

## Módulo 8, Resumen:



# Recalentando



*ENTRENADOR: Lea esta página con anterioridad para prepararse a enseñar este módulo.*

### LOS PARTICIPANTES APRENDERAN:

1. Comprender la importancia de recalentar completamente las sobras.
2. Saber el tiempo y temperaturas requeridas para recalentar alimentos previamente cocidos y como enfriar alimentos comercialmente precocidos.

**TIEMPO:** 15 minutos

**LUGAR DE ENSEÑANZA:** En la cocina

### MATERIALES NECESARIOS:

- Actividad: Ejercicio de Recalentamiento (Pág. M8-5)
  - Alimentos
  - Termómetro con tallo de Metal
  - Registro de Temperaturas (Pág. M8-8)

### PAGINAS REQUERIDAS:

- Pre Examen y Post Examen
- Explicando Términos (Pág. M8-4)
- Actividad: Ejercicio de Recalentamiento (Pág. M8-5)
- Hoja de Hechos: Zona Peligrosa de Temperatura (Pág. M8-6)
- Hoja de Hechos: Colocación de Termómetro(Pág. M8-7)

### GLOSARIO DE TERMINOS:

- BACTERIA
- ZONA PELIGROSA
- ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS



## Pre Examen

# Módulo 8: Recalentando

1. ¿Cuánto tiempo se necesita para recalentar los alimentos?

2. ¿Cuáles son aceptables para recalentar los alimentos?

Marque con círculo la respuesta correcta:

Mesa de vapor                      Sí    No

Olla eléctrica                      Sí    No

Estufa                                Sí    No



## Módulo 8, Presentación:

# Recalentando

---



*ENTRENADOR: Lea en voz alta para preparar a los participantes.*

**Hoy Aprenderemos Sobre La Cocción Sana.** Antes de empezar el entrenamiento de hoy, haremos una prueba corta. No es necesario que escriban el nombre en el examen ni se les va a evaluar personalmente. Intenten contestar lo mejor que puedan a todas las preguntas y no compartan las respuestas con sus compañeros. Al final del entrenamiento, haremos la misma prueba y si no saben las respuestas, las aprenderemos hoy. Después de la presentación de entrenamiento haremos una actividad juntos y repasaremos algunas cuestiones. El entrenamiento dura unos 15 minutos y lo haremos con la participación de todos.



*ENTRENADOR: Lea en voz alta.*

## ¿Cuales son los Riesgos?

Es importante recalentar completamente para matar las BACTERIAS que causan enfermedades. Aún cuándo los alimentos se cocinan apropiadamente estas BACTERIAS pueden estar presentes. Si la comida se cocina lentamente, las BACTERIAS pueden crecer y causar intoxicaciones. Esto sucede porque las BACTERIAS pueden multiplicarse rápidamente en la ZONA PELIGROSA- entre 41°F y 135°F. Por eso el recalentamiento apropiado le ayudara a prevenir intoxicaciones.



*ENTRENADOR: Lea en voz alta.*

## ¿Cuál es la Ley?

LOS ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS que se cocinan, enfrían, y son recalentados para mantenerlos calientes, deben ser recalentados por lo menos a 165°F por 15 segundos.

Los alimentos listos para comer comercialmente preparados que vienen envasados deben ser recalentados por lo menos a 135°F cuando deben mantenerlos calientes.

El recalentamiento debe completarse en menos de 2 horas.



*ENTRENADOR: Reparta copias entre los participantes y deje que ellos tomen turno para leer esta información en voz alta.*

## Explicando Términos

- BACTERIA: Gérmenes
- ZONA PELIGROSA: La ZONA PELIGROSA es cuando se mantiene la temperatura de los alimentos entre los 41°F y 135°F. Se llama ZONA PELIGROSA porque las BACTERIAS crecen rápidamente en estas temperaturas.
- ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS: Alimentos que contienen BACTERIAS que crecerán cuando están en la ZONA PELIGROSA, entre 41°F y 135°F.
- Equipos que se usan normalmente para recalentar son: olla a vapor caliente, horno, estufa, parrilla o microondas.
- Cuando recaliente alimentos en el microondas, revuelvan mientras se esta recalentando para eliminar partes mas frías donde pueden sobrevivir las BACTERIAS dañinas. Mantenga el alimento tapado por dos minutos después de recalentar para asegurarse que se calienta completamente.
- No se permite recalentar alimentos en ollas lentas o mesas a vapor porque no es sano.
- Use un termómetro exacto y apropiado, para medir las temperaturas cuando recalienta.
- Para mantener la calidad de la comida, no se recomienda recalentarla más de una vez.
- Los alimentos se pueden recalentar seguramente a 165°F si han estado es la ZONA PELIGROSA menos de 4 horas. Esto puede ocurrir si los equipos no funcionan apropiadamente o si hay cortes de energía.



## Módulo 8, Actividad:

# Ejercicio de Recalentamiento

---



*ENTRENADOR: Reparta copias de la Hoja de Actividad y la Hoja correspondiente de Hechos. Haga que los participantes completen individualmente o en grupo.*

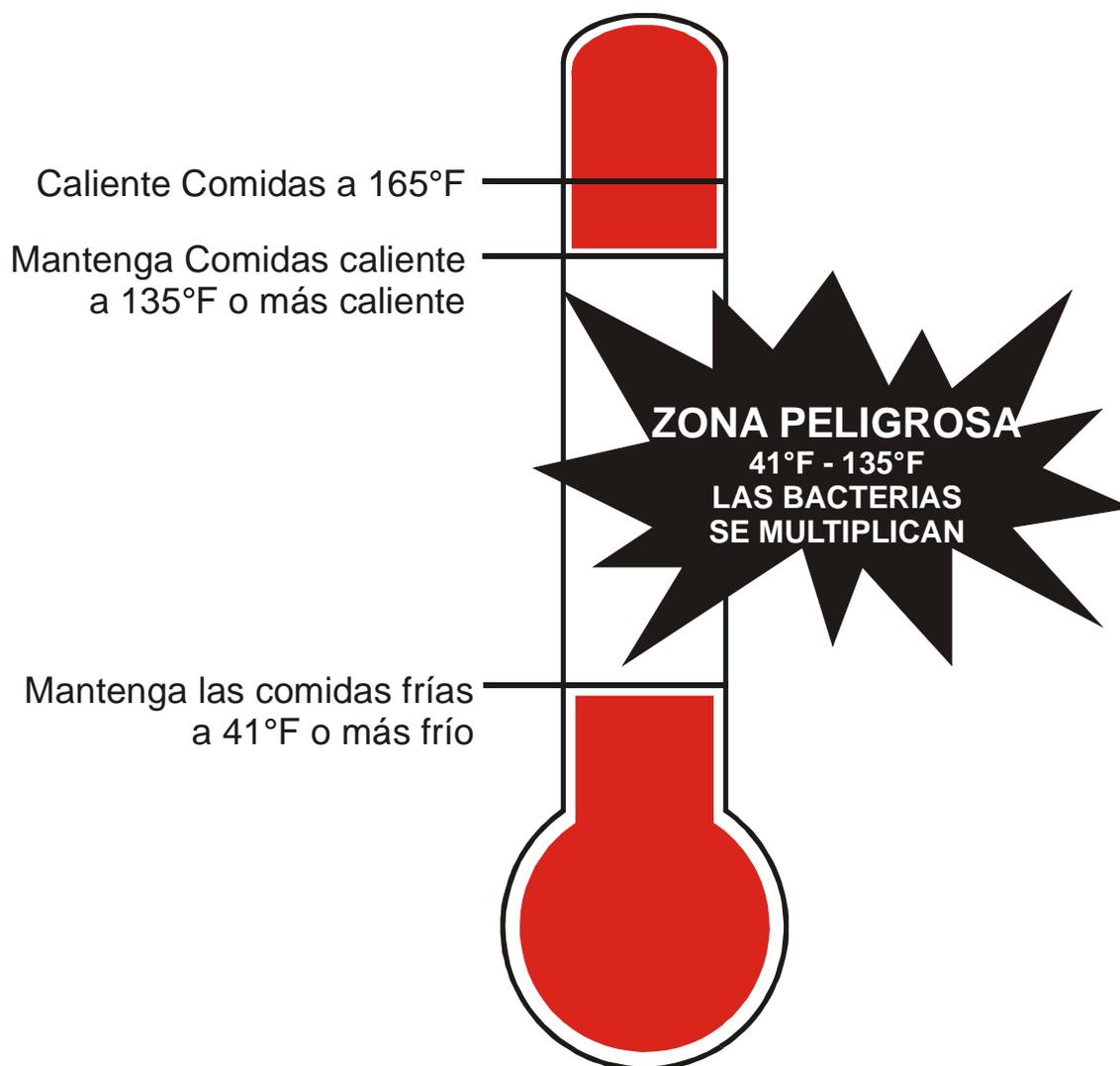
Escoja un alimento que ustedes comúnmente recalientan. Siga este procedimiento o el suyo directamente del manual del establecimiento.

1. Coloque alimentos en un envase – porciones pequeñas se recalientan más rápidas.
2. Elija un método de recalentamiento aprobado - horno, estufa, asador o microondas.
3. Anote la hora en un registro. Use el Registro de Temperaturas (Pág. M8-8).
4. Revuelva a menudo para distribuir el calor a través de todo el alimento en el envase.
5. Si usan el microondas, recuerden de dejar descansar por 2 minutos después de recalentar.
6. Usen un termómetro para controlar la temperatura final. Miren la Hoja de Hechos: Colocación de Termómetro (p. M8-7). ¿Se recalentó a por lo menos 165°F o 135°F dependiendo del alimento?
7. Anoten en el registro la hora y la temperatura cuando terminen de recalentar. ¿Recalentaron el alimento en menos de 2 horas?
8. Cuando terminen con el recalentamiento apropiado, pueden transferir el alimento al equipo donde se mantendrá caliente. Mantengan los alimentos calientes a 135°F, o mas calientes.
9. Revisen y discutan la Hoja de Hechos: Zona de Temperatura Peligrosa (Pág. M8-6).



Hoja de Hechos:

# ZONA DE TEMPERATURA PELIGROSA



**¡CUÁNDO EN DUDA, VOTELO A LA BASURA!**

*City of Wauwatosa Health Department (06/08)*



## Hoja de Hechos:

# Colocación de Termómetro

Inserte el termómetro en la parte más gruesa, lejos de los huesos y la grasa.

Si los alimentos son de forma irregular, mida la temperatura en varios lugares.

### Jamón



### Hamburguesa



Para **alimentos finitos** como las hamburguesas lo mejor es un termómetro digital o thermocouple.

### Comidas Combinadas / Cazuelas

Mida en el centro, o en la parte más gruesa.

Mida en varios lugares, especialmente para comidas que contienen huevos, carne molida y / o aves.

### Lasaña



*City of Wauwatosa Health Department (06/08)*





ENTRENADOR: Comparta uno o más de “estos sucesos” con los participantes.



## Historias de Cocinas

Los siguientes son ejemplos de violaciones observadas durante inspecciones.

1. Un empleado puso un envase lleno de chili frío en la mesa a vapor una hora antes de servir a los clientes.

**Problema:** Las mesas a vapor caliente no están diseñadas para recalentar comidas. Las mesas a vapor solo mantienen caliente a los alimentos que ya han sido cocinados o recalentados.

**Solución:** Recalentar alimentos usando el equipo apropiado, tales como en la estufa antes de 2 horas y antes de servir.

2. Una olla de sopa apropiadamente recalentada fue puesta en una mesa a vapor frío.

**Problema:** La mesa a vapor frío puede enfriar comidas a menos de 135°F.

**Solución:** Calentadores y mesas a vapor caliente deben ser precalentados.

3. Un recipiente con carne molida fue puesto en el microondas para recalentar por 5 minutos. Tan pronto el microondas terminó de cocinar, la carne molida fue puesta en un crock-pot (olla cántaro) para mantenerla caliente.

**Problema:** Todos los alimentos recalentados en el microondas deben ser revueltos mientras se recalientan para permitir una buena distribución del calor. Además, los alimentos deben descansar tapados por 2 minutos después, para completar el ciclo de recalentamiento.

**Solución:** Es mejor medir la temperatura final con un termómetro con tallo de metal.

4. En un restaurante recalentaban todas las sopas caseras en la estufa a fuego mediano por una hora. Después del recalentamiento, el inspector midió la temperatura final. La sopa de pollo con fideos estaba a 170°F y el chili solo a 125°F

**Problema:** Las sopas espesas pueden tomarse mas tiempo en recalentar que las más livianas. El método y el tiempo que funcionan para recalentar la sopa de pollo tal vez no funcionen para otras sopas mas espesas como el chili.

**Solución:** Es mejor medir la temperatura final con termómetro con tallo de metal.



## Módulo 8, Preguntas:

# Recalentando, Revisión

---



*ENTRENADOR: Pida que los participantes contesten las siguientes preguntas.*

1. ¿Porque es importante recalentar completamente los alimentos que han sido cocinados y enfriados anteriormente?

**Respuesta:** Recalentando completamente podemos matar BACTERIAS que contaminan los alimentos y así prevenimos las intoxicaciones.

2. ¿A que temperatura debemos recalentar sopa que sobró y debemos mantenerla caliente en la mesa a vapor caliente?

**Respuesta:** 165°F

3. ¿A que temperatura debemos recalentar chili hecho comercialmente y congelado, si debemos mantenerlo caliente?

**Respuesta:** 135°F

4. ¿Por que no permite recalentar en ollas lentas o en mesas a vapor caliente?

**Respuesta:** Porque puede que tomen más de 2 horas para recalentar.



## Post Examen

# Módulo 8: Recalentando

1. ¿Cuánto tiempo se necesita para recalentar los alimentos?

2. ¿Cuáles son aceptables para recalentar los alimentos?

Marque con círculo la respuesta correcta:

Mesa de vapor                      Sí    No

Olla eléctrica                      Sí    No

Estufa                                Sí    No



## Post Examen: Respuestas

### Módulo 8: Recalentando

1. ¿Cuánto tiempo se necesita para recalentar los alimentos?

**Dos horas o menos**

2. ¿Cuáles son aceptables para recalentar los alimentos?

Marque con círculo la respuesta correcta:

Mesa de vapor                      **No**

Olla eléctrica                      **No**

Estufa                                      **Sí**



## Módulo 8, Continuación:

# Para Gerentes / Entrenadores

---



*ENTRENADOR: No lea en voz alta. Estos son sus próximos pasos, otras actividades y recursos.*

## Después del Entrenamiento

- Haga que los participantes firmen en la hoja: Verificación de Entrenamiento (Pág.9), porque lo requiere el Programa Tripulación de Alimentación Segura.
- Complete la hoja: Evaluación del Entrenador (Pág. 10), porque lo requiere el Programa Tripulación de Alimentación Segura.
- Entregue los certificados a los participantes (Pág. 12).
- Anote los entrenamientos que cada empleado recibió en la hoja Registro de Asistencia del Empleado (Pág. 13).
- Desarrolle o revise sus procedimientos para medir la temperatura, como registrar o corregir si se encuentran temperaturas inapropiadas.
- Cree y /o cuelgue en la cocina Registros fáciles para anotar las temperaturas.
- Cuelgue como cartel la Hoja de Hechos: La Zona Peligrosa (Pág. M8-6) y Colocación de Termómetro (Pág. M8-7) en la cocina para que los empleados la lean.

## Recursos

- Código Alimenticio de FDA 2001 y Código Alimenticio de Wisconsin: 3-403.11, Recalentando para Mantener Caliente.
- USDA, Hojas de Hechos de Inspección y Seguridad de Alimentos, [http://www.fsis.usda.gov/fact\\_sheets/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/fact_sheets/index.asp)
- Entrenamientos para la Seguridad en Alimentación y Educación, <http://www.fstea.org/resources/tools.html>