

Red de Bancos Regionales de Comida del Banco de Comida de Oregon

Manual de Seguridad y Manipulación de Alimentos

Para Organismos Asociados

**OREGON
FOOD BANK
NETWORK**

27/03/2017

Introducción a la seguridad alimentaria

El Centro de Control de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC) calcula que cada año aproximadamente 1 de cada 6 estadounidenses (o 48 millones de personas) se enferman, 128,000 son hospitalizados y 3,000 mueren por enfermedades transmitidas por los alimentos. La gran mayoría de estos casos son leves y provocan síntomas por solo uno o dos días. Los casos más severos tienden a ocurrir en personas muy ancianas, en las muy jóvenes, en aquellas que ya tienen una enfermedad que disminuye la función de su sistema inmune y en personas sanas expuestas a una dosis muy alta de un organismo.

Es nuestra responsabilidad mantener los estándares de seguridad más altos posibles para proteger a nuestros clientes, muchos de los cuales corren un alto riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Esta guía establece las reglas y los estándares para el almacenamiento y la manipulación de los alimentos. Si tiene preguntas no contempladas en esta guía, llame a su banco regional de comida o al Banco de Comida de Oregon para aclaraciones o ayuda.

Su despensa debe tener una copia del **DVD sobre Seguridad Alimentaria** producido por el Banco de Comida de Oregon (*Oregon Food Bank*, OFB). Asegúrese de que todo su personal y sus voluntarios lo revisen anualmente. Si necesita una copia de repuesto, comuníquese con su Banco Regional de Comida o con Servicios Estatales del OFB al 503-282-0555. También puede encontrar este DVD en línea en el sitio web del OFB: [www.oregonfoodbank.org/Our work/Partner with us/Partner Agency Resources](http://www.oregonfoodbank.org/Our%20work/Partner%20with%20us/Partner%20Agency%20Resources).

Pautas generales de seguridad alimentaria

Etiquetas

Los alimentos, o cualquier paquete de comida, sin etiquetas que no incluyan todos los ingredientes deben ser desechados.

Si vuelve a empacar cualquier alimento en su organismo, asegúrese de que el artículo se etiquete completamente según lo estipulado por la Ley de envasado y etiquetado correcto o agregue una etiqueta antes de la distribución que incluya *toda* la información a continuación:

- nombre común del producto (por ejemplo, lasaña, sopa de pollo con fideos, etc.)
 - nombre y ubicación del organismo distribuidor
 - el nombre y la ubicación del donador o el número de identificación de un donador designado que pueda buscarse en el sistema de inventario
 - la fecha de la donación
 - declaración de exención de responsabilidad sobre alérgenos
- Ver etiquetas de muestra.

Latas abolladas

Las latas que tengan surcos afilados, bultos o herrumbre (oxidación) que no pueda eliminarse con facilidad deben ser desechadas. Para ver más detalles, consulte el cartel de [Evaluación de Alimentos Enlatados](#).

Artículos caseros

Los alimentos que hayan sido enlatados o preservados en el hogar deben ser desechados. Solo distribuya alimentos que hayan sido procesados por una cocina o compañía comerciales.

Donaciones de carne nacional

Todas las donaciones de carne nacional deben ser procesadas en una instalación certificada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (*US Department of Agriculture, USDA*). Si el paquete no tiene un sello del USDA, no lo acepte como donación ni lo distribuya.

Donaciones de carne de caza

La carne de caza procesada en hogares no es aceptable para ser distribuida. La carne de caza que haya sido procesada en instalaciones con licencia estatal puede ser aceptada como donación y distribuida a los clientes.

Alimentos y fórmulas para bebés

Los alimentos para bebés deben ser distribuidos antes de la fecha mostrada en el paquete. Asegúrese de revisar los alimentos para bebés con frecuencia y desechar cualquier producto que haya caducado.

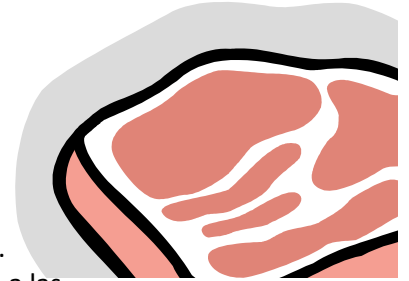
Bebidas dietéticas suplementarias

Las bebidas nutricionales suplementarias deben ser distribuidas antes de la fecha mostrada en el paquete. Aún cuando el producto puede ser seguro para el consumo después de la fecha, el contenido nutricional puede estar comprometido.

Pautas de manipulación segura

Preparación de alimentos

Los alimentos servidos por programas de comidas de emergencia deben ser preparados en las instalaciones. Los voluntarios o el personal no pueden preparar los alimentos en cocinas caseras. Las únicas excepciones son alimentos potencialmente no peligrosos, como galletas, panes o tartas (pays) de fruta. Los programas deben tener permiso (carta de intención) del departamento de salud local para preparar estos alimentos fuera de las instalaciones. Los programas de comida en las instalaciones también pueden utilizar alimentos provenientes de cocinas aprobadas, como de supermercados. Sin embargo, los alimentos deben ser transportados de manera rápida y segura a las instalaciones.



La preparación segura de alimentos se centra en tres principios importantes:

- Mantener una buena higiene personal
- Evitar la contaminación cruzada
- Prevenir el abuso de los alimentos con respecto a los tiempos y temperaturas

Buena higiene personal

Todo el personal y los voluntarios que preparan alimentos deben:

- Bañarse o ducharse todos los días
- Utilizar redes para el cabello
- Dejar su joyería en casa
- Usar ropa limpia
- Mantener las uñas de las manos limpias y bien recortadas
- Lavarse las manos y antebrazos con frecuencia

Si cualquier voluntario o miembro del personal está enfermo, este no debe trabajar con los alimentos. Asimismo, cualquier persona que tenga una cortadura o forúnculo infectado en manos o dedos no puede trabajar con los alimentos.

Lavado de manos

Nuestras manos tienen una gran cantidad de gérmenes. Una de las actividades más importantes que usted puede hacer para prevenir la contaminación de la comida es lavarse las manos con frecuencia y de forma correcta.

Mientras manipula los alimentos, usted debe lavarse las manos después de:

- Usar el inodoro
- Manipular alimentos crudos
- Comer, beber, fumar
- Tocar materiales o equipo sucios
- Estornudar
- Manipular basura
- Tocar su cuerpo

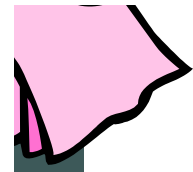
Para lavarse las manos de forma correcta:

- Moje sus manos con agua limpia y tibia y jabón
- Frote ambas manos durante al menos 20 segundos
- Limpie debajo de las uñas y entre los dedos
- Enjuague debajo de agua corriente y limpia
- Seque sus manos con una toalla de papel

Uso de guantes desechables de un solo uso

Los guantes desechables de un solo uso (no utilizar látex) previenen la contaminación.

El personal de cocina muchas veces realiza diversas actividades durante la preparación de comidas. Usted puede estar preparando ensaladas, limpiando la superficie del mostrador o lavando trastes sucios. Durante este tiempo, también podría tomar un descanso para ir al baño o comer algo. Al igual que sus manos, los guantes también pueden ensuciarse. Por lo tanto, asegúrese de cambiar sus guantes:



- Después de ir al baño
- Después de fumar, toser o estornudar
- Después de haber sacado la basura
- Después de preparar alimentos crudos y antes de preparar alimentos cocinados o listos para comer.
- Cuando cambie de tareas en la cocina.

Recuerde: Lave sus manos minuciosamente antes de ponerse los guantes. ¡Usar guantes no sustituye el lavado de manos!

Evitar la contaminación cruzada

La contaminación cruzada es la transmisión de microorganismos dañinos a alimentos cocinados o listos para comer. La contaminación puede provenir de cuatro fuentes:

1. Alimentos crudos
2. Equipo de servicio alimentario sucio, como un cuchillo o una tabla para picar
3. Guantes, trapos o ropa sucios y contaminados
4. Manos sucias y contaminadas

Para prevenir la contaminación cruzada:

- Mantenga los alimentos crudos separados de los alimentos que estén listos para comer. Por ejemplo, utilice tablas para picar diferentes para rebanar pollo crudo y cortar ingredientes para ensaladas.
- Lave y desinfecte todos los utensilios y el equipo después de preparar alimentos crudos y antes de preparar alimentos cocinados o listos para comer.
- Lávese las manos (y colóquese guantes limpios) después de manipular alimentos crudos o equipo y antes de manipular alimentos cocinados o listos para comer.

Prevención del abuso de temperaturas en alimentos

Su meta es mantener los alimentos fuera de la zona de temperatura de peligro (41°F-135°F) tanto como sea posible. Esto evitará la proliferación de bacterias dañinas. La descongelación, la cocción y el enfriamiento de alimentos requieren de una atención cuidadosa.

Descongelación

Algunos de los alimentos que prepara para las comidas, incluyendo muchas carnes, necesitan ser descongelados. Existen 4 formas aceptables de descongelar alimentos:

1. Dentro de un tazón u olla, en una repisa del refrigerador DEBAJO de alimentos cocinados previamente o listos para comer.
2. En una olla limpia sumergida bajo un chorro de agua fría.
3. En un microondas, justo antes del proceso de cocción.
4. Como parte del proceso de cocción.

Recuerde: ¡No descongele alimentos sobre el mostrador ni en el fregadero!

Cocción

La única forma de destruir las bacterias y virus dañinos que pueden estar presentes en los alimentos es cocinarlos a temperaturas adecuadas.

Alimentos	Temperatura interna mínima de cocción
Aves de corral, rellenos, carnes rellenas	165°F durante al menos 15 segundos
Carnes molidas o desmenuzadas	155°F durante al menos 15 segundos
Cerdo, ternera, cordero	145°F durante al menos 15 segundos
Huevos con cáscara, pescado	145°F durante al menos 15 segundos
Sobras	165°F durante al menos 15 segundos

Para asegurarse de que los alimentos estén cocinados completamente, revise la temperatura de la comida con un termómetro de lectura instantánea limpio al final del tiempo de cocción.

A continuación encontrará algunos consejos útiles:

- Tome la temperatura en varias áreas de los alimentos.
- Siempre tome la temperatura en el centro o en la parte más gruesa de los alimentos.
- Evite tocar los huesos cuando revise la carne.
- Limpie el termómetro después de cada uso.
- Asegúrese de calibrar su termómetro cada 2 semanas, o si se cae, para garantizar la precisión.



Para calibrar su termómetro:

Coloque hielo picado en un contenedor pequeño.

Permita que el hielo se derrita hasta que sea mitad hielo, mitad agua.

Revuelva para lograr una temperatura uniforme. Inserte el termómetro. Si la temperatura no registra 32°F, ajuste dándole vuelta con la mano o con una llave inglesa.

Enfriamiento

Si tiene sobras o está preparando alimentos por adelantado, puede necesitar enfriar los alimentos cocinados. Al igual que con la descongelación y la cocción, la meta principal es mantener los alimentos fuera de las zonas de temperaturas de peligro tanto como sea posible. Antes de colocar los alimentos en el refrigerador, realice una o más de las siguientes acciones, según sea adecuado:

- Rebane piezas grandes de carne y aves de corral en pedazos de 3 pulgadas de espesor o menos. Los pedazos deben pesar 4 libras o menos.
- Traslade sopas más espesas, salsas de carne, chili, guisos y estofados a ollas poco profundas a una profundidad de 2 pulgadas o menos.
- Traslade caldos a ollas poco profundas a una profundidad de 4 pulgadas.
- Coloque los alimentos en un contenedor colocado en un baño de agua con hielo.

Para lograr un enfriamiento más rápido, utilice contenedores sin tapa mientras se enfrían dentro del refrigerador. Los alimentos deben enfriarse de 135°F a 70°F en 2 horas y de 70°F a 41°F en 2 horas adicionales. Para piezas más grandes de alimentos, es aconsejable que tome temperaturas periódicamente para garantizar que está siguiendo este programa de enfriamiento.

Recalentado de alimentos

Recaliente alimentos previamente cocinados a una temperatura de 165°F o más durante 15 segundos. Nunca mezcle sobras recalentadas con alimentos frescos.

Servir los alimentos

Ya sea que su organismo mantenga los alimentos en una línea de servicio o saque los platos directamente de la cocina, tenga presentes los siguientes principios:

- Mantenga los alimentos calientes a 135°F o más.
- Si la temperatura cae por debajo de los 135°F, recaliente los alimentos hasta que lleguen a los 165°F.
- Mantenga los alimentos fríos a 41°F o menos.
- Si usted está reteniendo los alimentos por más de 2 horas, supervise las temperaturas de los alimentos con un termómetro.
- Utilice redes para el cabello y guantes mientras está sirviendo
- ¡Evite el contacto de las manos descubiertas con los alimentos listos para comer en todo momento! Utilice tenedores o tenazas.



Transporte de alimentos fuera de las instalaciones

Si usted transporta alimentos fuera de las instalaciones, asegúrese de que los alimentos calientes se mantengan calientes y los alimentos fríos se mantengan fríos. Los productos deben ser transportados, recibidos, almacenados y mantenidos a temperaturas adecuadas (41°F o menos para alimentos fríos, 0°F o menos para alimentos congelados, 135°F o más para alimentos calientes). Portadores aislados y portátiles de alimentos, es decir, neveras (hieleras) con bolsas de hielo o mantas térmicas lo ayudarán a mantener los alimentos fuera de la zona de temperatura de peligro.

Limpieza y desinfección

Cualquier utensilio, superficie o pieza de equipo que entre en contacto con los alimentos debe ser limpiado y desinfectado después de su uso.

Los cubiertos, trastes y utensilios del servicio de alimentos pueden ser limpiados y desinfectados en un fregadero de tres compartimentos. Dependiendo de la temperatura del agua (ver más adelante), una lavavajillas puede no desinfectar.

En un fregadero de tres compartimentos, siga estos pasos:

- a) Tire cualquier alimento a la basura.
- b) Lave con agua jabonosa caliente.
- c) Enjuague con agua caliente.
- d) Desinfecte utilizando una sustancia química, como cloro, yodo o amonio cuaternario. Siga las instrucciones del fabricante para garantizar una concentración adecuada.

Una lavavajillas o desinfectante debe calentar el agua a una temperatura de al menos 180°F para desinfectar de forma eficaz, a menos que se utilicen sustancias químicas para desinfectar.

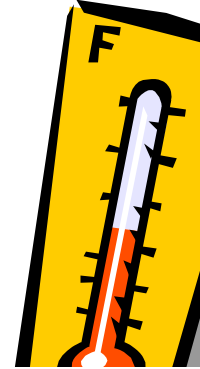
Las superficies de preparación de alimentos deben ser lavadas, secadas y rociadas con una solución desinfectante. Dejar secar al aire.



Pautas de almacenamiento

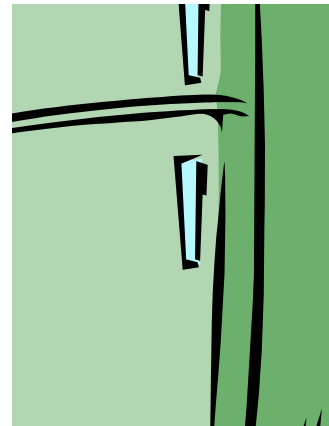
Almacenamiento en seco

- Mantenga el piso libre de suciedad y escombros.
- Almacene los alimentos a por lo menos 4" del suelo.
- Mantenga una distancia de al menos 4" entre la pared y los productos alimenticios.
- Mantenga las temperaturas del almacén entre 50°F y 70°F.
- Rote el inventario al menos 1 vez al mes.
- Mantenga los productos químicos almacenados en repisas o tarimas aparte.
- Mantenga un sistema continuo de control de plagas.



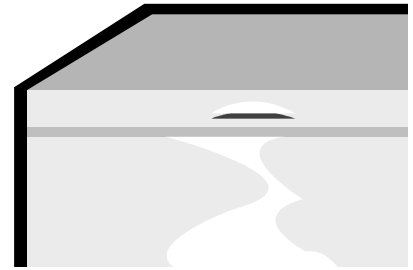
Refrigerador

- Documente las temperaturas de las unidades de almacenamiento en frío **dos veces por día**. Lleve un registro.
- Mantenga las temperaturas a 41°F o menos, de preferencia a 37°F.
- Equipe cada refrigerador con un termómetro interno.
- ¡Mantenga limpios los refrigeradores! Utilice una solución de cloro para limpiar periódicamente. Revise las instrucciones del fabricante de los productos químicos para garantizar una concentración adecuada.
- No llene los refrigeradores con demasiados alimentos. El flujo de aire es necesario para mantener una temperatura uniforme.
- Asegúrese de que los sellos (empaques) de las puertas estén justos.
- Almacene los productos cárnicos crudos y los huevos DEBAJO de los productos frescos, alimentos listos para comer y alimentos preparados.
- Etiquete la fecha de recibo de cada artículo o caja de artículos.



Congelador

- Documente las temperaturas de las unidades de almacenamiento en frío **dos veces por día**. Revise las temperaturas cuando el congelador no esté siendo abierto y cerrado de manera constante.
- Mantenga los congeladores libres de escarcha gruesa. Deshiele cuando sea necesario.
- No llene los congeladores con demasiados alimentos.
- Asegúrese de que los sellos (empaques) de las puertas estén justos.
- Mantenga las temperaturas a 0°F o MENOS.
- Almacene los productos cárnicos crudos DEBAJO de los productos frescos, los alimentos listos para comer y los alimentos preparados.
- Etiquete la fecha de recibo de cada artículo o caja de artículos.
- Rote el inventario al menos cada 1 o 2 meses, en especial los productos congelados de origen animal (carne de res, pollo, salmón, pavo, venado).
- Equipe cada congelador con un termómetro interno.
- Si el refrigerador o el congelador de su organismo no está manteniendo los alimentos a temperaturas aceptables, intente ajustar las opciones. Si esto no funciona, hágalo revisar por el servicio técnico o reemplácelo.



Método FIFO

Todos los alimentos deben ser rotados cada dos semanas, utilizando el método "Primero en entrar, primero en salir" (*First In First Out*, FIFO). Mueva el inventario más antiguo a la parte frontal de las repisas y coloque los productos más nuevos en la parte trasera. El método FIFO debe ser utilizado en todas las áreas de almacenamiento: en seco, refrigerado o congelado. Marque los productos entrantes con la fecha de recibo para garantizar que los alimentos más antiguos estén saliendo primero. Mucho de lo que distribuimos a través del sistema de alimentos de emergencia ya ha pasado algún tiempo en las repisas de supermercados o despensas caseras y debe llegar a los clientes lo más pronto posible. Recuerde, estamos administrando centros de distribución, no instalaciones de almacenamiento. Evite mantener grandes reservas de alimentos.

Pautas de almacenamiento de productos

Los productos frescos que estén en buenas condiciones no necesariamente necesitan ser refrigerados.

Esta es una lista de productos frescos comúnmente recibidos en las despensas de comida, con temperaturas de almacenamiento y pautas de tiempo de retención. Cualquier producto fresco que muestre signos de moho debe ser desechado de inmediato.

Artículo	Temperatura (°F)	Vida útil típica (en días)
Manzanas	32-34	90-240
Alcachofas	33-38	10-16
Aguacates	55	3-7
Plátanos	56-58	3-7
Frijoles, ejotes o vainitas	40-45	4-5
Betabel	32	30-90
Moras azules	32-34	10-18
Brócoli	32	10-14
Col	32	90-180
Zanahorias	33-35	30
Maíz (elotes)	35-38	4-10
Uvas	32	56-180
Lechuga	34-36	14-21
Melones	50; menos de 45 para melón rebanado	14-21
Cebollas, bulbos	40-60	30-180
Naranjas	32-45	No
Peras	32	No
Ciruelas	51-70	No
Papas	45-50	No
Colinabos (nabas)	32	No
Calabaza	Suave 41-50; Dura 50-55	Suave 95; Dura 70-75
Fresas	32-34	90-95
Camotes	50-60	95-90
Tomates	Verdes maduros o rosas: 62-68	85-88
Nabos	32	90-95
Sandía	50-60	90

Distribución de alimentos

Durante la distribución de alimentos, mantenga los alimentos refrigerados y congelados en almacenamiento frío y solo saque los paquetes cuando los clientes los soliciten. Si su despensa de comida necesita colocar alimentos refrigerados o congelados sobre las mesas para la distribución, saque una cantidad razonable de producto para distribuir y repóngalo cuando sea necesario. Ningún artículo refrigerado o congelado debe permanecer afuera durante más de 30 minutos. Recuerde, estos artículos pasarán más tiempo siendo transportados con la persona que los lleve a casa.

Comer en la despensa

Puede distribuir bocadillos a los clientes que están esperando. Se debe cumplir con los estándares de seguridad alimentaria. Lo mejor es entregar artículos envueltos individualmente. Por ejemplo, si el bocadillo es una caja abierta de donas, proporcione tenazas y platos o servilletas de papel. Recuerde que los alimentos donados son solo para los clientes; los voluntarios y el personal solo pueden consumir alimentos y bebidas que hayan sido comprados para ellos.

Manipulación de donaciones de establecimientos minoristas y de hotelería

Esto incluye (pero no está limitado a) productos de restaurantes, servicios de banquetes, hoteles, establecimientos minoristas y tiendas de conveniencia.

Este es un proceso más complicado que aceptar productos manufacturados y puede requerir capacitación o certificación adicional en seguridad alimentaria. Consulte a su Banco Regional de Comida antes de aceptar donaciones de alimentos preparados que provengan de este tipo de donadores.

Todas las donaciones de fuentes minoristas y de hotelería deben ser proporcionadas por negocios regulados de alimentos y deben cumplir con los requisitos reglamentarios de manipulación de alimentos. Además, deben:

- Ser transportados, recibidos, almacenados y mantenidos a temperaturas adecuadas (41°F o menos para alimentos fríos, 0°F o menos para alimentos congelados, 135°F o más para alimentos calientes).
 - La persona o negocio que esté transportando los alimentos debe utilizar un sistema de retención de temperatura pasivo (manta térmica/nevera-hielera- con bolsas de hielo) o visiblemente activo (unidad de refrigeración) para mantener las temperaturas dentro de los límites permitidos.
 - Se deben tomar y documentar muestras de temperatura al momento del retiro y entrega.
 - Se debe llevar un registro de las temperaturas de retiro y entrega como así también de la calibración de los termómetros.

- Estar protegidos de contaminación ambiental durante la exhibición y/o los servicios.
- No incluir alimentos previamente servidos al público (por ejemplo, expuestos al público durante un bufet de autoservicio o en exhibiciones al granel expuestas al público).
- Ser la primera generación de excedentes de alimentos, es decir, no haber sido previamente recalentados para un segundo servicio.
- Ser empacados en empaques de primer uso para alimentos.
- Ser etiquetados de forma correcta; la etiqueta debe incluir:
 - El nombre y la ubicación del organismo.
 - El nombre y la ubicación del donador.
 - Descripción de la comida (por ejemplo, lasaña, sopa de pollo con fideos, etc.).
 - La fecha de la donación.
 - Una declaración de exención de responsabilidad sobre alérgenos que incluya lo siguiente: “Advertencia sobre alérgenos: Este recipiente contiene alimentos rescatados que pueden contener, han estado en contacto con o han sido producidos en instalaciones que también producen leche, huevos, cacahuates, nueces de árbol (nueces, almendras, nueces pecanas, avellanas, pistachos, nueces de la India, cocos, piñones, nueces de macadamia y/o nueces de Brasil), pescado, mariscos (cangrejo, cangrejo de río, langosta, camarón, almejas y/u ostiones), trigo, frijol de soya y/o ajonjolí.”

Manipulación de donativos que provienen de operaciones de colectas de alimentos perecederos

Si su organismo organiza o es un destinatario de una colecta de comida en la cual se soliciten específicamente artículos perecederos (por ejemplo, pavos, jamones, leche), usted debe cumplir con los reglamentos aplicables de seguridad alimentaria. Si alguien más está organizando la colecta de comida, usted debe asegurarse de que cumplan con estas reglas. Lo más aconsejable es tener una junta antes de la colecta de comida para garantizar que todas las partes están conscientes de sus responsabilidades.

Recepción de donaciones de colectas de alimentos perecederos

Un equipo de enfriamiento adecuado debe estar disponible cuando se reciban donaciones de colectas de alimentos perecederos (cuarto nevera/congelador, camión frigorífico, congelador horizontal, nevera-hielera- horizontal) si la colecta de alimentos perecederos tiene lugar en cualquier otra parte que no sea su organismo.

Los productos refrigerados deben ser recibidos a una temperatura de 41°F o menos, los productos congelados deben ser recibidos a una temperatura de 0°F o menos.

Se deben tomar y registrar muestras aleatorias de temperaturas de los productos de colectas de alimentos perecederos.

Una vez que la colecta de alimentos perecederos haya sido completada, todas las donaciones recibidas deben ser almacenadas de forma adecuada.

Rechazo de donativos de colectas de alimentos perecederos

Recuerde utilizar los mismos estándares para una colecta en particular de alimentos perecederos que utilizaría para cualquier otra donación:

- Si los productos perecederos provenientes de colectas de comida no llegan a su organismo a temperaturas adecuadas, deben ser aislados de inmediato y desechados.
- Si un producto congelado proveniente de colectas de comida fue entregado y ya no está congelado, el artículo no puede ser congelado de nuevo. Debe ser aislado de inmediato y desechado.
- Cualquier producto cárnico perecedero de res, cerdo o avícola proveniente de colectas de comida que no esté congelado antes de su fecha de venta debe ser aislado de inmediato y desechado.
- Si cualquier producto perecedero muestra signos de abuso de tiempo/temperatura, como cristales de hielo grandes dentro del paquete, este debe ser aislado de inmediato y desechado.

Vida útil de los alimentos

El Banco de Comida de Oregon a menudo distribuye artículos alimentarios que han sobrepasado la fecha de caducidad.

Los productores de alimentos pueden utilizar códigos de fecha diferentes para garantizar que los consumidores reciban el producto en calidad óptima. Una vez que el producto ha pasado esa fecha, muchos productores o minoristas lo donan a los bancos de comida. El personal del Banco de Comida examina los alimentos para garantizar que sigan siendo de buena calidad. **¡Los alimentos siguen siendo seguros para el consumo!**



Esta guía explica la "vida útil" o durante cuánto tiempo un alimento sigue siendo bueno más allá de la fecha del código.

¿Qué significan las fechas en los paquetes de alimentos?

Los únicos alimentos que están obligados por la ley federal a tener fechas de caducidad son los alimentos para bebés, las fórmulas para bebés y los medicamentos sin receta.

- Los alimentos para bebés NO deben ser distribuidos más allá de su fecha de caducidad.
- Muchos productos enlatados y en cajas son seguros para el consumo mucho tiempo después de la fecha en el contenedor y la vida útil de los alimentos refrigerados o congelados puede ser extendida si son manipulados de forma adecuada.
- Una vez que el artículo perecedero es congelado de forma adecuada, es seguro por tiempo indefinido, aunque la calidad se va deteriorando lentamente con el tiempo.

A continuación se presentan algunas fechas de códigos que puede ver en los paquetes de alimentos:

Fecha de caducidad (Ejemplos: “Caduca el 2/15/12” o “No utilizar después del 2/15/12”)

Búsqueda en: Alimentos y formulas para bebés, medicamentos, vitaminas, levadura, polvo para hornear.

Lo que significa: ¡No distribuya fórmulas para bebés, vitaminas, medicamentos o bebidas nutricionales suplementarias después de la fecha de caducidad! La levadura y el polvo para hornear no funcionan tan bien después de haber caducado pero son seguros para el consumo.

Fecha de empaque (Ejemplos: “Empacado el 2/15/12” o “192 VIG 2109”)

Búsqueda en: Alimentos enlatados, galletas saladas, galletas, especias.

Lo que significa: Esta es la fecha en la que el producto fue empackado. El código es utilizado por el fabricante. Generalmente, estos alimentos siguen teniendo buena calidad y son seguros para el consumo más allá de la fecha.

Fecha de venta, o Fecha recomendada para dejar de estar en el almacén (Ejemplo: “Vender antes del 2/15/12” o “Fresco hasta el 2/15/12”)

Búsqueda en: Alimentos refrigerados, como leche, yogur, tofu, ensaladas empacadas, dips.

Lo que significa: La tienda debe vender estos alimentos antes de la fecha indicada y a menudo los dona cuando están cerca de la fecha. Si los alimentos han sido manipulados de forma adecuada, aún son seguros para el consumo. El personal del Banco de Comida examina estos alimentos para garantizar que sigan siendo de buena calidad.

Fecha de uso (Ejemplo: “Usar antes del 2/15/12”)

Búsqueda en: Alimentos refrigerados como carne, comestibles preparados, espinaca en bolsa.

Lo que significa: Los alimentos deben ser distribuidos o congelados antes de esa fecha. Recomendamos que los alimentos congelados sean distribuidos a más tardar en 3 meses. Las carnes de Fresh Alliance se congelan en o antes de la fecha de uso y deben distribuirse a más tardar en 3 meses.

Cualquier paquete que esté abierto o goteando debe ser desechado de inmediato, sin importar la fecha.

Consulte su cartel de Fresh Alliance para obtener información sobre cuánto tiempo algunos alimentos en particular pueden ser almacenados de manera segura.

Tiquetado y reenvasado de productos

Todos los productos distribuidos a través de una despensa de comida **deben** tener una etiqueta con una lista completa de ingredientes. Si encuentra alimentos que no estén etiquetados, deséchelos de inmediato. Las latas misteriosas y los ingredientes desconocidos pueden ser un grave riesgo para un cliente con alergias severas.

Algunas despensas realizan reenvases limitados de artículos a granel. Se deben seguir las siguientes pautas:

- Los alimentos USDA nunca deben ser reenvasados.
- Los alimentos que ya hayan sido reenvasados en el Banco de Comida de Oregon (es decir, arroz, frijoles, zanahorias congeladas) no pueden ser reenvasados en porciones más pequeñas.
- El reenvasado de alimentos debe realizarse en una cocina certificada y ser realizado por miembros del personal o voluntarios que cuenten con capacitación ServSafe o tarjetas para manipuladores de alimentos.
- Los alimentos reenvasados deben tener etiquetas de ingredientes pegadas en cada paquete.
- Nunca descongele alimentos congelados para reenvasarlos.

Las etiquetas de los productos deben incluir la siguiente información:

- El nombre común del producto (por ejemplo, lasaña, sopa de pollo con fideos, etc.)
- nombre y ubicación del organismo distribuidor
- el nombre y la ubicación del donador o el número de identificación de un donador designado que pueda buscarse en el sistema de inventario
- Declaración del peso neto.
- Dirección del fabricante o distribuidor.
- Lista de ingredientes, en orden descendiente de predominancia.
- La frase "no para reventa."
- "Mantener congelado" o "Mantener refrigerado", si es necesario.

Ver la página siguiente para ejemplos de etiquetas.

Label examples:

CORN ON THE COB

KEEP FROZEN

Distributed by Oregon Food Bank, Portland, OR 97211

THIS PACKAGE NOT LABELED FOR RETAIL SALE!!

____ EACH PER PACKAGE

TOMATOES, CRUSHED, SALSA STYLE HOT

Tomatoes, Tomato Puree, Dehydrated Onion, Salt, Distilled Vinegar, Dehydrated Chipotle Pepper, Dehydrated Bell Pepper, Dehydrated Celery, Dehydrated Garlic, Red Pepper, Oregano, Citric Acid, Coriander.

Distributed by Oregon Food bank, Portland, OR 97211

This package not labeled for retail sale!!

NET WEIGHT 14.5 OUNCES (411 GRAMS)

SLICED YELLOW SQUASH

Distributed by Oregon Food Bank, Portland 97211

This Package not labeled for retail sale!

NET WEIGHT _____ (____ Grams)

KEEP FROZEN

SLICED CARROTS

Distributed by Oregon Food Bank, Portland 97211

This Package not labeled for retail sale!

NET WEIGHT _____ (____ Grams)

KEEP FROZEN

USDA DEHYDRATED SLICED POTATOES

DISTRIBUTED BY OREGON FOOD BANK

PORTLAND, OREGON 97211

10 OUNCES [284 GRAMS]

Preparation Directions

1. Place desired quantity of dried potatoes in pan
2. Add water to cover potatoes
3. Add salt (optional)
4. Bring to boil and cover pan
5. Simmer until tender (12 - 15 minutes)
6. Drain excess water

This Package not labeled for retail sale!!

Necesidades alimentarias especiales

Muchas personas que buscan asistencia alimentaria tienen necesidades alimentarias especiales. Con frecuencia, las personas no le dirán si están embarazadas, en periodo de lactancia, son diabéticas o tienen dietas restringidas; pregunte a sus clientes si tienen necesidades especiales. A continuación se presentan sugerencias para dietas de necesidades especiales, pero el mejor recurso es el cliente. Pregúnteles qué es lo que no pueden comer y cuál es la mejor forma en que usted puede adaptarse a sus necesidades.

Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

Incluya más: alimentos lácteos, alimentos con proteínas, frutas, verduras, granos integrales de trigo

Incluya menos: galletas, dulces, otros productos dulces, granos y panes

Dietas restringidas en sodio/sal

Incluya más: verduras frescas y congeladas

Incluya menos: botellas de aderezo para ensaladas, alimentos procesados, alimentos en escabeche, ahumados y curados

Recomiende al cliente que escurra y enjuague con agua las verduras enlatadas antes de comerlas.

Dietas diabéticas

Incluya más: fruta enlatada en su propio jugo, panes y productos integrales, papas, cereales sin endulzar, fruta fresca, jugo de fruta 100% natural

Incluya menos: artículos que contengan azúcar, jarabe de maíz, dextrosa y fructosa al principio de la lista de ingredientes (por ejemplo, dulces, galletas, donas, cereales endulzados, cualquier tipo de dulces concentrados)

Recomiende al cliente que escurra y enjuague con agua todas las frutas enlatadas en jarabe antes de comerlas.

Sugerencias para preparar paquetes de alimentos para aquellos que no cuenten con instalaciones de cocina

Si es posible, entrégueles a los clientes que no cuenten con instalaciones de cocina un abrelatas con su comida.

- ◆ Intente dar leche en polvo sin grasa en lugar de leche evaporada. La leche en polvo puede prepararse en porciones pequeñas para que no sea necesario refrigerarla.
- ◆ Los alimentos en latas pueden calentarse al colocar la lata debajo de un chorro de agua caliente.
- ◆ Las sopas secas son buenas porque solo tiene que añadir agua caliente.
- ◆ La crema de cacahuete es uno de los mejores productos que puede entregar porque está lleno de proteínas.
- ◆ El cereal caliente es una mejor opción de cereales porque solo tiene que añadir agua caliente.
- ◆ Anime a sus clientes a que coman frijoles: son una de las mejores fuentes de proteína.
- ◆ Si no tiene sopas secas para dar, las sopas enlatadas tipo "caldo" son más fáciles de calentar.
- ◆ Si no tiene mermelada para dar junto con la crema de cacahuete, la salsa de arándanos puede ir en su lugar.
- ◆ Envasado aséptico: el tipo de contenedores utilizados para los jugos (tiene un pequeño popote pegado) no necesitan refrigeración.
- ◆ Generalmente, se aprecian los yogures con envase individual, el queso cottage y otros productos lácteos.
- ◆ Siempre trate de incluir paquetes más pequeños para que las sobras no necesiten ser refrigeradas.
- ◆ ¡Siempre ofrezca frutas y verduras frescas!