

## Medidas para Mantener la Seguridad de los Alimentos

### Higiene Personal

1. Empleados enfermos no deben de trabajar en la cocina.
2. Tenga los lavamanos accesibles y listos con agua fría/ caliente, jabón y toallas desechables.
3. Lávese sus manos antes de empezar a trabajar, después de usar el baño, antes de ponerse guantes, cuando cambia de actividad, después de comer, y cuando sus manos se han contaminado.

### La Contaminación Cruzada

1. Lave, enjuague y desinfecte las tablas de cortar entre diferentes tipos de comida, o designe tablas separadas para cada comida.
2. Mantenga las toallas de limpiar y los utensilios limpios y desinfectados..
3. Guarde la comida en el refrigerador de acuerdo con las temperaturas de cocimiento: pollo crudo en el estante más bajo, después carne cruda, puerco crudo, pescado, vegetales, y por ultimo comida ya lista para comer en el estante más alto.
4. Guarde químicos fuera y separado de la comida.
5. Mantenga las infestaciones (cucarachas, moscas, ratones etc.) fuera de su establecimiento.

### Descongelando la Comida

Descongele la comida en una manera aprobada:

1. En el refrigerador
2. Bajo un chorro de agua fría en una fregadero aprobado para la preparación de comida
3. En un horno de microondas seguido por cocimiento
4. Como parte del proceso de cocimiento

### Temperaturas de Mantenimiento para Comidas fría Potencialmente Peligrosas

Guarde comidas heladas a 41F o menos y comidas calientes a 135F o más. Esta comida incluye carne, pescado, huevos, productos lácteos, arroz cocido, frijoles cocidos, pasta cocida, vegetales cocidos, tofu, melón cortado, tomate cortado, brotes de soya, y ajo en aceite.

## Medidas para Mantener la Seguridad de los Alimentos

### Higiene Personal

1. Empleados enfermos no deben de trabajar en la cocina.
2. Tenga los lavamanos accesibles y listos con agua fría/ caliente, jabón y toallas desechables
3. Lávese sus manos antes de empezar a trabajar, después de usar el baño, antes de ponerse guantes, cuando cambia de actividad, después de comer, y cuando sus manos se han contaminado.

### La Contaminación Cruzada

1. Lave, enjuague y desinfecte las tablas de cortar entre diferentes tipos de comida, o designe tablas separadas para cada comida.
2. Mantenga las toallas de limpiar y los utensilios limpios y desinfectados.
3. Guarde la comida en el refrigerador de acuerdo con las temperaturas de cocimiento: pollo crudo en el estante más bajo, después carne cruda, puerco crudo, pescado, vegetales, y por ultimo comida ya lista para comer en el estante más alto.
4. Guarde químicos fuera y separado de la comida.
5. Mantenga las infestaciones (cucarachas, moscas, ratones etc.) fuera de su establecimiento.

### Descongelando la Comida

Descongele la comida en una manera aprobada:

1. En el refrigerador
2. Bajo un chorro de agua fría en una fregadero aprobado para la preparación de comida
3. En un horno de microondas seguido por cocimiento
4. Como parte del proceso de cocimiento

### Temperaturas de Mantenimiento para Comidas fría Potencialmente Peligrosas

Guarde comidas heladas a 41F o menos y comidas calientes a 135F o más. Esta comida incluye carne, pescado, huevos, productos lácteos, arroz cocido, frijoles cocidos, pasta cocida, vegetales cocidos, tofu, melón cortado, tomate cortado, brotes de soya, y ajo en aceite.

## Medidas para Mantener la Seguridad de los Alimentos

### Higiene Personal

1. Empleados enfermos no deben de trabajar en la cocina.
2. Tenga los lavamanos accesibles y listos con agua fría/ caliente, jabón y toallas desechables
3. Lávese sus manos antes de empezar a trabajar, después de usar el baño, antes de ponerse guantes, cuando cambia de actividad, después de comer, y cuando sus manos se han contaminado.

### La Contaminación Cruzada

1. Lave, enjuague y desinfecte las tablas de cortar entre diferentes tipos de comida, o designe tablas separadas para cada comida.
2. Mantenga las toallas de limpiar y los utensilios limpios y desinfectados.
3. Guarde la comida en el refrigerador de acuerdo con las temperaturas de cocimiento: pollo crudo en el estante más bajo, después carne cruda, puerco crudo, pescado, vegetales, y por ultimo comida ya lista para comer en el estante más alto.
4. Guarde químicos fuera y separado de la comida.
5. Mantenga las infestaciones (cucarachas, moscas, ratones etc.) fuera de su establecimiento.

### Descongelando la Comida

Descongele la comida en una manera aprobada:

1. En el refrigerador
2. Bajo un chorro de agua fría en una fregadero aprobado para la preparación de comida
3. En un horno de microondas seguido por cocimiento
4. Como parte del proceso de cocimiento

### Temperaturas de Mantenimiento para Comidas fría Potencialmente Peligrosas

Guarde comidas heladas a 41F o menos y comidas calientes a 135F o más. Esta comida incluye carne, pescado, huevos, productos lácteos, arroz cocido, frijoles cocidos, pasta cocida, vegetales cocidos, tofu, melón cortado, tomate cortado, brotes de soya, y ajo en aceite.

## Medidas para Mantener la Seguridad de los Alimentos

### Higiene Personal

1. Empleados enfermos no deben de trabajar en la cocina
2. Tenga los lavamanos accesibles y listos con agua fría/ caliente, jabón y toallas desechables
3. Lávese sus manos antes de empezar a trabajar, después de usar el baño, antes de ponerse guantes, cuando cambia de actividad, después de comer, y cuando sus manos se han contaminado.

### La Contaminación Cruzada

1. Lave, enjuague y desinfecte las tablas de cortar entre diferentes tipos de comida, o designe tablas separadas para cada comida.
2. Mantenga las toallas de limpiar y los utensilios limpios y desinfectados.
3. Guarde la comida en el refrigerador de acuerdo con las temperaturas de cocimiento: pollo crudo en el estante más bajo, después carne cruda, puerco crudo, pescado, vegetales, y por ultimo comida ya lista para comer en el estante más alto.
4. Guarde químicos fuera y separado de la comida.
5. Mantenga las infestaciones (cucarachas, moscas, ratones etc.) fuera de su establecimiento.

### Descongelando la Comida

Descongele la comida en una manera aprobada:

1. En el refrigerador
2. Bajo un chorro de agua fría en una fregadero aprobado para la preparación de comida
3. En un horno de microondas seguido por cocimiento
4. Como parte del proceso de cocimiento

### Temperaturas de Mantenimiento para Comidas fría Potencialmente Peligrosas

Guarde comidas heladas a 41F o menos y comidas calientes a 135F o más. Esta comida incluye carne, pescado, huevos, productos lácteos, arroz cocido, frijoles cocidos, pasta cocida, vegetales cocidos, tofu, melón cortado, tomate cortado, brotes de soya, y ajo en aceite.

### Temperaturas Mínimas de Cocinar (Interno)

- 145° F = huevos, puerco y carne (no molida)  
155° F = carne molida, puerco molida  
165° F = productos de ave, productos rellenos, comidas recalentadas, y comida cocida en un horno de microondas

#### Enfriando la Comida Rápidamente

Enfrié comidas desde 135F a 70F dentro de 2 horas  
Desde 70F a 41F dentro de 4 horas

Termine el proceso entero de enfriamiento dentro de 6 horas

Enfrié en una manera aprobada:

1. Usar un baño de hielo en conjunto con el revolvido frecuente del producto
2. Reducir el volumen del producto
3. Usar bandejas poco profundas, con no más de 2" de profundidad
4. Agregarle hielo al producto final para reemplazar agua
5. Usar paletas de hielo
6. Usar aparatos designados específicamente para el enfriamiento rápido

#### El Lavado de Utensilios e Equipos

Tipo de Desinfectante	Lavaplatos automático (ppm)	Fregadero con 3 compartimientos
Yodo	25	25 por 1 minuto
Cloro	50	100 por 30 segundos
Amoniaco	consulte las especificaciones para el lavaplatos	200 por 1 minuto
Agua Caliente	160° F	-

Compliments of:  
COUNTY OF MARIN  
COMMUNITY DEVELOPMENT AGENCY  
ENVIRONMENTAL HEALTH SERVICES  
3501 CIVIC CENTER DRIVE, ROOM 236  
SAN RAFAEL, CA 94903-4157  
(415) 473-6907

[www.marincounty.org/ehs](http://www.marincounty.org/ehs)

### Temperaturas Mínimas de Cocinar (Interno)

- 145° F = huevos, puerco y carne (no molida)  
155° F = carne molida, puerco molida  
165° F = productos de ave, productos rellenos, comidas recalentadas, y comida cocida en un horno de microondas

#### Enfriando la Comida Rápidamente

Enfrié comidas desde 135F a 70F dentro de 2 horas  
Desde 70F a 41F dentro de 4 horas

Termine el proceso entero de enfriamiento dentro de 6 horas

Enfrié en una manera aprobada:

1. Usar un baño de hielo en conjunto con el revolvido frecuente del producto
2. Reducir el volumen del producto
3. Usar bandejas poco profundas, con no más de 2" de profundidad
4. Agregarle hielo al producto final para reemplazar agua
5. Usar paletas de hielo
6. Usar aparatos designados específicamente para el enfriamiento rápido

#### El Lavado de Utensilios e Equipos

Tipo de Desinfectante	Lavaplatos automático (ppm)	Fregadero con 3 compartimientos
Yodo	25	25 por 1 minuto
Cloro	50	100 por 30 segundos
Amoniaco	consulte las especificaciones para el lavaplatos	200 por 1 minuto
Agua Caliente	160° F	-

Compliments of:  
COUNTY OF MARIN  
COMMUNITY DEVELOPMENT AGENCY  
ENVIRONMENTAL HEALTH SERVICES  
3501 CIVIC CENTER DRIVE, ROOM 236  
SAN RAFAEL, CA 94903-4157  
(415) 473-6907

[www.marincounty.org/ehs](http://www.marincounty.org/ehs)

### Temperaturas Mínimas de Cocinar (Interno)

- 145° F = huevos, puerco y carne (no molida)  
155° F = carne molida, puerco molida  
165° F = productos de ave, productos rellenos, comidas recalentadas, y comida cocida en un horno de microondas

#### Enfriando la Comida Rápidamente

Enfrié comidas desde 135F a 70F dentro de 2 horas  
Desde 70F a 41F dentro de 4 horas

Termine el proceso entero de enfriamiento dentro de 6 horas

Enfrié en una manera aprobada:

1. Usar un baño de hielo en conjunto con el revolvido frecuente del producto
2. Reducir el volumen del producto
3. Usar bandejas poco profundas, con no más de 2" de profundidad
4. Agregarle hielo al producto final para reemplazar agua
5. Usar paletas de hielo
6. Usar aparatos designados específicamente para el enfriamiento rápido

#### El Lavado de Utensilios e Equipos

Tipo de Desinfectante	Lavaplatos automático (ppm)	Fregadero con 3 compartimientos
Yodo	25	25 por 1 minuto
Cloro	50	100 por 30 segundos
Amoniaco	consulte las especificaciones para el lavaplatos	200 por 1 minuto
Agua Caliente	160° F	-

Compliments of:  
COUNTY OF MARIN  
COMMUNITY DEVELOPMENT AGENCY  
ENVIRONMENTAL HEALTH SERVICES  
3501 CIVIC CENTER DRIVE, ROOM 236  
SAN RAFAEL, CA 94903-4157  
(415) 473-6907

[www.marincounty.org/ehs](http://www.marincounty.org/ehs)

### Temperaturas Mínimas de Cocinar (Interno)

- 145° F = huevos, puerco y carne (no molida)  
155° F = carne molida, puerco molida  
165° F = productos de ave, productos rellenos, comidas recalentadas, y comida cocida en un horno de microondas

#### Enfriando la Comida Rápidamente

Enfrié comidas desde 135F a 70F dentro de 2 horas  
Desde 70F a 41F dentro de 4 horas

Termine el proceso entero de enfriamiento dentro de 6 horas

Enfrié en una manera aprobada:

1. Usar un baño de hielo en conjunto con el revolvido frecuente del producto
2. Reducir el volumen del producto
3. Usar bandejas poco profundas, con no más de 2" de profundidad
4. Agregarle hielo al producto final para reemplazar agua
5. Usar paletas de hielo
6. Usar aparatos designados específicamente para el enfriamiento rápido

#### El Lavado de Utensilios e Equipos

Tipo de Desinfectante	Lavaplatos automático (ppm)	Fregadero con 3 compartimientos
Yodo	25	25 por 1 minuto
Cloro	50	100 por 30 segundos
Amoniaco	consulte las especificaciones para el lavaplatos	200 por 1 minuto
Agua Caliente	160° F	-

Compliments of:  
COUNTY OF MARIN  
COMMUNITY DEVELOPMENT AGENCY  
ENVIRONMENTAL HEALTH SERVICES  
3501 CIVIC CENTER DRIVE, ROOM 236  
SAN RAFAEL, CA 94903-4157  
(415) 473-6907

[www.marincounty.org/ehs](http://www.marincounty.org/ehs)