



# Manual de capacitación sobre seguridad alimentaria

**Cada agencia socia es responsable de implementar prácticas alimentarias seguras, incluyendo la capacitación básica sobre seguridad alimentaria para su personal y voluntarios que manipulan alimentos.**

## I. ¿Por qué es importante la seguridad alimentaria?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 48 millones de personas se enferman (1 de cada 6), 128,000 son hospitalizadas y 3,000 mueren cada año por enfermedades transmitidas por alimentos en los Estados Unidos.

*SIEMPRE* se debe tener cuidado al dar alimentos al público, especialmente a poblaciones con alta susceptibilidad a enfermedades transmitidas por alimentos, incluyendo:

- Bebés, niños, adultos mayores, mujeres embarazadas
- Personas desnutridas, con discapacidad física o con sistemas inmunológicos debilitados.

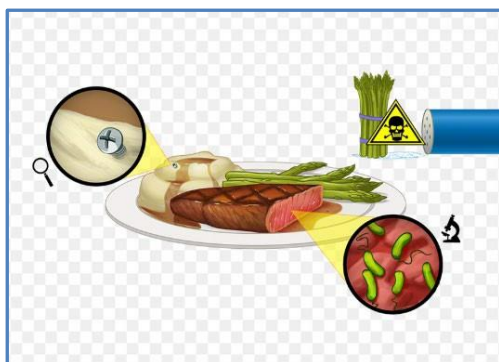
El producto donado necesita un cuidado especial porque:

- Con frecuencia lo manipulan más personas a lo largo de su vida que el producto comprado.
- Es más difícil demostrar que todos los que manejan alimentos donados lo hayan hecho adecuadamente.
- Lo más probable es que esté más cerca de la fecha del código que del producto comprado.

En caso de que alguien se enferme por los alimentos que le dio su programa, es importante que su organización pueda demostrar que se siguieron los procedimientos adecuados de seguridad alimentaria.

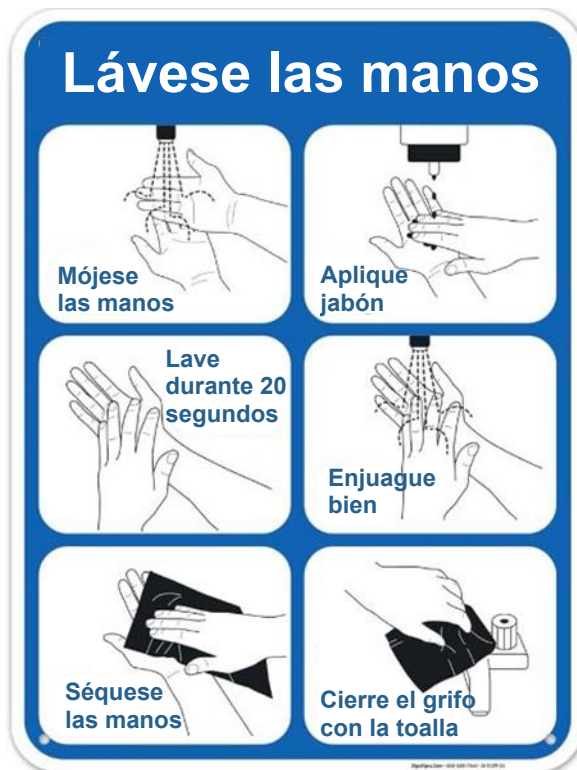
## II. Cómo la comida se vuelve insegura - Riesgos del ambiente

1. Los **peligros biológicos** como bacterias, virus, parásitos y hongos no pueden verse, saborearse ni olerse, y pueden contaminar los alimentos. A estos se los llama patógenos.
  - Los patógenos crecen rápidamente cuando los alimentos congelados y refrigerados permanecen demasiado tiempo en la **zona de peligro térmico - (41° F - 135° F)**. Esto se llama abuso tiempo-temperatura.
2. Los **riesgos químicos** como productos de limpieza, desinfectantes, venenos para el control de plagas, etc., pueden contaminar los alimentos.
3. Los **peligros físicos** como suciedad o óxido sobre latas, virutas de metal, fragmentos de vidrio, excrementos de animales, casquillos de insectos, etc., pueden contaminar los alimentos.



### III. Buena higiene personal – Su papel en mantener la seguridad alimentaria

El lavado de manos es la parte más importante de la higiene personal. Es importante porque sus manos pueden transferir patógenos a los alimentos. Por eso, es fundamental que se lave las manos correctamente y en los momentos adecuados.



#### Mejores prácticas para el lavado de manos:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia, tan caliente como pueda soportar cómodamente, y aplique jabón.
2. Enjabónese las manos frotándolas entre sí con el jabón.
3. Frótese las manos durante al menos 20 segundos. Limpie debajo de las uñas, entre los dedos y las muñecas.
4. Enjuague las manos bajo agua tibia y corriente.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o séquelas. NO use ninguna parte de su ropa.
6. Use una toalla de papel para cerrar el grifo.
7. Use una toalla de papel para abrir la puerta del baño.

#### Uso de desinfectantes para manos

Si usa desinfectante para manos para reducir los patógenos en sus manos, siga estos pasos.

1. **NUNCA** use desinfectante para manos en vez de lavárselas.
2. Use desinfectante para manos después de lavárselas.
3. Espere a que el desinfectante para manos se seque antes de tocar la comida o el equipo, y antes de ponerse los guantes.
4. Siga las instrucciones del fabricante para usar desinfectante para manos.



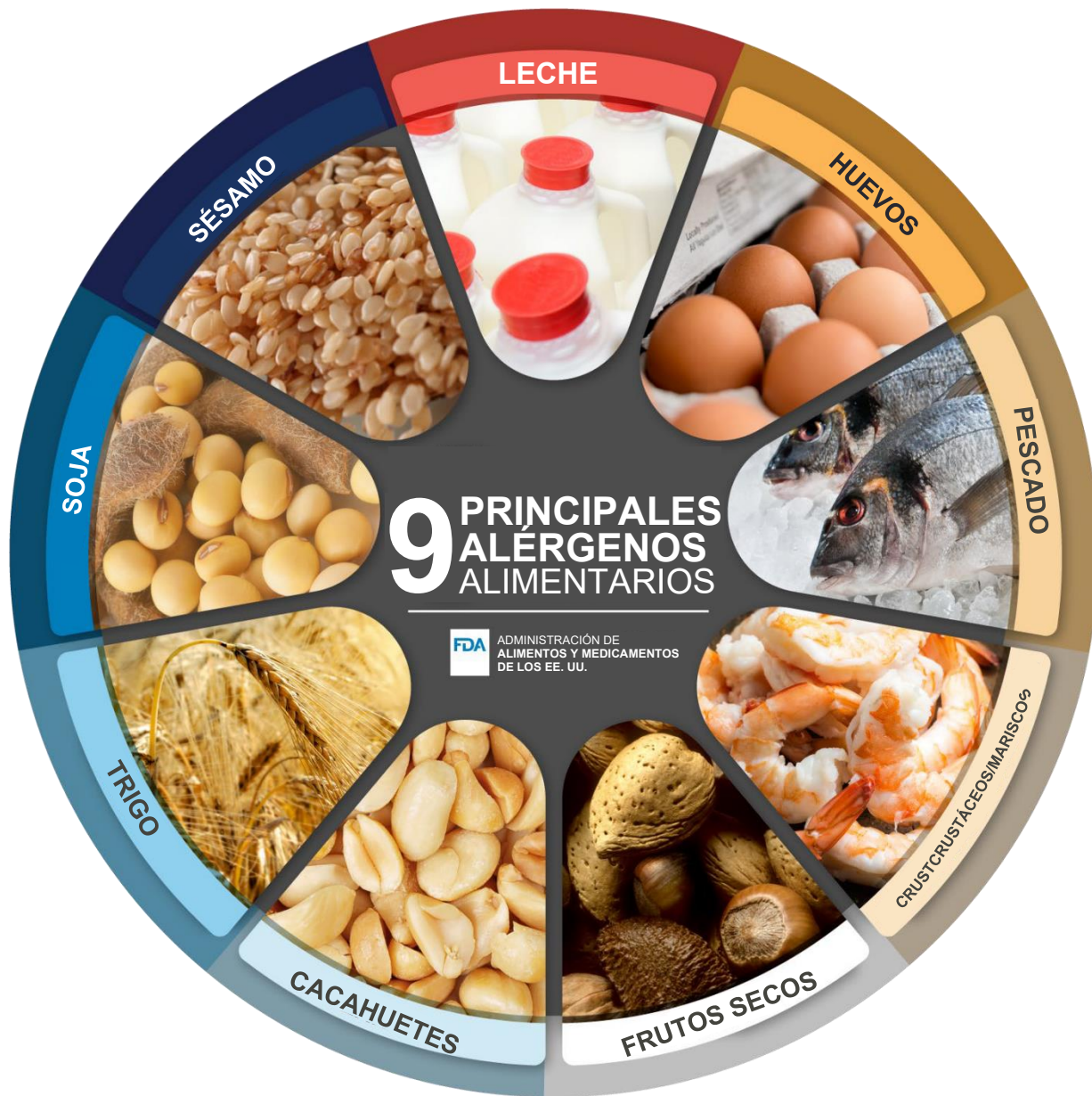
## Cuándo lavarse las manos

- ✓ Después de ir al baño. No hacerlo causó muchas enfermedades transmitidas por alimentos.
- ✓ Después de tocarse el pelo, la cara o el cuerpo.
- ✓ Después de tocar la ropa o los delantales.
- ✓ Después de sacar la basura.
- ✓ Después de manipular productos químicos que pueden hacer que los alimentos sean inseguros.
- ✓ Después de mascar chicle o tabaco.
- ✓ Antes de ponerse guantes al empezar una nueva tarea.
- ✓ Después de estornudar, toser o usar un pañuelo.
- ✓ Después de fumar.
- ✓ Después de comer o beber.
- ✓ Después de tocar cualquier otra cosa que pueda contaminar sus manos. Ejemplos incluyen un cubo con fregona, superficies de trabajo sucias y telas.
- ✓ Después de salir y volver a la zona de manipulación de alimentos.



#### IV. Control de alérgenos – ¡La vida de alguien depende de ello!

Hay más de 170 alimentos diferentes que causan reacciones alérgicas. De estos, solo **NUEVE** se informan que causan más del 90% de todas las reacciones alérgicas alimentarias.



Un alérgeno alimentario es cualquier producto o ingrediente que contiene proteínas y que puede provocar una reacción del sistema inmunológico en una persona con alergias alimentarias.

Cuando una persona come un alimento al que es alérgica, su cuerpo trata al alérgeno como un invasor y reacciona contra él. La cantidad de alérgenos alimentarios que las personas pueden tolerar varía. Por eso, las reacciones no son iguales para todas las personas.



Las personas con alergias alimentarias leves pueden ser capaces de consumir pequeñas cantidades del producto y experimentar solo una ligera molestia.

- Algunos ejemplos de reacciones alérgicas leves son la piel con picor y erupciones, urticaria, dolor abdominal, mareos, diarrea, vómitos, sibilancias e hinchazón.

Por otro lado, las personas con alergias alimentarias graves pueden verse afectadas simplemente por tocar u oler la comida. Una reacción grave que afecta todo el cuerpo se denomina anafilaxia o shock anafiláctico. Estas reacciones pueden ser potencialmente mortales.

- La reacción grave también puede incluir dificultad para respirar, convulsiones, caída de la presión, pérdida de conocimiento, disminución del flujo sanguíneo en todo el cuerpo y muerte.

Prevención de la contaminación por alérgenos alimentarios:

- ✓ Todos los alimentos entregados a los clientes deben contener una etiqueta que incluya información específica sobre el producto, incluyendo los ingredientes y posibles alérgenos.
- ✓ Cuando sea posible, almacene los alimentos con alérgenos por separado de los productos libres de alérgenos. **NO** almacenes alérgenos **encima** de alimentos libres de alérgenos. Use palés y contenedores dedicados para productos que contengan alérgenos.
- ✓ Limpie y desinfecte todas las superficies que hayan estado en contacto con alimentos que contengan algún alérgeno.
- ✓ Si sospecha que la comida fue contaminada, debe desecharse.
- ✓ Lávese las manos y cambie los guantes después de manipular alimentos con alérgenos y antes de manipular alimentos sin alérgenos.

## V. Almacenamiento adecuado de alimentos

Limite el acceso a las zonas de almacenamiento de alimentos al personal autorizado y a voluntarios que sean conscientes de los problemas de seguridad alimentaria.

**Recuerde:** la comida solo puede almacenarse en lugares que hayan sido inspeccionados y aprobados por Connecticut Foodshare.

Las **zonas de almacenamiento secas** deben estar limpias, secas y libres de plagas:

- Limpie las zonas de almacenamiento con regularidad.
- Las zonas de almacenamiento deben estar bien ventiladas.
- Mantenga el ambiente de almacenamiento en seco entre 50° y 70° F con una humedad inferior al 60%. Si hay un olor a humedad o condensación en las paredes, instale un deshumidificador.

Guarde la comida al menos a 6 pulgadas del suelo, a 6 pulgadas del techo (18 pulgadas si hay sistema de rociadores) y a 4 pulgadas de las paredes. Estos estándares serán:

- Evitar la contaminación del producto en caso de pequeñas inundaciones.
- Reducir el acceso a plagas.
- Permitir una limpieza más sencilla.

No almacene el producto:

- Bajo el agua o las líneas de alcantarillado.
- Cerca de fuentes de calor como hornos, salidas de aire forzado o calderas.
- Cerca de ventanas que reciben luz solar directa.

Separe el producto de almacenamiento seco de los productos químicos:

- Guarde los productos de limpieza y otros productos químicos en una habitación separada del almacenamiento de alimentos.
- Si esto no es posible, guarde estos artículos en un conjunto de estanterías aparte.
- Nunca guarde productos de limpieza o productos químicos encima de los alimentos.

Control de plagas:

- Lleve un registro de las inspecciones profesionales de plagas y documente qué pasos se tomaron si se descubrían indicios de plagas.
- Asegúrese de que todos los puntos de acceso para plagas y alimañas estén sellados.
- Guarde los cereales, los granos, el azúcar y la harina en recipientes herméticos para evitar infestaciones.

Asegúrese de que los **refrigeradores** mantengan temperaturas **entre 33° F y 40°**

- Por debajo de 33° F y el producto puede congelarse
- Por encima de 40° F (**41° F - 135° F**) se encuentra la **zona de peligro térmico**.
  - Las colonias de bacterias que causan enfermedades transmitidas por alimentos pueden duplicarse en 20 minutos si se almacena comida en esta zona.

Asegúrese de que los **refrigeradores** mantengan temperaturas de **0° F o menos**

- Los alimentos almacenados a 32° F o menos pueden parecer congelados, pero ciertas levaduras y bacterias pueden seguir creciendo a 15° F.
- Registrar temperaturas de almacenamiento en frío al menos una vez a la semana o con más frecuencia si es posible
  - La mejor práctica es registrar las temperaturas siempre que el personal o los voluntarios estén en el lugar.
- Limpie o descongele todas las cámaras frigoríficas al menos una vez cada trimestre.
- No llene demasiado sus cámaras frigoríficas ni ponga productos demasiado cerca de las rejillas de ventilación; el aire frío debe poder circular por toda la unidad.

- Para identificar la pérdida de energía en el congelador, ponga una moneda sobre el agua congelada en una botella. Si el dinero se va perdiendo con el tiempo, el congelador dejó de funcionar en algún momento.
  - Si no puede determinar cuánto tiempo lleva la carne sin congelar, *deséchela inmediatamente*.
- La carne que estuvo en un congelador lleno pero no funcional (como durante un corte de luz) *durante menos de cuatro horas* puede volver a congelarse y distribuirse.

## VI. Evaluación de la aptitud del producto:

Las fechas se imprimen en muchos alimentos, pero las reglamentaciones federales no exigen el etiquetado de los productos con fecha, excepto en el caso de la leche maternizada.

Generalmente, es seguro distribuir la mayoría de los productos después de estas fechas del código. En algunos casos, el color, el sabor o el contenido nutricional del producto pueden verse afectados.

Las únicas excepciones son la fórmula/comida infantil y los medicamentos de venta libre que no pueden distribuirse después de la fecha de caducidad y deben ser descartados.

Según el tipo de producto, las fechas del código disponibles o cuándo se recibió el producto, debería determinar una *fecha límite segura para la distribución*. Marcar esa fecha en el producto facilitará saber qué productos distribuir primero y cuándo deben desecharse. En la mayoría de los casos, es más sencillo marcar la fecha en que se recibió el producto, especialmente en cajas de alimentos.

Tres tipos frecuentes de fechas del código:

- **"Mejor si se usa antes del"** se recomienda por el mejor sabor o calidad, no por una fecha de compra o de seguridad.
- La fecha **"límite de venta"** indica a la tienda cuánto tiempo debe exhibir el producto para la venta. El producto sigue siendo seguro para consumir después de esa fecha.
- **"Usar antes del"** la última fecha recomendada para el uso del producto mientras esté en calidad máxima. El producto sigue siendo seguro para consumir después de esa fecha.

La información sobre las extensiones de la fecha del código seguras para diferentes tipos de productos puede encontrarse en nuestro documento de Directrices del Código de Alimentos en nuestra página web. Pida a su representante de relaciones con la red un cartel para exponer en su sitio.



## Directrices del Código de Alimentos:



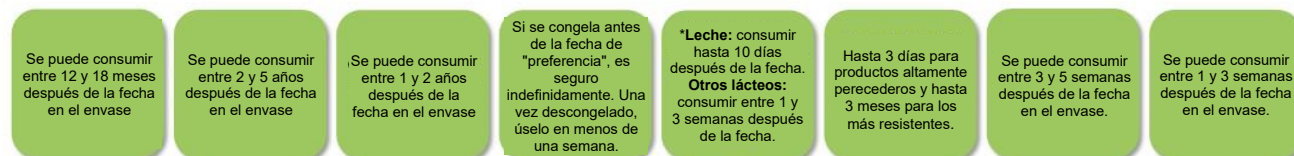
### Directrices del Código de Alimentos

Esta tabla ofrece orientación sobre cómo usar las fechas en los envases de alimentos. Use su mejor juicio y su sentido de la vista, el olfato y el sabor para determinar si la comida es comestible. Sin embargo, recuerde que muchos patógenos transmitidos por alimentos no pueden verse, saborearse ni olerse. ¡En caso de duda, tírelo!

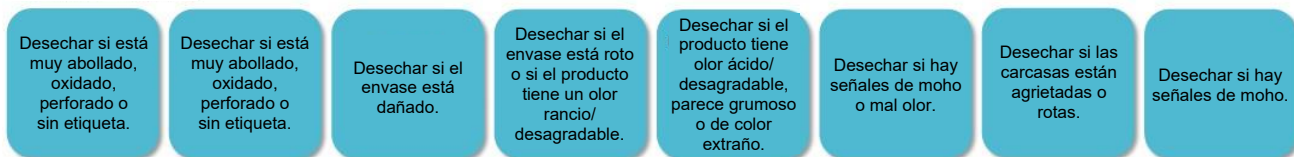
#### Producto



#### Directriz - Calidad

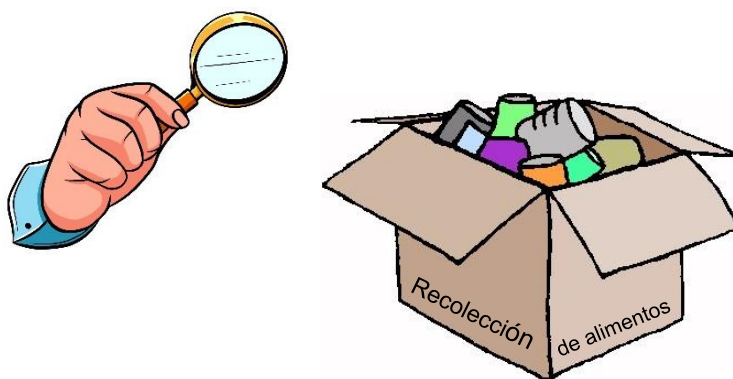


#### Directriz - Físico



La leche de fórmula/alimentos para bebés y los medicamentos de venta libre no deben consumirse más allá de la fecha de caducidad.

No todos los productos que reciba estarán listos para su distribución. Muchos productos requerirán un análisis más detallado para ver si son usables. Cada producto será evaluado de forma diferente. Nunca asuma que el producto ya fue inspeccionado y es seguro para su uso. Es responsabilidad de todos inspeccionar los alimentos para garantizar su seguridad, siguiendo las indicaciones que se muestran en las siguientes páginas.

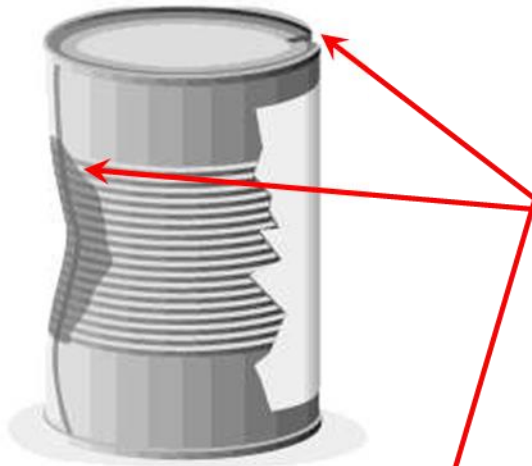


## Evaluación de la aptitud del producto – Latas:

### Deseche las latas que tengan:

- Borde superior o inferior abollado o apretado
- Abolladuras en la junta lateral o una junta soldada incorrectamente
- Abolladuras profundas que no permiten apilar (excepto en productos secos como café molido o mezclas para bebidas en polvo)
- Extremo hinchado o abultado, o un extremo que cede al empujar (de nuevo, excepto en productos secos como café molido, etc.)
- Óxido o tierra que no se quita
- Abolladuras alrededor de las líneas de puntuación debajo de una lengüeta; aberturas
- Filtraciones
- Suciedad debajo de la parte superior de una lengüeta
- Moho o marcas de agua
- Evidencia de exposición a temperaturas extremas (como marcas de quemaduras o escarcha)
- Señales de insectos, incluyendo huevos, partes del cuerpo, telarañas y excrementos
- Señales de roedores, incluyendo marcas de mordisco, excrementos u orina
- Fechas más allá de la extensión aceptable del código seguro
- Etiquetas que faltan o que no puede leer

**¡En caso de duda, tírela!**



## Evaluación de la aptitud del producto – Cajas y bolsas:



### Tire cajas que tengan:

- Tapas o fondos abiertos sin bolsas interiores
- Contaminantes dentro de las cajas
- Bolsas internas rotas, con fugas o contaminadas
- Bolsas interiores con costuras abiertas o agujeros
- Moho o marcas de agua
- Señales de insectos, incluyendo bichos en las costuras, agujeros, capullos, telarañas, partes del cuerpo o excrementos
- Señales de roedores, incluyendo marcas de mordisco, excrementos u orina
- Fechas más allá de la extensión aceptable del código seguro
- Etiquetas que faltan o que no puede leer



### Tire bolsas o sacos que tengan:

- Roturas, desgarros, perforaciones o agujeros
- Moho o marcas de agua
- Sellos o juntas incompletos o mal formados
- Señales de insectos, incluyendo bichos en las costuras, agujeros, capullos, telarañas, partes del cuerpo o excrementos
- Señales de roedores, incluyendo marcas de mordisco, excrementos u orina
- Fechas más allá de la extensión aceptable del código seguro
- Etiquetas que faltan o que no puede leer



**¡En caso de duda, tírela!**

## Evaluación de la aptitud del producto – Botellas, frascos y bolsas:



### Tire botellas o frascos de cristal o plástico que tengan:

- Tapas sueltas o rotas
- Tapas de rosca con fugas
- Sellos rotos a prueba de manipulación
- Otras señales de que la tapa fue abierta
- Objetos extraños dentro del contenedor
- Separación inusual de productos
- Moho dentro del recipiente
- Suciedad u otras partículas bajo el borde
- Señales de insectos
- Señales de roedores, incluyendo marcas de mordisco, excrementos u orina
- Señales de que el contenedor estaba mojado
- Grietas o astillas
- Alimentos caseros en tarros
- Fechas que superan la extensión aceptable del código seguro
- Etiquetas que faltan o que no puede leer



### Deseche las bolsas que tengan:

- Fugas, sellos abiertos, agujeros o perforaciones
- Cortes, grietas o arañazos lo suficientemente profundos como para que se filtren
- Moho o señales de que el envase estaba mojado
- Sellos incompletos o mal formados
- Pliegues o arrugas (causados por un lado más largo que el otro)
- Objetos extraños atrapados dentro de la bolsa o que interfieren con el sellado o la costura
- Abultamientos en las costuras
- Inflación
- Señales de insectos o roedores
- Fechas más allá de la extensión aceptable del código seguro
- Etiquetas que faltan o que no puede leer



**¡En caso de duda, tírela!**

## Evaluación de la aptitud del producto – Carne congelada:



que tengan:

- Un fuerte olor a deterioro.
- La sangre acumulada en la parte inferior del envase.
- Envase perforado o rasgado.
- Un tinte verdoso en la carne.

**¡En caso de duda, tírela!**



**Las carnes suelen ser seguras incluso si tienen:**

- Un color rojo más oscuro o incluso marrón  
Esto se debe a la oxigenación de la sangre
- "Envase abultado"  
Debido a un envase atmosférico modificado, donde se inyecta nitrógeno o CO<sub>2</sub> en el interior para evitar la oxigenación y mantener el color de la carne
- Los cristales de hielo son señal de que la carne se descongeló parcialmente y se volvió a congelar. En general, la carne sigue siendo segura para consumir

## Recepción del producto:

Evalúe la fuente del producto:

- Si recibió de forma constante productos marginales de una fuente, hágaselo saber y explíquelo su método en la seguridad alimentaria.
- Si tiene alguna duda de que la fuente no siguió los principales estándares de seguridad alimentaria, pida información sobre sus prácticas operativas.
- No acepte:
  - Comida preparada de restaurantes o catering.
  - Alimentos preparados por organizaciones o particulares que cocinan en cocinas sin licencia.
  - Carne que no fue procesada en una instalación certificada por el USDA (por ejemplo, venado de un cazador).
  - Comidas caseras.

Evalúe la idoneidad y la aptitud del producto:

- El producto debe ser adecuado para lo que pueda almacenar de forma segura.
- Si no tiene suficiente espacio en el congelador, no reciba productos congelados.
- Si no tiene suficiente espacio en el refrigerador, no reciba productos refrigerados.
- Si el producto no cabe en su área seca de almacenamiento, considere no tomar tanto.
- No acepte productos que actualmente sean o pronto no sean aptos para el consumo. Si se recibe dicho producto, deséchelo inmediatamente.

## VII. Transporte de productos:

👉 Las agencias deben tomar medidas para mantener el control de temperatura de los alimentos de control de tiempo/temperatura para la seguridad (TCS) no solo en almacenamiento, sino también durante el transporte, incluyendo mantener los alimentos congelados y refrigerados a temperaturas seguras de conservación.

- Lleve el producto a su lugar de almacenamiento en el menor tiempo posible.
- Asegúrese de que el vehículo de transporte esté limpio y bien mantenido.
- No transporte productos alimentarios en el mismo vehículo que se usa para transportar basura, productos químicos u otros productos peligrosos o insalubres.
- Asegúrese de que el producto se transporte de forma segura para protegerlo de un uso indebido o robo.
- **Si se usa un vehículo sin refrigeración**, durante el transporte, los productos refrigerados y congelados deben envolverse en mantas aislantes, envolverse con plástico térmico o ponerse en neveras con bolsas de hielo, **independientemente del tiempo de viaje**.
  - La temperatura de los camiones refrigerados debe mantenerse en 41°F o menos.
- Requisitos adicionales y orientación para el Programa de **Rescate Retail de Connecticut Foodshare** [aquí](#).

## VIII. Entrega directa a vecinos (comestibles y comidas preparadas):

- Sigue todas las directrices de transporte de alimentos mencionadas arriba.
- Mantener el control de tiempo/temperatura para la seguridad (TCS) de los alimentos mientras se preparan para el transporte (preparación), durante la carga y durante la entrega.
- Asegúrese de que los alimentos estén empaquetados de forma segura e higiénica:
  - Use envases o embalajes sellados, resistentes a la humedad y a la manipulación.
  - Etiquete todos los artículos con advertencias de origen, contenido y alérgenos, con procedimientos para evitar la contaminación
- Se recomienda las cajas Cambro para la entrega de comidas para mantener una temperatura segura tanto para alimentos calientes como fríos.
- Documente la hora y la temperatura de los alimentos en puntos clave y conserve los registros.
- Dé capacitación en seguridad alimentaria para **todo** el personal y voluntarios implicados en la manipulación o entrega de alimentos.





## IX. Mantenimiento del inventario – Directrices generales:

Para asegurarse de que distribuye la comida más fresca posible a los vecinos, asegúrese de rotar los productos en sus áreas de almacenamiento. La rotación de alimentos debe tener en cuenta tanto la extensión de fecha del código aceptable en un producto (consulte la página 8 de esta guía) como la fecha en que el producto fue recibido.

Hay dos métodos aceptables de rotación de alimentos:

Al rotar **alimentos donados**, que con frecuencia llegan a su programa con una vida útil limitada, use **FEFO** (primero en caducar, primero en salir): Artículos con la vida útil más corta basada en la extensión aceptable de la fecha del código.

Al **rotar alimentos comprados o productos gubernamentales**, ambos típicamente de primera calidad, usa **FIFO** (primero en entrar, primero en salir).

- Ponga la comida con las fechas de caducidad más tempranas delante de las que tienen fechas posteriores.
- Indique la fecha de recepción en las cajas del almacén para facilitar la rotación.
- Si tiene estanterías dedicadas a la próxima distribución, ponga productos antiguos de su almacén en estas estanterías para garantizar una distribución segura.

Revise todo su inventario trimestralmente (seco y congelado) y tire cualquier producto que haya superado significativamente la extensión aceptable de la fecha del código. Consulte las Directrices del Código Alimentario de Connecticut Foodshare que se encuentran en nuestro sitio web, en la sección Recursos de seguridad alimentaria [aquí](#).

Revise todo su inventario refrigerado SEMANALMENTE y tire el producto que haya superado significativamente la extensión aceptable de la fecha del código.

No acumule grandes cantidades de comida para una emergencia.

**No abra los paquetes ni vuelva a empaquetar los alimentos en porciones más pequeñas** para su distribución, a menos que disponga de una sala limpia aprobada por el Departamento de Salud (Health Department) para garantizar que el proceso se haga de forma segura y correcta.

Comprobación de retiros del mercado:

- Los **socios de la agencia deben asignar al menos a una persona para revisar** REGULARMENTE los [sitios web](#) del USDA y la FDA en busca de los retiros de productos.
- El USDA informa sobre retiros relacionadas con carne, lácteos y huevos.
- La FDA informa sobre todos los demás retiros relacionados con alimentos.
- Los informativos locales y nacionales sobre retiros de productos deberían llevarlo a obtener información en los sitios web del USDA o la FDA.
  - Primero revise los recibos del producto.
  - Inspeccione visualmente su inventario en busca de productos afectados.

- Si tiene un producto afectado en inventario, sepárelo inmediatamente y no lo distribuya. Siga las directrices de eliminación y notificación asociados con el retiro del producto.
- Si sabe que el producto afectado fue distribuido, comuníquese el retiro a cualquier destinatario:
  - Ponga carteles sobre el retiro.
  - Publique el retiro en sus redes sociales.
  - Comuníquese con los destinatarios usando la información que tiene en el archivo.

## X. Distribución del producto:

Distribuya productos antiguos antes que los nuevos (primero en caducar, primero en salir).

Eduque a los destinatarios sobre la seguridad de los alimentos más allá de las fechas del código, cuándo consumirlos, cuándo el tiempo es un factor y cómo almacenar los alimentos de forma responsable.

Muestre las **Directrices del código de Alimentos** de Connecticut Foodshare donde los destinatarios puedan verlas.

Guarde la comida en el refrigerador o el congelador o use mantas isotérmicas y neveras portátiles con bolsas de hielo hasta que comience la distribución.

- Los alimentos congelados y refrigerados no pueden permanecer en la zona de peligro de temperatura más de 4 horas en toda su vida.
- Por precaución, los alimentos refrigerados donados que hayan estado en la **zona de peligro de temperatura (41° F - 135° F) durante más de 1 hora deben desecharse porque no sabe cómo se manipuló antes de recibirlo.**

No distribuir carne parcialmente descongelada o sin congelar. Las bacterias crecen mucho más rápido cuando el producto está en estado no congelado.

Gracias por revisar este Manual de capacitación sobre seguridad alimentaria. Esperamos que tenga la información necesaria para almacenar y distribuir alimentos de forma segura.

**Recuerde hacer la prueba que acompaña a esta guía de capacitación.** Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su representante de Connecticut Foodshare.

**Todos los recursos y guías sobre seguridad alimentaria, incluyendo los registros de temperatura y control de plagas de muestras, se pueden encontrar en nuestro sitio web [aquí](#).**