



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA®

## Prácticas de manipulación segura de alimentos para agencias asociadas

.....

¡Por tu seguridad y la de tus  
clientes!



# La importancia de la seguridad alimentaria

- **Debemos proteger a nuestros clientes.** Es importante que todos los trabajadores del programa de alimentos conozcan los conceptos básicos de seguridad alimentaria.
- La población a la que servimos suele tener un alto riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos: niños, adultos mayores e individuos inmunodeprimidos.
- Las enfermedades transmitidas por los alimentos son provocadas por alimentos contaminados.



# ¿Cómo se contaminan los alimentos?

## Tres tipos de contaminación

- **Físico:** cabello, vidrio, piedras, joyas, curitas.
- **Biológicos:** bacterias, virus, parásitos.
- **Químicos:** limpiadores, desinfectantes, desengrasantes.

Puede  
entrar en  
los  
alimentos  
por

- **Malas prácticas de higiene:** lavado de manos inadecuado, trabajo estando enfermo, uso inadecuado de EPP
- **Limpieza y desinfección inadecuadas**
- **Contaminación cruzada:** transferir gérmenes de una superficie a otra.
- **Condiciones de almacenamiento inadecuadas:** empaque insuficiente, temperaturas inadecuadas.

En esta presentación, aprenderemos formas de evitar que ocurra contaminación dañina.

# Higiene personal





# Lavado de Manos



- El lavado de manos es una de las **formas más efectivas** de prevenir la contaminación de los alimentos.
- El 64% de los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos en restaurantes se deben a una mala higiene personal.
- ¿No estás seguro de cuánto tiempo debes lavarte las manos? ¡Canta Feliz Cumpleaños dos veces!



# ¿Cuándo lavarse las manos?

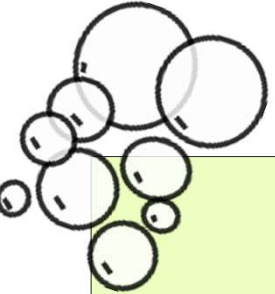
- Antes del inicio de cualquier turno.
- Antes y después de comer/beber.
- Después de usar el baño.
- Después de sacar la basura.
- Después de manipular productos químicos, como productos de limpieza.
- Después de estornudar o toser.
- Después de tocarse el cabello, la cara o la ropa.
- Después de fumar.
- Antes de ponerse los guantes.



En caso de  
duda, ¡lávate las  
manos!

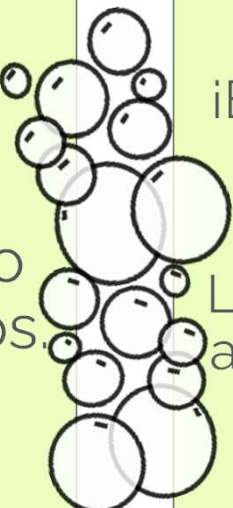
**CONSEJO:** Además del lavado de manos adecuado, se debe usar EPP adecuado, como guantes, redecillas para el cabello y delantales, cuando se trabaja con productos alimenticios abiertos.

## MITO



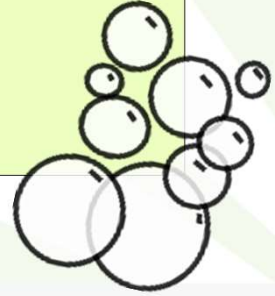
No necesito lavarme las manos. Puedo usar un poco de desinfectante para manos.

## VERDAD



¡El desinfectante de manos nunca debe usarse como sustituto del lavado de manos!

La fricción y el jabón en las manos ayuda a eliminar la mayoría de los gérmenes.



# Ropa e higiene adecuadas



- Utilice siempre ropa limpia y cómoda.
- Utilice siempre zapatos cerrados limpios y cómodos.
- Intente bañarse antes de su turno.
- Evite usar joyas (que no sean joyas permanentes que no se puedan quitar).
- Evite comer, beber, mascar chicle/tabaco o fumar en las zonas de producción de alimentos.
- Si es necesario, use delantales desechables para proteger su ropa.



# Cubra las heridas infectadas adecuadamente

- Manos o muñeca
  - Cubrir con una venda de colores brillantes.
  - Utilice guantes de un solo uso que cubran completamente el vendaje.
- Brazos
  - Cubrir completamente con una venda que impida que se escape líquido.



## ¿Por qué?

Las heridas y cortes infectados pueden contener bacterias. Si la herida no se cubre completamente, las bacterias podrían transferirse a los productos alimenticios.

# ¿Debo trabajar cuando me siento enfermo?



- Informe a su supervisor si experimenta alguno de los siguientes síntomas: ¡podría tener una enfermedad transmitida por los alimentos!
  - Vómito
  - Diarrea
  - Ictericia (piel/ojos amarillos)
  - Dolor de garganta con fiebre
- **Supervisores**
  - Cualquier trabajador que presente estos síntomas debe ser enviado a casa.

## ¿Por qué?

La bacteria o el virus que le está enfermado podría transferirse accidentalmente a los productos alimenticios con los que está trabajando. La bacteria/virus podría luego transmitirse a un cliente de alto riesgo, enfermándolo también.

# Limpieza y desinfección



# Limpieza vs. desinfección

**La limpieza** elimina alimentos y otros residuos de una superficie mediante el uso de agua y jabón.

**La desinfección** reduce los gérmenes microscópicos en una superficie limpia a un nivel seguro.





# Cómo limpiar y desinfectar adecuadamente

1. Primero limpia la superficie. Retire todo el exceso de comida y restos.
2. Después de la limpieza, use desinfectante nuevo y un trapo limpio para limpiar bien la superficie.
3. Deje que la superficie se seque completamente antes de volver a usarla.

## Consejos útiles:

- Asegúrese siempre de que no haya alimentos presentes cuando se realice la limpieza/desinfección.
- Limpie y desinfecte las superficies antes de comenzar cualquier trabajo, así como después de que ocurra un derrame.
- Utilice únicamente productos químicos aprobados y proporcionados.



# Contaminación cruzada

- La contaminación cruzada ocurre cuando gérmenes, químicos o alérgenos se transfieren de una superficie a otra.

Puede ser de:

- Comida a comida
- Equipo de cocina a comida
- gente a comida
- Plagas a comida




# Prevención de la contaminación cruzada




- Mantenga separados los alimentos crudos de los ya listos para comer; Utilice también utensilios separados.
- Lávese las manos frecuente y minuciosamente.
- Utilice guantes y utensilios para evitar el contacto con las manos desnudas con los alimentos listos para comer.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de trabajo con frecuencia.
- Mantenga los productos alimenticios sellados y cubiertos.





# Almacenamiento adecuado de los alimentos





# Prácticas de almacenamiento seguro

Guarde todos los productos alimenticios y envases de alimentos al menos a seis pulgadas del suelo.

¿Por qué?

Evita el acceso de plagas y permite la limpieza por debajo.

Para mantener los productos a 6 pulgadas del suelo, se pueden usar estanterías o madera del embalaje.



# Prácticas de almacenamiento seguro

Guarde todos los productos que contengan alérgenos en el nivel más bajo o por encima de alérgenos similares.

¿Por qué?

Evita que los alérgenos contaminen los productos libres de alérgenos.



En este ejemplo, la leche se almacena encima de otros productos lácteos para evitar una posible contaminación..



**DID YOU KNOW?** Allergic reactions to foods can occur within minutes of eating or up to hours later.

**HIVES OR ECZEMA**  
Red, swollen, dry or itchy skin rash



**RUNNY/STUFFY NOSE & SNEEZING**



**ITCHY, WATERY OR RED EYES**



**ITCHY/TINGLING MOUTH OR EARS**



**ABDOMINAL CRAMPS**  
Upset stomach, cramps, vomiting or diarrhea



**COUGHING OR WHEEZING**



**DIZZINESS/ LIGHTEADEDNESS**



**SWOLLEN LIPS, TONGUE OR THROAT**



**TROUBLE BREATHING OR SWALLOWING**



**FUNNY TASTE IN MOUTH**



**CHEST PAIN**  
Weak, uneven heartbeat



**LOSS OF CONSCIOUSNESS**



**+ ANAPHYLAXIS +**

A very serious and potentially fatal allergic reaction that involves a sudden drop in blood pressure, loss of consciousness and body system failure.

# Alergias alimentarias

- Una alergia alimentaria ocurre cuando alguien tiene una reacción a las proteínas de ciertos alimentos.
- Las reacciones varían de leves a graves e incluso podrían ser fatales.
- Incluso una pequeña cantidad de alérgeno puede provocar una reacción, por lo que es importante evitar el contacto cruzado.
- Los alérgenos deben declararse claramente en todas las etiquetas de los alimentos..

# The Big 8 Allergens\*



En los Estados Unidos, estos ocho alérgenos representan la mayoría de las alergias alimentarias. Estos alérgenos deben declararse en las etiquetas de los alimentos.



# Prevenir la contaminación de alimentos por alérgenos

- Limpiar y desinfectar las superficies que hayan estado en contacto con un alérgeno.
- Inspeccione los envases de alimentos en busca de fugas o derrames que puedan provocar contacto cruzado.
- Lávese las manos y cámbiese los guantes después de manipular alérgenos..
- Derrames:
  - Aísle inmediatamente los alimentos derramados que contengan un alérgeno de otros productos alimenticios.
  - Inspeccione los productos circundantes para detectar contacto con el alérgeno derramado.
  - Deseche cualquier producto abierto que haya estado en contacto con el alérgeno derramado (es posible que no sea necesario desechar los alimentos si están en envases que se puedan limpiar/desinfectar).
  - Limpiar y desinfectar el área.



# Prácticas de almacenamiento seguro

Mantenga todos los productos alimenticios y envases de alimentos cubiertos y sellados.

¿Por qué?

Previene el acceso de plagas y protege de la contaminación ambiental..



Algunos productos alimenticios están protegidos por sus envases, como latas o botellas.



Los alimentos que están en envases más blandos, como bolsas de papel (piense en harina), deben colocarse en recipientes duraderos para mayor protección.

# Prácticas de almacenamiento seguro

Guarde todos los productos alimenticios perecederos a la temperatura adecuada..

¿Por qué?

Evita que los gérmenes dañinos se multipliquen a un nivel peligroso..



Image courtesy of USDA/FSIS image lib

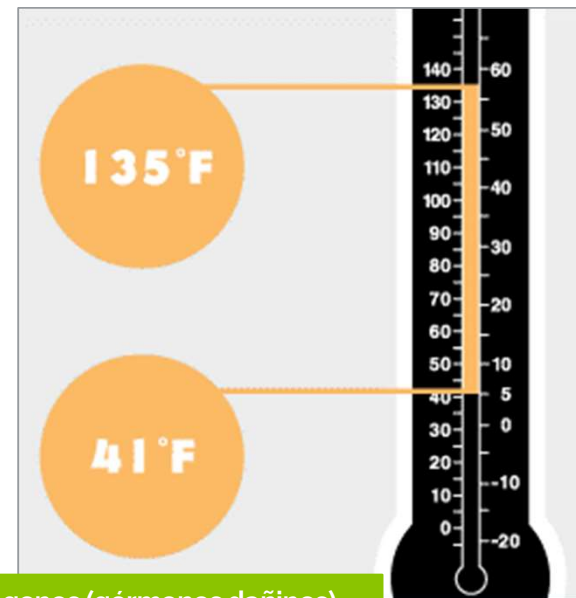


¡Los termómetros para refrigerador hacen que sea fácil garantizar que las temperaturas se mantengan seguras!



# La zona de temperatura peligrosa

- Se deben controlar las temperaturas de los alimentos.
  - Desde la recogida en el donante o banco de alimentos hasta la entrega a un cliente.
  - Incluye el tiempo de permanencia en el almacén, en el camión y en la agencia.



¡Los patógenos (gérmenes dañinos) pueden crecer rápidamente en este rango y causar enfermedades transmitidas por los alimentos!



# Temperaturas de almacenamiento adecuadas

Tipo de alimento	Temperatura
Alimentos refrigerados y productos cortados	<b>41°F o más bajo</b>
Alimentos congelados	<b>Sólida congelada y/o 0°F o inferior.</b>
Comida caliente	<b>140°F o más alto</b>
Productos enteros	<b>La temperatura ambiente está bien, pero distribúyala lo más pronto posible.</b>



# Prácticas de almacenamiento seguro

Guarde los alimentos listos para comer encima de las carnes, aves y mariscos crudos.

¿Para qué?

Evita que los productos crudos goteen o contaminen los alimentos que no se cocinarán más.



Aquí, las aves crudas se almacenan en el estante más bajo.



En este ejemplo, los huevos crudos se almacenan debajo de las verduras listas para comer.

# Lo que se debe y no se debe hacer en el almacenamiento de alimentos

## Hacer

- Coloque los artículos pesados en el fondo de la caja o contenedor.
- Agrupe los productos fríos y congelados.
- Coloque las carnes crudas en recipientes separados.
- Alerta al cliente sobre cualquier cosa que se pueda romper en el contenedor.



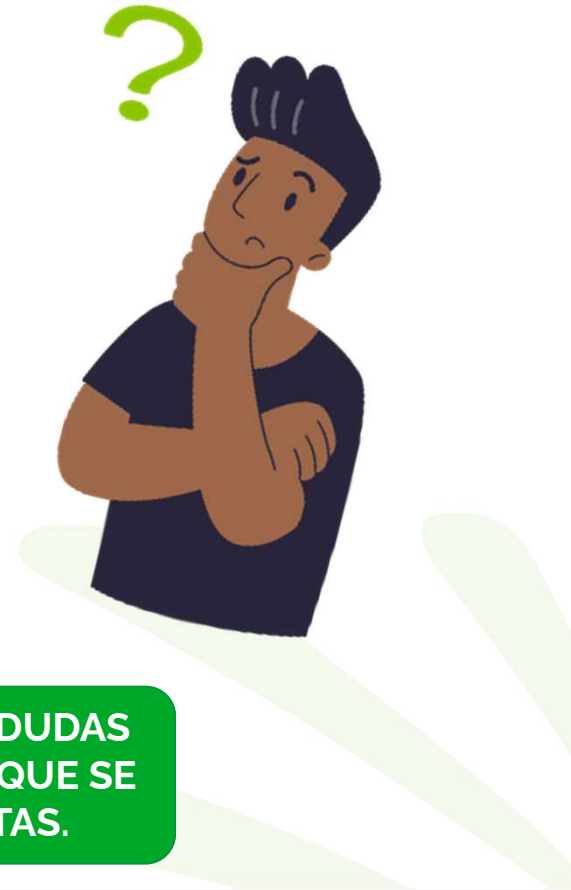
## No se debe hacer

- Distribuir artículos dañados.
- Distribuir cualquier artículo que pueda haber tenido contaminación cruzada con carnes crudas o alérgenos.
- Distribuir artículos que hayan sido almacenados a una temperatura inadecuada.



## Cosas para tener en cuenta

- Siempre limpie y desinfecte las superficies de trabajo antes y después de terminar el trabajo, así como después de que ocurran derrames.
- Guarde siempre los alimentos a la temperatura adecuada.
- Evite la contaminación cruzada de alérgenos y carnes crudas al almacenar y envasar alimentos.
- Pregunte siempre a los clientes si algún miembro de su familia tiene alergias alimentarias.



**¡LA SEGURIDAD DEL CLIENTE ES NUESTRA PRIORIDAD! SI DUDAS DE LA CALIDAD O SEGURIDAD DE CUALQUIER PRODUCTO QUE SE ESTÁ DISTRIBUYENDO, NO DUDES EN HACER PREGUNTAS.**

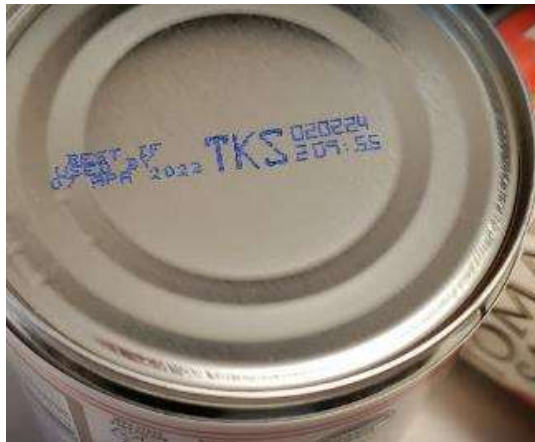


# Envasado y condición de los alimentos



# Fechas en las comidas

Hay varios tipos de fechas en los alimentos. Las siguientes diapositivas contienen la definición y un ejemplo de cada uno.



CONSEJO: Cuando se trata de alimentos enlatados, el sistema de fechado se utiliza más por calidad que por seguridad. La mayoría de los alimentos enlatados son seguros para comer sin importar la fecha. Sin embargo, es posible que la comida del interior no tenga el mejor sabor. **NO DISTRIBUYA SI** la lata muestra signos de daño, lo cual se discutirá más adelante en la presentación.

# Ejemplos de fechas en los alimentos

## Fecha de envasado o fabricación:

Utilizado por los fabricantes para rastrear productos y puede usarse en caso de que se emitan retiros del mercado. Esta **No** es una fecha de vencimiento.



## Sell-by date /Vender antes de:

Realiza un seguimiento de la calidad del producto. Indica a las tiendas cuánto tiempo deben exhibir el producto. Los productos aún son seguros para consumir después de esta fecha.



# Ejemplos de fechas en los alimentos

## Best-by or best if-used by date/Fecha de caducidad o mejor si se usa antes de:

También realiza un seguimiento de la calidad del producto. Les dice a los consumidores en qué fecha consumir el producto para obtener el mejor sabor/calidad. Los productos siguen siendo seguros para comer después de esta fecha.



## Use-by or expiration date/Use hasta o Fecha de caducidad:

El último día para el consumo recomendado del producto. En general, los alimentos siguen siendo seguros para comer después de esta fecha (con la excepción de la fórmula infantil).





# Condición de los alimentos

Siempre se debe comprobar el estado de los alimentos frescos y otros productos alimenticios antes de distribuirlos. Hay algunos defectos alimentarios que son aceptables, dependiendo de varios factores



¿Es seguro  
comer  
esta lata?  
Vamos a  
averiguar

# Defectos en los alimentos enlatados

## Defectos inaceptables

- Abolladuras graves en la costura.
- Abolladuras profundas o abolladuras que llegan a una punta afilada.
- Agujeros o signos visibles de fuga.
- Latas trituradas que no son apilables.
- Puntas hinchadas o abultadas.
- Etiquetas faltantes o ilegibles.
- Óxido que no se puede limpiar.



Las abolladuras en la costura pueden afectar la integridad de la lata, haciendo que la comida que contiene sea insegura.



Las abolladuras afiladas como ésta podrían tener pequeños agujeros que dejan entrar oxígeno y permiten que crezcan bacterias.



Esta abolladura en la costura vertical significa que las bacterias podrían entrar en la lata y multiplicarse = ¡no es seguro!



Las latas que se abultan o "explotan" cuando se presionan deben desecharse. Este es un signo de la peligrosa bacteria botulínica.

# Defectos en los alimentos enlatados

## Defectos Aceptables

- Abolladuras suaves sin bordes afilados ni arrugas (incluso las grandes).
- Abolladuras en el fondo de latas que no tienen costura.
- Pequeñas abolladuras/muecas en las costuras.
- Óxido que se puede limpiar.
- Productos que han superado las fechas de caducidad/venta/caducidad.



Esta pequeña muesca no afecta la integridad de la costura. ¡Es seguro!



Aunque es grande, esta abolladura no tiene bordes afilados. ¡Es seguro!



El fondo de esta lata no tiene costura. Por lo tanto, la abolladura es menor y segura.

# Defectos inaceptables de alimentos en frascos

- La tapa está hinchada, oxidada, abollada o suelta.
- Etiqueta faltante o ilegible.
- El frasco o la tapa tienen signos de fugas o están astillados o agrietados.
- Sello faltante.
- Los alimentos contienen moho u objetos extraños en el frasco.
- Los alimentos están descoloridos o tienen una apariencia, separación u olor inusuales.
- Cualquier producto casero.





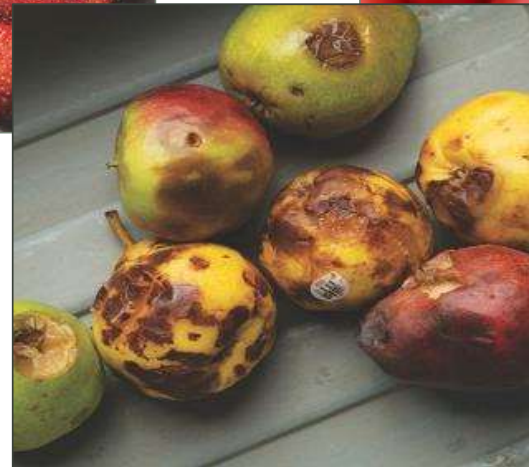
# Defectos inaceptables en alimentos secos

- Sin etiqueta, no etiquetada correctamente o la etiqueta es ilegible.
- Los alimentos están empaquetados doblemente y el paquete interior está dañado, mojado o manchado.
- Signos de plagas como marcas de mordiscos, excrementos, insectos (vivos o muertos) o pequeños agujeros en los envases.
- Alimentos con envases abiertos, rasgados/rasgados, perforados/cortados o partidos en las costuras.



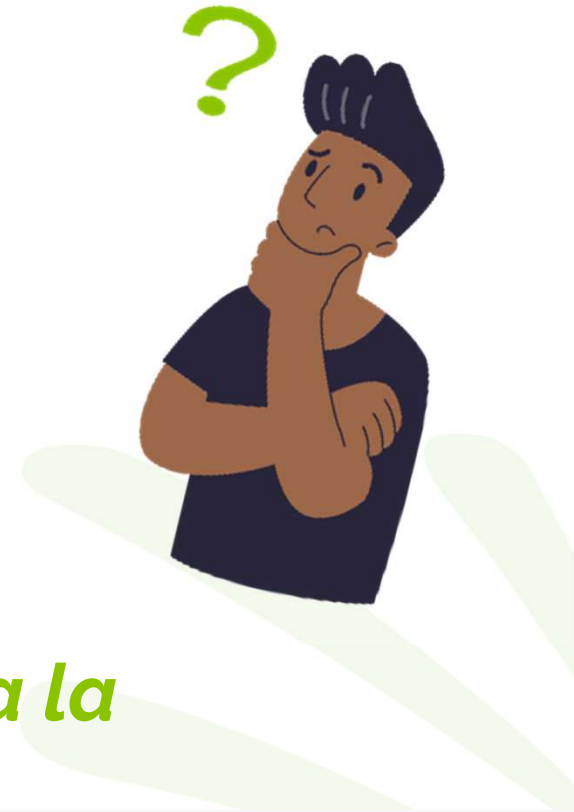
# Defectos inaceptables en productos frescos

- Moho.
- Podridos.
- Malos olores.
- Magulladuras severas.
- La piel no está intacta (proporciona una vía para que los patógenos entren).



# Cosas para tener en cuenta

- Inspeccione las áreas de almacenamiento de alimentos con regularidad. Si ve actividad de plagas, moho o cualquier otra cosa inusual, avise a su supervisor de inmediato.
- Distribuya los alimentos más antiguos o que llegaron primero a la despensa/centro de recursos alimentarios. Esto se llama "primero en entrar, primero en salir" o FIFO.
- Si alguna vez tiene preguntas sobre el estado o la fecha de un alimento, no dude en consultar con su supervisor.



***Cuando tenga dudas, arrójelos a la basura!***

# Conclusión

## Para mantener la seguridad de nuestros clientes:

- Practicar una buena higiene personal.
- Limpiar y desinfectar las áreas de trabajo de manera adecuada y frecuente.
- Almacenar alimentos de forma segura.
- Conocer las señales de peligro en los envases de alimentos.
- Proteger los alimentos de la contaminación cruzada.





# ¡GRACIAS POR TODO LO QUE HACES!

No podríamos servir a tantas familias y comunidades como lo hacemos sin la ayuda de nuestro increíble personal y maravillosos voluntarios. Entonces...



¡Apreciamos todo lo que haces!

together  
we can  
solve  
hunger.™



MEMBER OF  
**FEEDING  
AMERICA**