

**Diplomado cocinero y  
pastelero profesional**

**Manipulación  
higiénica de  
alimentos**



## SECCIÓN 4:

Preparar, cocinar y servir.

¿Qué pasó?

¿Podría ser que los pavos se prepararon de manera incorrecta o que el cliente comió demasiado? ¡Tú decides!

Mantener los alimentos salubres mediante la preparación, la cocción y el servicio, requiere una atención constante. Una vez que se comience a preparar, cocinar y servir los alimentos es muy importante que se controle el tiempo, la temperatura y se tomen precauciones contra la contaminación cruzada.

### Antes de preparar los alimentos se debe:

- ✓ Lavarte las manos de manera adecuada.
- ✓ Limpiar y sanitizar los utensilios y las superficies de trabajo que vayas a usar.

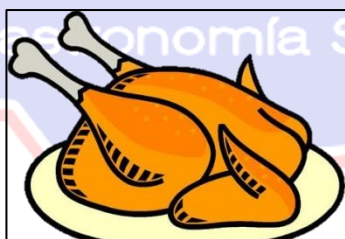
### DEBES SABER:

- ✓ Los cuatro métodos para descongelar los alimentos.
- ✓ Las temperaturas internas mínimas de cocción para diferentes alimentos.
- ✓ Las temperaturas apropiadas para mantener alimentos calientes y fríos.
- ✓ Las prácticas correctas para servir, enfriar y recalentar los alimentos.



**22 de noviembre, 9:00 a.m.**

El cocinero coloca los pollos congelados en el mostrador para descongelarlos.



**23 de noviembre, 10:00 a.m.**

Los pollos se retiran del mostrador y se cocinan.



**25 de noviembre, 5:00 p.m.**

Un cliente se enferma.

## LOS CUATRO MÉTODOS PARA DESCONGELAR ALIMENTOS

¡Recuerda el ejemplo del pavo! Nunca descongele los alimentos a la temperatura ambiental.

Hay cuatro maneras aceptables para descongelar los alimentos.

- 1) Descongelar los alimentos en el refrigerador a 41° F (5° C) o más bajo.
- 2) Descongelar los alimentos sumergiéndolos bajo el chorro de agua potable a 70° F (21° C) o más bajo.
- 3) Descongelar los alimentos en el horno de microondas solo si va a cocinarlos inmediatamente.
- 4) Descongelar los alimentos como parte del procedimiento de cocción.

## TEMPERATURAS INTERNAS MINIMAS DE COCCIÓN PARA VARIOS ALIMENTOS

### Temperaturas de Cocción

**Mantener la temperatura especificada durante 15 segundos para matar a las bacterias**



#### Las Aves de Corral 165°F

- Incluye pollo, pavo, pato y ganso
- Sopas, rellenos, guisos
- Relleno de carne: pollo, pescado y pasta
- Las sobras (recalentar)



#### Carne Molida 155°F

- Incluye hamburguesas, pastel de carne y otras carnes molidas y pescado molido
- Los huevos frescos encascarón - cocinados y mantenidos para el servicio (por ejemplo, huevo revuelto)



#### Carnes y Pescado 145°F

- Incluye carne de cerdo, jamón, carne de res, carne en conserva, carnes asadas
- Carne de res, cordero, ternera, cerdo (filetes o chuletas)
- Pescados, mariscos
- Huevos

**Lave y desinfecte su termómetro después de cada uso.**

## TEMPERATURAS CORRECTAS PARA MANTENER LOS ALIMENTOS CALIENTES Y FRÍOS

Si no se mantienen los alimentos a la temperatura correcta los microorganismos que existen en ellos pueden desarrollarse y enfermar a las personas. Los alimentos deben mantenerse fuera de la zona de temperatura peligrosa antes de ser servidos.

### Cómo mantener seguros los alimentos que necesitan control de tiempo y temperatura

- Mantenga los alimentos calientes a 135°F (57°C), o más
- Mantenga los alimentos fríos a 41°F (5°C) o menos
- Debe mantener congelados los alimentos congelados
- Revise la temperatura de los alimentos por lo menos cada cuatro horas
- Si los alimentos no están a la temperatura correcta, dígaselo al gerente



## PRÁCTICAS CORRECTAS PARA SERVIR LOS ALIMENTOS

Hay una manera correcta e incorrecta de llevar los utensilios y de servir los alimentos. Servir de manera incorrecta puede contaminar los alimentos y enfermar a las personas.

Aquí están las maneras correctas e incorrectas de servir los alimentos:

- ✓ **Llenar un vaso con hielo:** El hielo se debe servir con una pala u otro utensilio, nunca tomarlo directamente con tu mano.
- ✓ **Manejo de los utensilios:** Cualquier utensilio que ocupes siempre debes tomarlos del mango, no debes tocar la parte que tiene contacto con los alimentos.
- ✓ **Llevar un vaso:** Nunca debes tomarlo de la parte que la persona pone su boca, sino de la parte de abajo.
- ✓ **Llevar una taza con mango:** Siempre debes tomar las tazas del lado del mango, nunca de la parte que la persona pone su boca.
- ✓ **Servir un artículo comestible:** Debes usar pinzas, espátula o algún otro utensilio para tomar los alimentos, no tomarlos directamente con tu mano.
- ✓ **Llevar un plato:** Lo tienes que tomar de la parte de abajo sin que tus dedos toquen la parte donde se sirven los alimentos.



## PRÁCTICAS CORRECTAS PARA ENFRIAR LOS ALIMENTOS

Es muy importante bajar la temperatura de los alimentos calientes tan rápido como sea posible para evitar la zona de temperatura peligrosa. Debes conversar con tu gerente sobre los requisitos de tiempo y la temperatura para enfriar los alimentos. Simplemente colocar los alimentos calientes en el refrigerador no va a enfriarlos adecuadamente. Los refrigeradores están diseñados para mantener fríos los alimentos fríos. No están diseñados para enfriar alimentos rápidamente. Hay varias maneras que se pueden utilizar para enfriar los alimentos rápidamente. Utiliza cualquiera de estas maneras o una combinación de ellas para enfriar correctamente.

- ✓ **Reduce las porciones de los alimentos.** Un congelador con ventilación a chorro puede utilizarse para reducir rápidamente la temperatura de los alimentos.
- ✓ **Baños de agua helada.** Coloca ollas o cacerolas con alimentos calientes en un lavado limpio o en una olla más grande llena de agua helada. Revuelve los alimentos para enfriarlos más rápido.
- ✓ **Congelar en ventilación a chorro.** Separa los alimentos calientes en porciones más pequeñas, poniéndolos en ollas más pequeñas o cacerolas poco profundas.

## PRÁCTICAS CORRECTAS PARA RECALENTAR LOS ALIMENTOS

Los alimentos potenciales peligrosos que ya se cocinaron y que se recalientan para mantenerse calientes, deben recalentarse a una temperatura interna de 165° F (74° C) por quince segundos en un periodo de dos horas. Si los alimentos no han alcanzado esa temperatura en un periodo de dos horas debes desecharlos.

Nunca utilices el equipo para mantener los alimentos calientes para recalentar. Solo utiliza el equipo que ha sido diseñado para recalentar alimentos.

## EJERCICIOS Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

### Verdadero o falso:

1. Es aceptable descongelar hamburguesas congeladas a la temperatura ambiental.

V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

2. Los alimentos calientes pueden mantenerse en la zona de temperatura peligrosa por cortos periodos de tiempo.

V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

3. Recipientes grandes de alimentos calientes deben colocarse en el refrigerador para acelerar el procedimiento de enfriamiento.

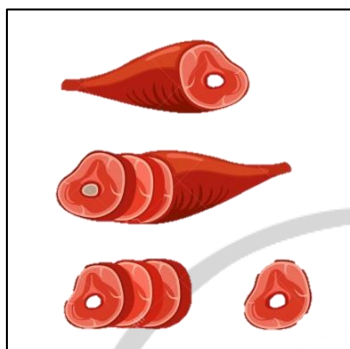
V: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_

**Opción múltiple**

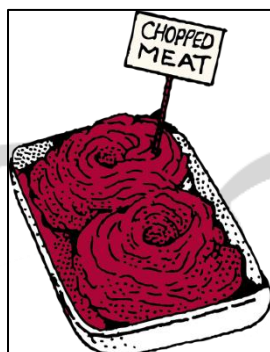
- 1) ¿Cuál de los siguientes no es un método aceptable para descongelar los alimentos?
  - a) Bajo un chorro de agua potable a 70° F (21° C) o más bajo.
  - b) En un escurridero de un lavado.
  - c) Como parte del procedimiento de la cocción.
  - d) Bajo refrigeración
- 2) Las aves deben cocinarse a una temperatura interna mínima de :
  - a) 135° F (57° C) Por cinco segundos.
  - b) 145° F (63° C) Por diez segundos.
  - c) 155° F (68° C) Por quince segundos.
  - d) 165° F (74° C) Por quince segundos.
- 3) Los alimentos potenciales peligrosos previamente cocinados que se mantendrán calientes deben recalentarse a una temperatura interna mínima de:
  - a) 135° F (57° C) Por quince segundos dentro de dos horas
  - b) 145° F (63° C) Por quince segundos dentro de dos horas.
  - c) 155° F (68° C) Por quince segundos dentro de dos horas.
  - d) 165° F (74° C) Por quince segundos dentro de dos horas.

### ¿Cuál va con qué?

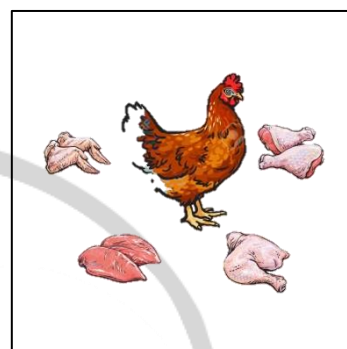
Instrucciones: Dibuja una línea desde los alimentos hacia la temperatura interna mínima de cocción correcta que les corresponda.



Res y cerdo



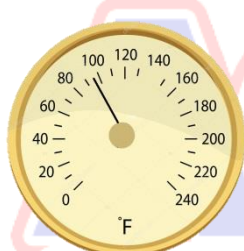
Carne molida



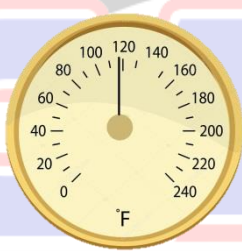
Aves

### Haz tu elección

1. Encierra en un círculo el termómetro que muestre la temperatura correcta para mantener los alimentos calientes.



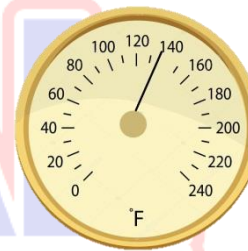
a) 95° F (35°)



b) 115° F (46° C)



c) 125° F (52° C)

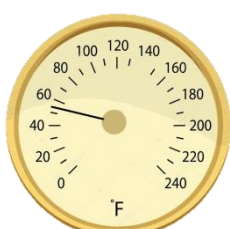


d) 135° F (57° C)

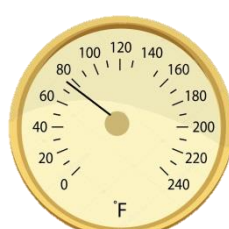
2. Encierra en un círculo el termómetro que muestre la temperatura correcta para mantener los alimentos fríos.



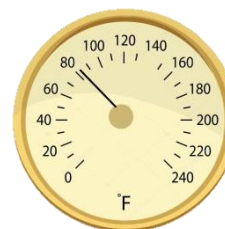
a) 41° F (5° C)



b) 51° F (11° C)



c) 71° F (22° C)



d) 85° F (29° C)