Seguridad Alimentaria

La comida está en el corazón de su trabajo. Recibirá alimentos de una variedad de fuentes. Debe asegurarse de que los alimentos sean seguros para comer. Este recurso está diseñado para ayudarlo a proteger a las personas a las que sirve de los daños relacionados con los alimentos.

A través de este módulo, aprenderá cómo:

- Explicar por qué la seguridad alimentaria es una prioridad dentro de su organización.
- Describir las tres causas principales de las enfermedades transmitidas por los alimentos y cómo almacenar los alimentos para protegerlos de la contaminación.
- Describir formas de mantener una higiene personal adecuada para reducir la contaminación de las personas.
- Nombrar algunas reglas de almacenamiento clave necesarias para mantener los alimentos seguros.

Coalición de Alimentos de Washington

La organización sin fines de lucro Safety Hero es traída a usted por la Coalición de Alimentos de Washington. El financiamiento y el apoyo para este proyecto han sido proporcionados por el Estado de Washington, el Departamento de Trabajo e Industrias, Proyectos de Inversión en Seguridad y Salud.

SHIP Grant Program — Safety and Health Investment Projects — SafetyGrants.Lni.wa.gov — Funded by the Department of Labor & Industries

Food Safety fue escrito por Nancy Bacon y Margaret Meps Schulte.

Nancy Bacon CONSULTING
revolutionizing the role that learning plays in the nonprofit sector

3 CHOICES CREATIVE COMMUNICATIONS
3greatchoices.com

Visión general

Hay cuatro temas principales que debe conocer sobre la seguridad alimentaria.

1. Por qué es importante la seguridad alimentaria 1
2. Enfermedades transmitidas por los alimentos 2
3. Salud e Higiene Personal 10
4. Peligros 13

Este curso se acompaña de una serie de vídeos cortos, también disponibles desde nonprofitsafetyhero.com.

Le recomendamos que imprima este documento y que tenga a mano una pluma o lápiz. Hemos proporcionado ejercicios donde puede reflexionar sobre su situación y hacer planes. El primero está a continuación.

Vamos a comprobar lo que ya sabe sobre la seguridad alimentaria. Escriba sus respuestas a estas preguntas.

REFLECTION

- ¿Por qué la seguridad alimentaria es una prioridad en su organización?
- ¿Cuáles son las principales causas de las enfermedades transmitidas por los alimentos?
- ¿Cuáles son las tres reglas de higiene personal para reducir la contaminación de las personas?
- ¿Cuáles son las tres reglas clave de almacenamiento necesarias para mantener los alimentos seguros?

Volveremos a estas preguntas al final para ver cómo lo hizo.

RECURSOS

- Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria (www.fightbac.org)
- Folleto de Trabajador de Alimentos del Estado de Washington: https://www.doh.wa.gov/CommunityandEnvironment/Food/FoodWorkerandIndustry/FoodWorkerManual
- CDC Seguridad alimentaria https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/index.html
- USDA Folletos de seguridad alimentaria: https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/brochures-publications
- Kitchen Companion: Your Safe Food Handbook

Recuerde también conectarse con su:

- Oficina de Extensión Local
- Departamento de Salud Local

1. Por qué es importante la seguridad alimentaria

Probablemente haya experimentado enfermedades transmitidas por los alimentos en algún momento de su vida. Come algo que le enferma. Probablemente se arrepienta de comerlo y jure en ese momento ser más cuidadoso en el futuro. Usted entiende física y emocionalmente por qué la seguridad alimentaria es importante. No está solo. En un año promedio, uno de cada seis estadounidenses se enferma por los alimentos. 128.000 personas son hospitalizadas por enfermedades transmitidas por los alimentos y 3.000 personas mueren.

Probablemente sea como la mayoría de las personas que pierden el enfoque en la seguridad alimentaria a medida que pasa el tiempo y pasa un largo período de tiempo sin estar enfermo. Puede tomar atajos o no prestar tanta atención a las reglas que mantienen los alimentos seguros. Nuestra esperanza es que la información a través de este módulo le recuerde por qué la seguridad alimentaria es tan importante y cómo puede ser un defensor de la seguridad alimentaria para asegurarse de que las personas que lo rodean sigan regularmente las reglas de la carretera cuando se trata de alimentos seguros.

La seguridad alimentaria es importante por dos razones principales:

Misión: Somos responsables ante las personas a las que servimos. Alimentamos a una población en riesgo, incluidos niños, ancianos, mujeres embarazadas e individuos inmunocomprometidos. Nuestra misión se basa en mantenerlos seguros y saludables. Confían en nosotros.

Cumplimiento: Debemos seguir la ley. Existen leyes federales que rigen la seguridad alimentaria. El estado de Washington tiene leyes adicionales que debe seguir. Su organización debe cumplir con todas las leyes que rigen la seguridad y la salud.

ACTIVITY

Imagine que tiene la tarea de hacer un póster de seguridad alimentaria para su banco de alimentos. Lo colgará en un lugar destacado donde el personal y los voluntarios lo verán. Debe recordar a las personas que se mantengan enfocadas en la seguridad alimentaria, incluso cuando nadie está mirando. ¿Qué pondría en el cartel?

2. Enfermedades transmitidas por los alimentos

Una enfermedad transmitida por los alimentos es cualquier enfermedad causada por comer alimentos o agua contaminados. La contaminación ocurre de tres maneras principales:

- La comida en sí está contaminada.
- Una persona la contamina.
- Algo más la contamina, como equipo, suciedad o astillas de vidrio (o cualquier otra cosa).

Nuestro objetivo en este capítulo es ayudarle a:

- Describir la fórmula de las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Reconocer los alimentos de riesgo.
- Nombrar las temperaturas adecuadas a las que se deben almacenar los alimentos.

Cubriremos lo que necesita saber sobre la fórmula de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Cubriremos qué acciones tomar para ser un campeón de seguridad alimentaria en su organización.

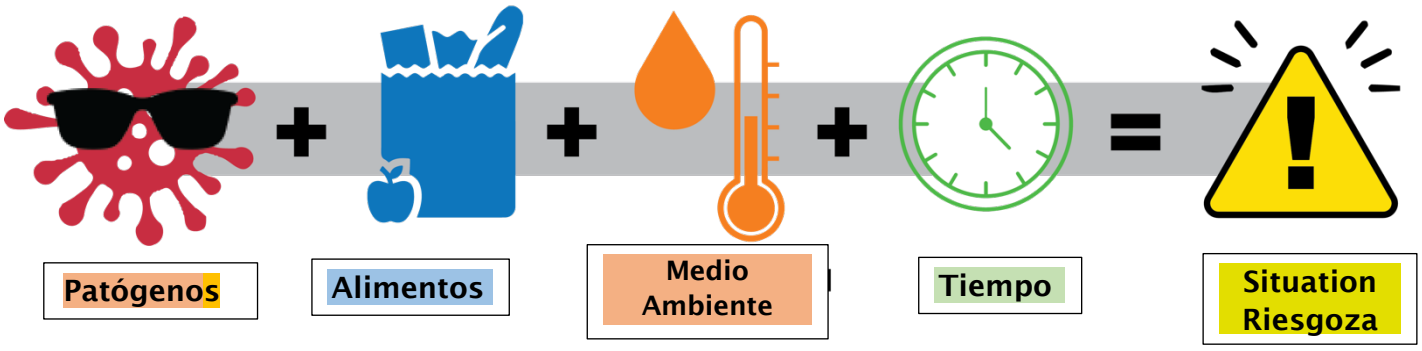
A. Fórmula para enfermedades transmitidas por los alimentos

Podemos reducir la seguridad alimentaria a una ecuación básica. No necesitará una calculadora porque no hay números reales para procesar. Nuestro objetivo es mostrarle qué elementos se suman a una situación de riesgo.

Aquí está la historia: Los personajes potencialmente malos (también conocidos como bacterias o **patógenos)** obtienen lo que necesitan para prosperar en sus **alimentos.** El **ambiente** introduce

humedad, oxígeno o calor, que los sostiene. **El tiempo** pasa, lo que les permite crecer. ¿El resultado? Una **situación de** riesgo.

Aquí está la ecuación escrita:



1. Patógenos

Los patógenos son los "malos personajes" cuando se trata de seguridad alimentaria. Un patógeno es una bacteria, virus u otro microorganismo que puede causar enfermedades.

EJEMPLOS DE PATÓGENOS

Bacteria: Salmonella, shigella, E. coli, Staph

Parásitos: Giardia, Trichinella, Cyclospora

Virus: Norovirus, Hepatitis A

La mayoría de los patógenos no causan olores o sabores, y no se pueden ver. Eso significa que no puedes detectarlos con tus sentidos. Sin embargo, no te preocupes. La siguiente sección de este módulo se centra en lo que puede hacer para abordarlos.

2. Víveres

Algunos alimentos son más peligrosos que otros. Aquí hay una lista de alimentos peligrosos para tener en cuenta:

ALIMENTOS PELIGROSOS:

- Productos lácteos y de soja
- Carne, mariscos y huevos
- Arroz cocido, frijoles cocidos, papas y verduras cocidas
- Ajo y hierbas frescas en aceite o mantequilla
- Melón cortado
- Tomates cortados
- Verduras Cortadas de hoja verde
- Brotes

¿Sabe por qué los siguientes alimentos pueden ser peligrosos?

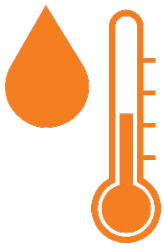
- Alimentos Cortados
  Cuando se corta el producto, se rompe la superficie, exponiendo la parte interna de la fruta o verdura a los patógenos.
- Alimentos secos cocidos
  Cocinar alimentos secos introduce humedad y calor.
- Alimentos enlatados
  Los alimentos enlatados son bajos en oxígeno y pueden ser bajos en ácido, lo cual es un riesgo de botulismo.
- Productos de origen animal o de soja
  Los productos de origen animal y de soja son alimentos nutritivos que apoyan el crecimiento bacteriano.

A medida que trabaje con otro personal o voluntarios, ayúdelos a comprender por qué los alimentos son peligrosos, para que conozcan las razones detrás de sus políticas y procedimientos de seguridad alimentaria.

Ahora podemos ver que hay cuatro reglas generales a seguir:

- Tenga cuidado con los alimentos que provienen de animales.
- Tenga cuidado con los vegetales cortados.
- Tenga cuidado con los alimentos secos cocidos.
- Tenga cuidado con los alimentos enlatados dañados y no acepte productos enlatados en el hogar.

3. Cuestiones medioambientales



Hay tres problemas ambientales principales que pueden hacer que los alimentos sean peligrosos: temperatura, humedad y contaminación cruzada. Los revisaremos uno por uno.

*A. **TEMPERATURA***

Algunos alimentos pueden llegar a ser peligrosos cuando se almacenan a temperaturas inseguras. Esos alimentos incluyen:

- Productos lácteos
- Carnes
- Mariscos
- Huevos

Los alimentos que necesitan control de temperatura para su seguridad se denominan alimentos TCS (Control de temperatura para la seguridad).

*B. **HUMEDAD***

Algunos alimentos que se almacenan secos se vuelven peligrosos cuando se agrega agua.

- Arroz cocido
- Frijoles cocidos
- Patatas cocidas
- Pasta cocida

Estos se convierten en alimentos TCS cuando se cocinan.

C. *CONTAMINACIÓN CRUZADA*

Algunos alimentos están bien por separado, pero plantean riesgos cuando se combinan con otro alimento. La contaminación cruzada ocurre cuando las bacterias de un producto se propagan a otro. Las carnes crudas son los principales sospechosos de contaminación cruzada; es peligroso juntar lechuga y carne cruda de hamburguesa, por ejemplo.

4. Tiempo

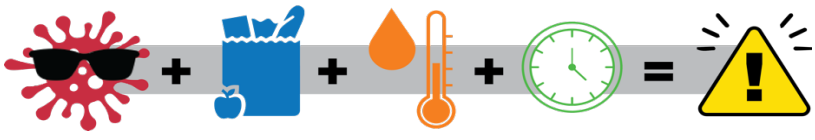
El último elemento de nuestra fórmula es el tiempo. El tiempo que tarda un patógeno en incubarse hasta que se siente enfermo, y cuánto tiempo lo hace sentir enfermo, varía según el patógeno. Las bacterias transmitidas por los alimentos son capaces de duplicar su población cada 20 minutos. Puede tomar solo 4 horas para que algunas bacterias crezcan lo suficiente como para enfermar a alguien.

Este gráfico comparte algunos ejemplos de incubación y duración de la enfermedad.:

Enfermedad/Agente	Incubación	Duración
Bacillus cereus (toxina emética)	1-6 horas	24 horas
Staphylococcus aureus	1-6 horas	24-48 horas
Bacillus cereus (enterotoxina)	6-24 horas	24-48 horas
Clostridium perfringens	6-24 horas	<24 horas
Salmonella sp.	5 hours – 5 días	3-7 días
Norovirus	24-48 horas	24-48 horas
Escherichia coli O157:H7	1-8 días	5-10 días
Campylobacter jejuni	1-10 días	2-5 días
Virus de la hepatitis A	15-50 días	2-3 Meses

5. Situación de riesgo

El resultado de la combinación de estos elementos es a menudo la enfermedad. Eso significa náuseas, vómitos, diarrea, fiebre u otros síntomas. Pueden ocurrir complicaciones a largo plazo, como daño renal, artritis, defectos de nacimiento, daño neurológico e incluso la muerte. Comenzamos este módulo centrado en por qué es importante la seguridad alimentaria. Queremos eliminar, o al menos reducir, los riesgos que pueden causar daño por las enfermedades transmitidas por los alimentos.



Acaba de escuchar sobre las cinco partes de la fórmula de enfermedades transmitidas por los alimentos. ¿Dónde necesita pasar más tiempo pensando o revisando su sistema de seguridad alimentaria?

B. Medidas de seguridad alimentaria

Ahora que conoce la fórmula de las enfermedades transmitidas por los alimentos, exploremos qué puede hacer para reducir o eliminar el riesgo. Puede tomar medidas simples para asegurarse de que los alimentos que proporciona a sus clientes sean seguros.

Hay cuatro formas principales en que puede tomar medidas para mantener los alimentos seguros:

1. Manipulación y almacenamiento de alimentos
2. Problemas de detección
3. Limpieza
4. Temperatura

Las cubriremos una por un, con oportunidades para que haga una pausa y reflexione sobre la práctica de su organización.

1. Manipulación y almacenamiento de alimentos

Necesitamos considerar toda la cadena de suministro al pensar en los riesgos y las formas en que podemos tratarlos. Los pasos en la cadena de suministro incluyen la fuente, recepción, almacenamiento y seguimiento de alimentos.

Paso	Consejos
A. Fuente: antes de la entrega, ¿de dónde venía la comida?	
Adquisición y Transporte	• Adquiera alimentos de fuentes confiables • Registre quién donó la comida • Siga los requisitos de refrigeración en el transporte
B. Recepción: traslado seguro de la comida del camión a la instalación	
Control de temperatura Manejo de plagas Gestión de alimentos caducados	• Asegúrese de que los alimentos fríos lleguen fríos • Guardar en este orden: refrigerado, congelado, seco

Paso	Consejos
	• Organice comida y siga regla de "primero en entrar / primero en salir" • Comprobar fechas de caducidad • Verifique si hay evidencia de plagas
C. Almacenamiento: mantenga los alimentos seguros antes de la distribución	
Embalaje Zonas de almacenamiento Separación de alimentos Control de temperatura Limpio y seco	• Almacene en embalaje original • Almacene en zonas de designadas • Separe la carne cruda y las aves de corral • Almacene la carne cruda y las aves de corral congeladas o DEBAJO de todos los demás productos debido a fugas • Mantenga limpio y seco
D. Seguimiento: entérese de qué es la comida y de dónde viene	
Etiquetado Mantenimiento de registros	• Incluya qué es el alimento, los ingredientes, la fecha, la fuente y los alérgenos en la etiqueta • Crear etiquetas para paquetes más pequeños de alimentos que se originan a partir de suministros a granel • Mantenga las etiquetas originales de los suministros a granel de alimentos

Serie de temperatura

- ❑ Alimentos refrigerados (incluidos los productos cortados): 41 ˚ F o menos
- ❑ Alimentos congelados: 0 ˚ F, o menos
- ❑ Alimentos secos: 50-70 ˚ F
- ❑ Vegetales enteros: temperatura ambiental
- ❑ Zona de peligro de temperatura: entre 41 ˚ F y 135 ˚ F

Esa fue mucha información para recordar. Veamos qué recuerdas. Escriba tres cosas que debe recordar relacionadas con el almacenamiento y la manipulación de alimentos.

1.

2.

3.

2. Detección de problemas

Acaba de aprender a almacenar y manipular alimentos. Todavía puede suceder que la comida se estropee, o tal vez llegue mal a su instalación.

Hay tres áreas de "alto riesgo" para detectar problemas:

A. *CONTAMINACIÓN CRUZADA*

Ya hemos mencionado esto anteriormente. La carne cruda es la principal fuente de contaminación cruzada. Es importante mantener la carne cruda lejos de otros alimentos. Aquí hay una lista de prácticas a tener en cuenta:

- La carne cruda se prepara en un área alejada de otros alimentos.
- Se utiliza una tabla de cortar separada para la carne cruda.
- La carne cruda se almacena debajo de otros alimentos en el refrigerador y el congelador.
- La carne con una temperatura de cocción más alta (como el pollo) se almacena debajo de la carne con una temperatura de cocción más baja (como el pescado).

B. *ALIMENTOS ABUSADOS DE TEMPERATURA*

No importa qué tan bien siga las reglas de temperatura, podría suceder que los alimentos se echen a perder debido a la temperatura. Aquí hay una lista de prácticas para tener en cuenta:

- La comida cocinada se deja de lado.
- Los alimentos no se cocinan a la temperatura interna correcta.
- Los alimentos no se mantienen a la temperatura adecuada.
- Los alimentos se enfrían o recalientan incorrectamente.

C. *ALIMENTOS ENLATADOS O EMBOTELLADOS*

Podría recibir alimentos enlatados o embotellados que estén comprometidos. Aquí hay señales de que los alimentos enlatados o embotellados son malos:

- Extremos hinchados
- Fugas
- Problemas de sellado
- Tapas que se rompen
- Abolladuras importantes a lo largo de la costura o sello
- Oxidación

Debe desechar la comida mala. ¿No está seguro? Ante la duda, tírelo.

3. Limpieza

Los patógenos no pueden prosperar en espacios limpios, lo que significa que podemos ser campeones de la seguridad alimentaria al mantener nuestras superficies limpias. Específicamente, queremos mantener limpias las superficies que

han tocado las manos y los alimentos. Eso significa mesas, grifos de agua, manijas de puertas y equipos de manejo de alimentos.

Hay dos ideas que debe saber sobre la limpieza: CÓMO y CUÁNDO.
Cómo limpiar: *Lavar, enjuagar y desinfectar*.

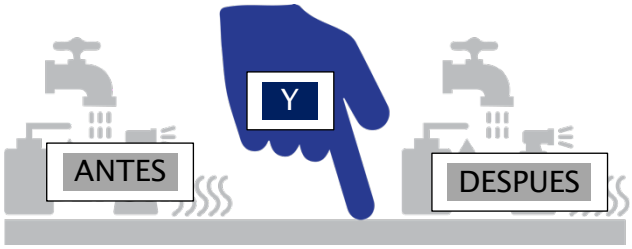
LAVAR **ENJUAGAR** **DESINFECTAR**

Limpiar y desinfectar no es lo mismo. La limpieza utiliza agua y jabón para eliminar la suciedad y los alimentos de las superficies. La desinfección utiliza productos químicos o calor para matar los gérmenes. Las superficies que se ven limpias aún pueden tener gérmenes. La desinfección reduce estos gérmenes a niveles más seguros.

El desinfectante más común es una solución de lejía hecha mezclando 1 cucharadita de lejía sin perfume con un galón de agua. Solo asegúrese de leer y seguir las instrucciones de la etiqueta.

CUANDO limpiar: *Antes y después de tocar la superficie.*

Por ejemplo, se lava las manos antes de tocar alimentos y luego los lava de nuevo después de tocar alimentos. Desinfectas la superficie de trabajo antes de manipular esos muslos de pollo que llegaron esta mañana, y la lavas y desinfectas nuevamente después de terminar el trabajo.



Piense en las superficies que más tocan las personas en su banco de alimentos. ¿Qué sistema le ayudaría a asegurarse de que se desinfecten regularmente?

REFLECTION

Eso es lo que necesita saber sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos y cómo puede reducir el riesgo de que las personas se enfermen. Haz una pausa aquí para revisar lo que aprendiste.

3. Salud e Higiene Personal

Las personas tienen el mayor impacto en los alimentos. Más gérmenes provienen de los trabajadores que de los alimentos. Dos ideas importantes para entender:

A. Una persona sana es el ingrediente más importante en la prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos. **Cuando se sienta enfermo, no trabaje con alimentos.**

No trabaje con alimentos si tiene:

- Diarrea, vómitos o ictericia
- Infecciones diagnosticadas que pueden propagarse a través de alimentos como Salmonella, Shigella, E. coli o hepatitis A.
- Heridas infectadas y descubiertas
- Estornudos, tos o secreción nasal continua

Si está enfermo, dígaselo a la Persona a Cargo. Vaya a casa. Si no puede irse a casa, manténgase alejado de la comida y las tareas relacionadas con la comida.

B. Aun las personas sanas portan patógenos en su cuerpo. Las bacterias como los estafilococos se encuentran en el pelo, piel, boca, nariz y en la garganta de las personas sanas. Causa vómitos de proyectil. Según un estudio, casi el 50% de los manejadores de alimentos saludables portan agentes patógenos contaminantes. Un paso clave para mantener los alimentos seguros para las personas a las que servimos es mantener los patógenos y contaminantes que llevamos con nosotros fuera de los alimentos que proporcionamos.

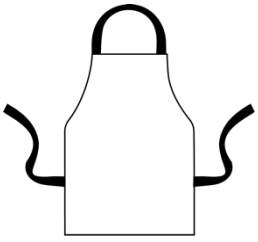
Como campeón en seguridad alimentaria, está poniendo mucha atención a las MANOS, CABELLO, LÍQUIDOS y las LLAGAS. Por líquidos, nos referimos a saliva, fluidos nasales, diarrea y vómito. Asegúrese que las personas sigan los protocolos de higiene personal de alimentos en sus instalaciones y que se queden en casa. Ellos no deben venir al banco de alimentos.

Hay cuatro formas principales de practicar una buena higiene personal para la seguridad alimentaria.

Lavado de manos

Guantes o utensilios

Vestimenta



Limpieza personal

Los cubriremos uno por uno con oportunidades para reflexionar sobre su práctica.

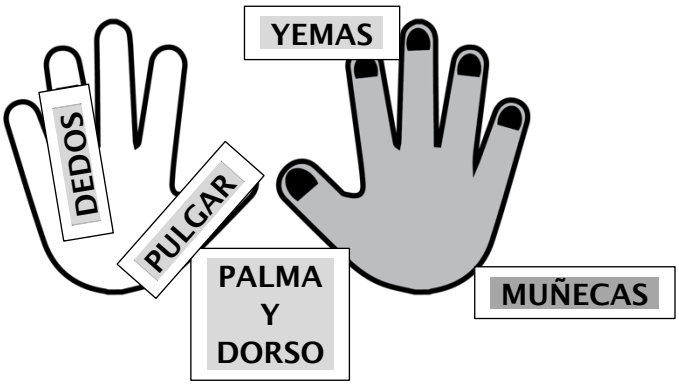
A. Lavado de Manos

El lavado de manos requiere que tenga agua corriente caliente y fría, jabón y toallas de papel. Desea asegurarse de tener un área de lavado de manos bien surtida en sus instalaciones.

Centrémonos en cómo y cuándo lavarse las manos.

CÓMO lavarse las manos correctamente:

1. Mójese las manos con agua corriente
2. Aplique jabón
3. Frote vigorosamente las manos y los brazos durante 10-15 segundos
4. Enjuague bien con agua corriente
5. Seque las manos y los brazos con papel de un solo uso toalla o secador de manos de aire caliente



Asegúrese de lavarse las seis zonas de las manos.

Todo el proceso debe tomar al menos 20 segundos.

¿CUÁNDO? lavarse las manos:

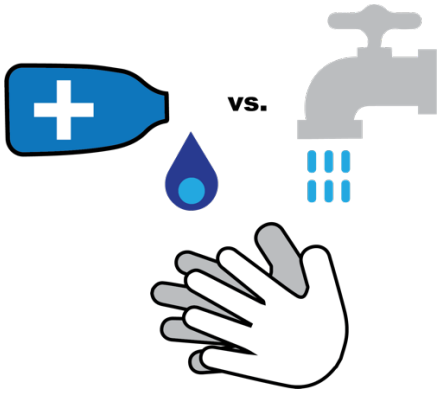
- Antes:
  - Preparación o manipulación de alimentos
- Después:
  - Uso del inodoro
  - Manejo de carne cruda, aves de corral o mariscos
  - Manejo de basura o platos sucios
  - Estornudos, tos, usar un pañuelo desechable, etc.
  - Manipulación de productos químicos o animales

Pregunta: ¿El desinfectante de manos es tan bueno como lavarse las manos?

Respuesta: No.

El gel de manos funciona muy bien en los gérmenes de la vía respiratoria. **No** funciona tan bien en los gérmenes del tracto digestivo. Son criados para ser resistentes para sobrevivir a los ácidos estomacales. Debe lavarse las manos con agua y jabón para eliminar esos gérmenes.

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no hay agua y jabón disponibles, use toallitas para manos para eliminar la suciedad y luego use desinfectante de manos a base de alcohol (al menos 60% de alcohol).



REFLECTION

Debe lavarse las manos durante 20 segundos para quitar todos los gérmenes ocultos en todos los lados de sus manos. La guía común es cantar Happy Birthday dos veces o la canción abc una vez.

Personaliza la idea de una canción según tus intereses. ¿Qué canción podrías cantar durante 20 segundos cada vez que te lavas las manos?

B. Guantes

Hay momentos en que las manos limpias no son suficientes. Es posible que deba usar guantes para proteger los alimentos listos para comer de los contaminantes. Por ejemplo, debe usar guantes o utensilios al manipular pan sin envolver para asegurarse de no transferir gérmenes de sus manos al pan. Es posible que tenga un corte en la mano y deba cubrirlo bien antes de manipular los alimentos. Los guantes son una herramienta clave en su práctica de seguridad alimentaria.

Hay tres cosas que debe saber sobre los guantes:

1. Lávese las manos ANTES y DESPUÉS de ponerse los guantes.
2. CAMBIESE guantes en estas circunstancias:
   - Si se rasgan o contaminan.
   - Entre trabajar con alimentos CRUDOS y LISTOS PARA COMER
   - Después de sacar la basura, comer o fumar
3. NUNCA lave ni reutilice los guantes.

REFLECTION

Usted tiene la tarea de explicarle a un nuevo voluntario cómo usar guantes. ¿Qué tres lecciones sobre los guantes puedes explicarle a esta persona?

1.
2.
3.

C. Vestimenta

Hemos hablado mucho de las manos. Los gérmenes también pueden ser transportados en su cuerpo. Su ropa o su cabello pueden transportar contaminantes. Desea prestar mucha atención a su atuendo y a cómo se ha preparado para el éxito.

Asegúrese de tener:

- Ropa limpia y delantal
- Zapatos apropiados
- Sombrero/sujeción para el cabello (incluido el vello facial)
- No hay joyas puestas (quítelas antes de comenzar a trabajar)

¿Cómo está este superhéroe de la seguridad alimentaria mostrando atención a su higiene personal y atuendo? Agregue etiquetas a la imagen.

D. Limpieza personal

Es importante estar limpio y bien cuidado cuando se trabaja con alimentos.

- Bañarse regularmente
- Uñas cortas
- Heridas infectadas o los cortes en las manos deben estar cubiertos con vendaje y guante.

Un nuevo grupo de voluntarios acaba de comenzar. Quiere asegurarse de que pasen la inspección cuando se trata de problemas de higiene personal. Empiece a salir a su encuentro, pero primero decida hacer una lista de lo que va a buscar. ¿Qué hay en su lista de verificación?

Eso es lo que necesita saber sobre la higiene personal. Haga una pausa aquí para revisar lo que aprendió.

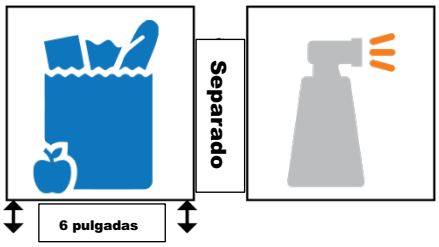
4. Peligros

El tercer tipo de contaminantes que pueden entrar en los alimentos son los peligros físicos y químicos. Estas son las otras cosas que se encuentran en los bancos de alimentos que pueden contaminar los alimentos:

Física	Química
• Cabello • Vidrio • Oxidación • Papel • Plástico • Excrementos de roedores • Moscas • Huesos de carne/pescado	• Pesticidas rociados sobre frutas o verduras • Refrigerantes congeladores • Aditivos alimentarios • Productos de limpieza

Hay dos formas principales de protegerse contra este tipo de peligros:

A. Almacene los alimentos adecuadamente



- Mantenga los alimentos y los suministros separados

1. Mantenga la comida a 6 pulgadas del piso.
   ¿Sabía que una tarima estándar mide $6^{1/2}$ pulgadas de alto?

B. Mantenga las plagas fuera de sus alimentos

Cosas que observar:

- Avistamientos de insectos o huevos vivos o muertos
- Excrementos/marcas de manchas contra la pared
- Empaque/Embalaje dañado
- Cajas roídas o madera
- Sonidos u olores

Visualice su espacio... o si está en el espacio ahora, mire a su alrededor. Imagine que usted es un detective que busca evidencia de peligros en su banco de alimentos. ¿Qué estaría buscando? ¿Qué vería en términos de cómo se almacenan los alimentos? ¿Dónde estaría su mayor motivo de preocupación en términos de plagas?

¿Qué pasos podría tomar para fortalecer su práctica relacionada con los peligros?

Al principio de esta guía, hicimos cuatro preguntas. Escriba sus respuestas a ellos a continuación.

❑ ¿Por qué la seguridad alimentaria es una prioridad en su organización?

❑ ¿Cuáles son las principales causas de las enfermedades transmitidas por los alimentos?

1.
2.
3.

❑ ¿Cuáles son las tres reglas de higiene personal para reducir la contaminación de las personas?

1.
2.
3.

❑ ¿Cuáles son las tres reglas clave de almacenamiento necesarias para mantener los alimentos seguros?

1.
2.
3.

❑ ¿Cuáles son los tres próximos pasos que tomará para garantizar que su banco de alimentos sea seguro para los alimentos?

1.
2.
3.

¡Felicidades! ¡Ahora es un superhéroe de seguridad alimentaria!