE OPERACION ESTANDAR: CÓMO MANTENER UN ESTABLECIMIENTO DE SERVICIO DE ALIMENTOS LIMPIO

- Limpie y desinfecte las superficies que estén en contacto con los alimentos frecuentemente
 - Después de trabajar con alimentos crudos y antes de trabajar con alimentos cocidos
 - Al menos cada 4 horas
- Los alérgenos alimentarios NO se remueven con solamente una solución sanitaria
- Use toallas de papel desechables para limpiar alérgenos alimentarios
- Limpie el área de trabajo y los utensilios antes de preparar alimentos libres de alérgenos
 - Dedique un área para alimentos libres de alérgenos cuando sea posible
- Utilice desinfectantes químicos o de calor
 - Desinfectantes químicos: cloro, yodo, y amonio cuaternario
- El desinfectar con calor requiere de temperaturas altas:
 - Lavado manual a 171° F o mas
 - Máquinas de estante estacionario a 165° F o más
 - Todas las demás maquinas a 180° F o más
- Remueva todas las partículas de comida de los trastes antes de lavarlos
- Cuando use un lavabo de tres compartimentos:
 - Talle, Lave, Desinfecte, y Seque al Aire
- Desarrolle y siga un plan para controlar las plagas
 - Evite la entrada de plagas
 - Remueva nidos y sitios de reproducción de plagas
 - Remueva comida y agua

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

Quiz...página siguiente

Cómo Mantener un Establecimiento de Servicio de Alimentos Limpio

Prueba de Módulo: Asegúrese de haber leído el Módulo 2 del Capítulo 2 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 remover las partículas de comida que uno puede ver en superficies.
 - a. Limpiar
 - b. Desinfectar
 - c. Enjuagar
 - d. Tallar

2. _____ significa usar calor (agua caliente) o químicos para reducir organismos dañinos que pueden causar enfermedades.
 - a. Limpiar
 - b. Desinfectar
 - c. Enjuagar
 - d. Tallar

3. ¿Cuál de los siguientes es un desinfectante comúnmente usado en establecimientos de servicio de alimentos para destruir bacterias?
 - a. Cloro
 - b. Yodo
 - c. Amonio Cuaternario
 - d. Todas las opciones anteriores son correctas

4. El desinfectar reduce bacterias causantes de enfermedades transmitidas por medio de alimentos, pero el desinfectar NO destruye alérgenos alimentarios.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

5. Los trapos para limpiar y las soluciones desinfectantes que se usan para desinfectar superficies que están en contacto con comida deben de ser cambiadas cada _____ horas.
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5

6. El orden correcto que uno debe de seguir al lavar sartenes en un lavabo de tres compartimentos es:
 - a. Tallar las partículas de comida, lavar, enjuagar, desinfectar y secar al aire.
 - b. Tallar las partículas de comida, lavar, desinfectar, enjuagar y secar al aire.
 - c. Tallar las partículas de comida, enjuagar, lavar, desinfectar, y secar al aire.
 - d. Tallar las partículas de comida, desinfectar, lavar, enjuagar, y secar al aire.

7. Para una lavaplatos estacionaria, de una sola temperatura, el agua que enjuaga y desinfecta debe de estar a una temperatura de al menos ____ F.
 - a. 155°
 - b. 165°
 - c. 175°
 - d. 185°

8. Las plagas como las cucarachas, moscos, ratones, y ratas pueden esparcir bacterias que causan enfermedades.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

9. Para prevenir que las plagas hagan sus nidos y se reproduzcan en nuestros restaurantes, uno debe de guardar la comida y las cajas que contengan comida en lugares que estén al menos ____ pulgadas arriba del piso.
 - a. 2
 - b. 4
 - c. 6
 - d. 8

10. ¿Cuál de las siguientes practicas podría ayudar a prevenir plagas en un restaurante?
 - a. Limpiar la cocina y las áreas de servicio diariamente
 - b. Instalar cortinas de aire en las puertas
 - c. Reparar grietas en las paredes y los pisos
 - d. Poner los botes de basura lejos de las áreas de preparación
 - e. Todas las opciones anteriores son correctas