

# 良好做法

# 卫生

# 良好的处理习惯: 个人卫生

## 1. 人类成为污染的源头

处理食物的人是主要的污染源之一。

人类在其身体的某些部位藏有细菌，这些细菌可通过与人体接触并引起疾病而传播给食物。

**皮肤，手，鼻子，嘴巴，耳朵和头发**是人体的一部分，在处理食物时应特别注意。您还应特别注意割伤，工作中使用的衣服，个人物品（戒指，手镯，刺耳等）和一般的卫生习惯（上厕所后洗手等）。

食品受到微生物污染的主要风险之一是处理食品的人员，并且可能是由于以下任何原因：

- a. 有疾病。
- b. 承担它，而不是外在化：您将成为健康的载体。
- c. 充当污染源和食物之间的中介。

### A. 手和皮肤

食物处理人员经常通过他们的手接触产品。因此，身体这一部分的卫生状况应该极端，并采取以下措施：

无论是厨房，商店还是仓库，都必须始终有热水。

- ✓ 在开始工作之前和需要时，务必洗手
- ✓ 保持指甲清洁，所以建议简短些，但是您可以将它们保持很长的时间，而不必忘记始终保持它们的清洁（最好切，因为您可以忘记）。此外，它们可能不穿着搪瓷等。
- ✓ 使用防水敷料小心地保护手和前臂上的伤口或伤口，以防止它们与食物接触（以免感染伤口和污染食物）。

• 他们应该如何洗手？ •

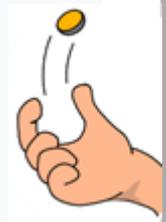


- 用杀菌皂液从肘部到指甲，用力搓搓双手。
- 刷指甲
- 用冷水彻底冲洗双手，注意不要留下肥皂的痕迹
- 用一次性纸巾擦工双手，切勿用布擦工



你应该什么时候洗手？

- ✓ 开始工作之前
- ✓ 使用厕所后
- ✓ 当你改变活动
- ✓ 触摸头发、鼻子、嘴巴等后
- ✓ 在处理生食如肉、家禽、鱼、蛋或其他有潜在危险的食物后
- ✓ 接触动物后
- ✓ 处理垃圾、钱、清洁用品等后



**B. 鼻子、嘴巴和耳朵**

在鼻子和嘴巴中，40-45% 的人有一种叫做金黄色葡萄球菌的细菌，因此，您的自我监测技术人员会进行鼻腔或口腔分析。

这些细菌（金黄色葡萄球菌）很容易通过说话、咳嗽或打喷嚏传播，是许多食物中毒的原因。



避免葡萄球菌污染	
不	是的
不要对着食物咳嗽或打喷嚏。	倾斜头部并使用纸巾，或者如果使用手，切勿在工作服或工作布上擦手，并直接清洗。
准备食物和上菜时都不要谈论食物。	说话时远离食物区，或换个方向说话。
不要吃口香糖、糖果、食物、饮料等，也不要吸烟，因为会产生唾液。	避免在处理食物时产生唾液。
不要用手指或同一个勺子品尝食物。	每次您想品尝食物时，请使用不同的干净勺子。它有一个洗碗机，多放几勺也无所谓。

如果有这种细菌存在，应去看医生，告诉我们是否服用抗生素，并告知自控技术人员根据工作情况指出纠正措施。



## 记住

食品处理人员在出现呕吐、腹泻、耳部分泌物、牙齿或鼻腔问题等疾病症状时必须通知其上级，并且在食品完全痊愈或痊愈期间不得接触食品。使用口鼻面罩。

## C. 割伤和伤口

皮肤上的伤口是细菌滋生的理想环境。因此，必须用绷带、纱布、胶带或石膏覆盖它们，但必须始终用防水敷料（手套、指套……）完美保护它们并保持清洁。

## D. 头发



处理人员必须将头发扎起来并戴上帽子，以防止头发容易沾染灰尘、烟雾、油脂等，污染食物，同时防止这些头发或头上的鳞屑直接落在其他人的食物上要吃饭了。

帽子可以适应各种工作，因此我们习惯于看到厨师的帽子是他职业的特色，就像屠夫的帽子一样。如果处理人员的头发很长，他会用网将其全部收集起来。



## 记住

食品处理人员必须将头发扎起来并戴上帽子或头巾，以防止头发掉入食品中。如果可能的话，应该避免留胡须。

## E. 珠宝和私人物品

戒指，手表，链条和其他个人装饰品是沉积灰尘和污染食物的地方，此外还有从我们手上掉下来，迷失和掉落在准备食物上的风险。

## F. 工作服

经办人的便服必须换成专用工作服，不能直接从家里带，到单位换。



**工作服特点：**

- 始终保持清洁，不流汗，易于清洁或一次性使用。
- 颜色要浅，以便更好地看到污垢。
- 最好没有口袋或拉链。
- 有效的头罩。



员工更衣室必须位于生产区域之外。如果没有带衣架的独立衣橱，则需要一个储物柜或类似物品作为一件家具、一个抽屉、……在一个独特的地方存放衣服、外套、鞋子、包……。

建议不要戴手套（乳胶），最好摸摸手上的污垢，然后继续不断地清洗。如果使用手套，它们必须是丁腈或乙烯基的，并且是一次性的（不要将它们用于所有用途）。



**记住**

如果您戴着手套，切勿洗手，因为它们必须一次性使用。

**G. 烟草**

严禁机械手在工作设施内吸烟，即使没有食物，如厕所、更衣室……，如果在这些设施外吸烟，事后清洁双手。



为什么不能在处理场所吸烟？

- 吸烟时，您会触摸嘴巴，因此葡萄球菌等致病菌会传染给食物。
- 灰烬和烟头可能会掉入食物中。
- 吸烟除了产生唾液外，还有利于打喷嚏。



**H. 教育和卫生习惯**

作为食品处理人员的工作人员必须始终保持卫生习惯，以确保他们准备的食物安全。

食品处理者必须：

- ✓ 如果您患有任何可能导致食物污染的疾病（呕吐、腹泻、感冒、皮肤病……），请告知您的上级。
- ✓ 遵守个人卫生规则：洗手、护发、隔离伤口、个人卫生和一般卫生态度。
- ✓ 穿着合适的工作服并确保其保存和清洁。
- ✓ 保持工作场所干净整洁，工具设备完好。
- ✓ 报告任何可能改变食品卫生质量的异常情况。

并且，一般情况下，避免抓头、摸鼻子、用唾液弄湿手指等动作。



## 记住

在开始工作之前，有必要确保所有处理人员必须接受个人卫生培训，并了解他们在工作中的责任。



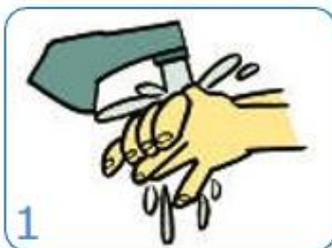
1.

记住

人类作为污染源



如何洗手？



1

用热水弄湿手和前臂



2

从手肘到指甲起泡沫



3

刷指甲



4

用冷饮用水冲洗



5

总是用纸擦干

## 2.

### 记住

食品处理过程中的卫生规则。

#### 食品处理过程中的卫生规则



不要对着食物说话、咳嗽或打喷嚏。

报告任何疾病。



覆盖和保护伤口。

使用有效的头罩。



使用专用干净的工作服。



工作场所禁止吸烟。

## 良好的准备实践：热情好客

由于缺乏培训、匆忙以及可生产的产品数量众多，如今发生的食物中毒事件有很大一部分起源于酒店业。

酒店和餐饮业（预制餐食）分布广泛，包括各种各样的场所，包括：

1. 专门提供饮料和预制餐点（例如早餐、小吃、开胃菜和小菜）的场所。
2. 商业性集体食堂：饭店、烤肉店、……。
3. 社会用途的集体食堂：医院、养老院、托儿所、学校、……
4. 专门在机构本身没有服务的情况下准备和服务膳食的行业：餐饮。
5. 固定或非永久性季节性场所：海滩酒吧、集市摊位、展览……



酒店业食物中毒爆发中最常见的细菌是沙门氏菌（鸡蛋……）、金黄色葡萄球菌（处理者……）和产气荚膜梭菌（生肉或未煮熟的肉……）。

## 1. 食品和原材料的接收

原材料和食品的投入控制对于保证我们准备的食品的安全至关重要。

我们必须确保产品完好无损地到达并满足所有保证。

- 未在最佳条件下展示的产品将不被接受，包括：
  - 用西班牙语正确标示。
  - 肉类必须密封并附有注明来源的发票或送货单，并与产品上注明的批次一致。它们必须外观清新，没有凸起、污垢或异常着色。
  - 鱼应该有“活的”外观，眼睛明亮，质地坚硬，鳃鲜红，没有寄生虫（ANISAKIS）。此外，必须在产品和商业文件上注明批次。
  - 鸡蛋将带有完整、干净的外壳，我们将保留标签直至食用。不要与鸡蛋上标明的数字混淆。
  - 水果和蔬菜是干净的，没有寄生虫，没有可见的腐烂或发霉区域。
  - 罐头不会出现凹陷、凸起或泄漏的迹象。
  - 冷冻产品不得出现部分解冻迹象，例如软化或过多的霜。
- 来源可疑或没有公认的健康保证的产品（自制鸡蛋、未贴标签的蜂蜜、野味等）不应被接受。
- 任何时候食物都不能直接接触地面，更不能拖拽。
- 可追溯性：永远不要取消送货单，除非发票上注明在送货单日期收到的每种产品的批次（通常他们不会注明，因为它们只注明送货单及其日期）。

如果在接收期间确认产品合规，它将被送到仓库或保存室。

如果产品不合格，将退回其供应商，不再使用。如果产品不打算立即退回给供应商，则必须正确识别该产品并将其与标有“退回”字样的其余部分隔离开来。



## 2. 食品和原材料的储存

食品储存过程中可能发生的最重要的危害是：

- 与清洁产品、消毒剂等一起存放造成的化学污染。必须将其存放在封闭且专用的地方。
- 交叉污染。
- 由于未将它们储存在正确的温度下而导致细菌增殖。

在储存中，应遵守以下准则：

- 产品将按类别排序，尊重其保存方式。
- 必须以降低污染风险的方式保护和布置产品。

不要超过  
冷藏柜的  
最大容量

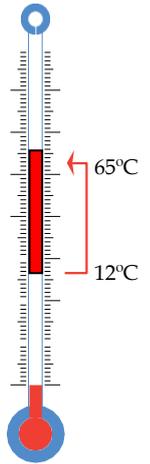
### 重要的：

产品进出库必须按先进先出的顺序安排。这将始终保证不超过食品的有效期和新鲜度。

## A. 产品应如何在室温下储存？

不易腐烂的食品在室温下储存，即那些使用寿命长且不需要特殊保存条件的食品（例如，干豆类、意大利面、罐头等）。用于储存这些食品的场所必须凉爽、干燥且通风良好，避免将它们置于细菌危险区（12°C 至 65°C）。

- 产品必须有序存放在易于清洁和消毒的材料制成的货架上（避免破损、无包边、氧化……）或托盘，避免与地面接触。
- 食品不应与非食品存放在一起，尤其是危险物质，如清洁剂、杀虫剂……



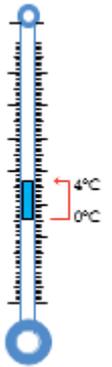
## B. 冷藏产品如何储存？

冷藏用于储存各种生的、熟的，当然还有冷冻和速冻食品。

冷藏可以让您在短时间内保存易腐烂的食物（肉、鱼、乳制品等）。理想的冷藏温度在 0°C 至 +4°C 之间，但不要忘记，冷藏元件对各种保存产品必须具有的温度是需要最冷的产品的保存温度。

冷藏室用于储存各种生食和熟食。尽可能为生食和熟食提供单独的冷藏室，以避免交叉污染。如果无法做到这一点，生食应始终放在熟食下方，以避免滴水 and 污垢造成污染的风险，并且必须始终妥善保护和标识它们。

*食物的保存时间根据其状态和性质而有所不同，例如，对于已经准备好的饭菜，保存时间绝不会超过 4 天，对于新鲜肉类，绝不会超过 3 或 4 天，肉末和鸡肉或火鸡除外绝不能超过 2 天的肉类，并始终考虑 0°C 至 4°C 之间的冷藏温度。*



冷冻和速冻产品存放在冷藏室中

在低得多的温度下，低于或等于 -18 °C。食品将尽可能按类别分类以避免交叉污染，并将妥善保存长达 3 个月，切勿让冰箱超载。

提醒您我们不能冷冻新鲜或加工食品，因为冰箱只是保持冷冻的元素。

如果要冷冻新鲜产品，您至少必须保护它、标识它并注明冷冻日期。

*如果您要冷冻要从中取出原包装盒的产品，请记住您必须始终保留该产品的原始标签，直到它被消费掉。*

### 3. 食物准备和烹饪:

食用食物的准备和生产食品的原材料的处理都是必须在严格的卫生措施下进行的操作，以避免可能影响消费者健康的污染。

用于此类任务的器具必须完好无损、清洁和消毒，不要相信自己，因为交叉污染非常频繁。



#### 记住

交叉污染是食品接触异物的过程，通常对健康有害。

当食物相互接触时，交叉污染可能是直接的（例如，生食污染熟食），而当器具、处理人员……污染食物时，可能是间接交叉污染（未对盛有生食的托盘进行消毒）稍后将用于加工食品）。

#### 重要的：



食品准备和加工过程中的食品处理人员：

- 不要对所有事情都戴手套，最好经常洗手，并且在使用服务、处理生食、更换任务、离开工作场所、接触残留物或垃圾后始终洗手。
- 始终牢记器具、食物、人员或每个人之间存在交叉污染。

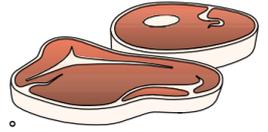
## • 生食准备

生食制备包括动物（肉和鱼）和植物来源的产品。

动物源性食品将被小心处理，以免与其他产品接触，就像制作生牛肉片的例子一样。

如有必要，它们将存放在干净、有盖且可清洗的容器中。

对于肉类和鱼类，要特别注意使其远离温度危险区（8°C 至 65°C），因此将尽快煮熟或冷藏，尽量在不过热的环境中工作。



## 记住：避免交叉污染

- 与生产品接触过的器具、切菜板和材料在使用后必须始终进行清洁和消毒。
- 生食工作区必须始终与已准备好的食物（甜点、沙拉、即食食品…）工作区分开。如果无法做到这一点，则在对同一工作区域进行清洁和消毒后，将在不同时间进行两种类型的操作。
- 避免使用棉质厨房毛巾。
- 食物准备好后，必须用塑料薄膜、盖子……

## 控制渔业产品中的异尖线虫

用作食物的鱼必须没有寄生虫（不要与细菌混淆）。

最著名的寄生虫是异尖线虫，当鱼在 60-70°C 的温度下烹调时它会死亡，但是，如果鱼要腌制或浸泡在醋中食用，由于是新鲜来源，确保寄生虫死亡的唯一方法是将产品在 -20°C 下冷冻 5 天。

所有这些控制都必须记录在一些工作表中，其中指出冻结进入的日期和时间，以及第一次退出的日期和时间。



## 必须冷冻：

- 醋凤尾鱼和其他腌鱼。
- 生鱼片、寿司、生牛肉片和其他以生鱼为基础的特色菜。
- 腌鱼，如酸橘汁腌鱼。
- 生的或接近生的鱼子。
- 鲑鱼和其他用盐水或微盐腌制的生鱼。
- 经过冷熏的海鱼。

当购买这些产品时，生产商或制造商已经完成了冷冻。

## 无需冷冻：

- 牡蛎、贻贝、蛤蜊、蛤蜊和其他双壳类软体动物。
- 来自内陆水域（河流、湖泊、沼泽……）和淡水养鱼场的鱼。
- 例如：鳟鱼、鲤鱼……
- 半蜜饯，如凤尾鱼（金属、玻璃或其他包装）。

传统盐渍鱼干，如鳕鱼或

## • 产品应如何解冻？

烹调冷冻产品，在大多数情况下必须解冻（当它们不打算烹调或长时间放入烤箱时）。必须正确执行此操作，以保持食品的质量并避免在过程中受到污染。

实现良好除霜必须遵循的步骤如下：

1. 产品的解冻必须始终在冷藏室（放置在较低区域以避免交叉污染）、微波炉或冷水喷射中进行，不要直接接触产品（必须包装）。切勿在室温下解冻，因为这是对表面的快速解冻，而不是对食物的中心解冻，从而导致污染和表面细菌繁殖的高风险。
2. 冷藏解冻必须使用带沥水架的托盘或蔬菜沥水器来完成，始终尽量避免解冻液与产品直接接触。
3. 解冻的产品必须在24小时内尽快处理。
4. 切勿用热油将冷冻产品放入油炸锅中，因为它会增加极性化合物（致癌物质）的百分比，可能会因飞溅而对工人造成伤害，或者无法在油炸锅中实现充分的烹饪。食物的中心，因为从表面上看它会燃烧得更快；尽管如此，在大多数情况下，必须先油炸先前解冻的产品。



• **生吃蔬菜怎么洗？**

新鲜蔬菜和水果在切开或去皮前应用大量饮用水彻底清洗。有时建议使用授权的消毒产品对它们进行消毒。

就沙拉而言，必须对蔬菜进行适当的清洗和消毒，以避免主要由于交叉污染而可能含有的细菌或寄生虫引起的疾病。

要遵循的步骤是：

	1.	预先用充足的饮用水清洗，去除污垢、寄生虫或状况不佳的部分。
	2.	在含有授权消毒剂的溶液中放置 10 分钟（通常是几滴用于食品的漂白剂），始终遵守推荐的浓度（参见使用说明）。
	3.	用大量饮用水冲洗以去除任何消毒剂痕迹。

务必阅读要添加的剂量，因为每个品牌都不同



# LEJÍA

## MULTIUSOS

**LEJÍA APTA PARA LA DESINFECCIÓN DE AGUA DE BEBIDA**

CONTIENE: INFERIOR AL 5% DE BLANQUEANTES CLORADOS (HIPOCLORITO DE SODIO). CONTIENE HIPOCLORITO DE SODIO SOLUCIÓN DE 36 GRAMOS DE CLORO ACTIVO POR LITRO A LA SALIDA DE LA FÁBRICA.

x5  
1L

**LAVADO DE FRUTA Y VERDURA**

Añadir 5 gotas por cada 3 litros de agua. Enjuagar bien.

# 食物烹饪

食品的烹饪或加工必须以最大限度地保留其营养价值并确保其卫生安全的方式进行，为此，必须考虑几个主要方面：

- **工作必须在所用设备的适当温度下进行，食物中心的温度至少要达到 85°C。如有疑问，应使用杆式温度计来保证所述温度。**
- **工作场所不能超过过热的温度，如果是大队厨房，有时会有冷藏室，可能有单独的肉、鱼、蔬菜冷藏室，电镀冷藏室，糕点冷藏室，和冷藏室，用于生产。均为密闭隔间，温度不超过16°C。**
- **此外，用于煎炸的油不得超过180°C，并且必须定期更换。**



准备好的饭菜一旦煮熟且不立即食用，则必须冷藏、冷冻（通过急速冷冻机或深度冷冻，切勿将其放入柜子或家用冰箱），或用热的方式加热桌子，...

切勿将新鲜烹制食物放入冰箱，因为冰箱会损坏，食物可能会发酵；但另一方面，不要将饭菜在室温下放置过久（放置过夜，直到您返回工作.....），因为这会导致微生物大量繁殖。

## 如何获得好的鱼苗？

- 加热的油和脂肪不会给油炸食品带来异味或异味（炸薯条中的胡椒味）。可以自动或手动去除漂浮的食物颗粒和碎屑。
- **极性成分**（导致胃癌和肠癌的有害物质）的含量将低于 25%，因此必须根据需要进行更新煎炸油，为此我们可以使用 **oxioleo 套件**（根据不同情况改变颜色的条）油的状态）。
- 可以向油炸容器中添加油以替代过程中消耗的油（重新启动），前提是保证剩余的油不会过度燃烧并且具有高百分比的极性成分。
- 这将确保经过油炸过程的食物在产品中心达到 **65° C 以上的温度**，因此必须考虑碎片的厚度。但油的温度绝不能超过 **180°C**。
- **油炸锅**将保持清洁，不使用时将保持关闭状态，以避免油因光和空气而发生变化（油会更快氧化和降解）。
- 评估油炸锅的大小（2、4、6、8、10 升...）和油的类型（高性能...），因为油炸锅越小，我们更换的频率就越高因为阻力作用更快。它使油燃烧得更快（虽然观察到视觉上干净的油，但这并不意味着它没有致癌的极性化合物）。
- **油品退化迹象**：
  - ✓ 油炸时如果油起泡沫、外观稠密或冒烟。
  - ✓ 油不炸，但会煮。



## 预制食品的保存和维护

冷热食物都应尽快准备好食用。

所述食物的保存可以是冷线或热线。让我们描述用于这两行的元素：

- ✓ 冷线：冷食食品（冷制品，例如为加热准备的食物）的保存是使用小吃冷却器、冷藏展示柜或冷藏室进行的，所有元件的温度都低于 4°C。
- ✓ 热线：热食食物的保存是使用盖子加热器、热桌，甚至将它们放在炉子上的最低限度，所有元素的温度都在 65°C 以上。
- ✓ 运输过程中的保存（等温）：等温箱或等温冰箱将根据工作线保证食物温度的维持。

不会立即食用的准备好的菜肴必须冷藏或冷冻（使用急速冷冻机或深度冷冻机）食用，或者使用餐前小吃加热器或热桌保持温暖直到食用。



### 记住：

- 我们必须考虑到，小吃加热器不应放置在其最高温度 90°C，而应放置在 65°C，因为它会使食物变干，还始终为每个托盘配备一个分配器具，如果可能的话，将含有麸质的食物分开（炸丸子、饺子）等。）来自无麸质（炸薯条，...）以避免交叉污染。
- 我们必须考虑到，要在线保存冷热食物，要储存的元素在根据保存方式引入食物时必须具有温度，我们必须始终等待它达到所需的温度。

## 如果煮熟的产品必须保温怎么办？

当熟食在食用前必须保持热度时，必须确保食物中心的温度至少为 65°C。为此，通常使用加热桌、餐前小吃加热器或适当的等温线。

有时，探头温度计用于检查所述元件的热温度，例如在从餐饮店接收准备好的饭菜时必须记录其值，热饭菜的值大于 65°C，而冷藏食品的值较低，在 7°C。



## 熟食应该如何冷却？

为了防止冷藏食品受到可能的污染，它们将储存在带有合适盖子的容器或用食品塑料保护。它们将与生食分开存放，并始终放在生食上方。

如产品煮熟后不会立即食用，应尽快冷却。为此，必须将它们放在干净的小容器中，并使用急速冷却器或冰浴进行快速冷却。容器越大，冷藏时间越长。之后，它们必须保持在不高 4°C 的温度，直到它们随后被重新加热或最终食用。



### 记住：

例如，如果您有一个装有大量“蔬菜”的容器来做吐司，那么在早餐期间切勿将容器放在冰箱外。需要多少次就取出多少次。如果您发现此选项不太实用，请将其细分为小容器，其中一个放在冰箱外面，离烤面包机最远，其余的放在冰箱中，直到前一个容器完成。

## 产品应如何冷冻？

正确冷冻的步骤是：

- 适当的食物容器
- 用标签或记号笔识别产品，标明产品名称和冷冻日期。
- 用盖子、塑料薄膜等妥善保护产品。
- 使用能保证正确速冻温度的照相机。
- 将产品保持在等于或高于 -18°C 的温度。
- 最长储存期为 3 个月。



## 准备好的菜肴应该如何重新加热？

重新加热准备好的菜肴时，必须使食物中心的温度迅速达到 65°C。

重新加热的食物应尽快食用，切勿再次冷藏或冷冻。

所有加工食品，尤其是酱汁，必须标明或标明生产日期（记住允许的有效期）。



## 什么是对照样品？

根据 Junta de Extremadura 的说法，如果有超过 25 人的团体用餐者食用相同的食物，则必须保留分发的准备好的饭菜，以作为“对照样本”，以防用餐者中毒。

每个自治区或卫生区都有自己的控制样本收集标准，但无论如何，在所有这些标准中：

- ✓ 准备好的饭菜必须存放在无菌容器中，例如保证清洁和消毒（使用洗碗机）的容器或一次性无菌袋。
- ✓ 在装盘或上桌前，最终产品的用量必须超过 150 克。
- ✓ 样品将始终取自加工过的高风险产品。
- ✓ 样品上会标明您的姓名和采集日期。
- ✓ 冷藏至少3天，但每个卫生区都有其内部标准，可以冷藏和冷冻或两者兼而有之。来自企业外部的食品将永远不会被接受，因为它不能保证产品的可追溯性。如果商业上有必要接受某种产品，则该产品绝不能是自制的，必须交付购买文件、带有过敏原的标签，并且必须采取见证样本作为正确运输和保存到企业的保证购买地点。

必须从所有被认为有风险的产品中提取样品。这些样本用于检查产品的卫生质量，以防在消费过程中出现任何异常情况。



## 预制食品的运输和分配:

准备好的饭菜的运输和分发必须以合适的方式或容器（带有杯叉标志的食品用）和妥善包装进行，除了尊重每份饭菜的性质要求的温度外，绝不混合不同温度的食物。



对于需要冷藏的食品，运输温度必须低于 7°C。

如果是冷冻食品，温度必须高于 -18°C。

如果是热食，将在保温瓶或设备中完成，以确保在运输过程中产品中心的温度为 65°C，但一些准备立即食用的菜肴除外，前提是行进的距离很短（比萨饼等，..）

冷链绝对不能断，要有设备来维持温度。



## 电镀和食品服务:

预制食品的服务是到达消费者手中的最后一步。尽管此时的产品具有无与伦比的卫生质量，但在电镀或服务阶段仍然存在污染的可能性。

让我们看一些防止这种情况发生的规则：

- ✓ 立即将食物装盘，并在将食物放在盘子上后尽快上桌。
- ✓ 展示食品，使其不被服务区的用户污染：由展示柜、食品薄膜、带盖容器保护。陈列柜必须冷藏，或者根据产品的性质保持适当的温度。
- ✓ 使用清洁的服务工具，并在需要时对其进行清洗和消毒。
- ✓ 每次服务后清洁桌子表面并每天消毒，注意禁止使用棉布，必须是纸或超细纤维布。
- ✓ 用把手拿餐具，避免将手指放在玻璃杯、杯子、盘子等区域。与食物或用餐者的嘴巴接触的食物。
- ✓ 对于每个热盖器或冷却盖托盘，始终使用一个器具，以避免过敏原的交叉污染。

## 过敏原:

### 负责的：

负责控制过敏原的人是制造它们的员工，在这种情况下是厨师，但间接地重要的是，服务员不要交叉污染这些不含过敏原的产品。

### 概念：

- **食物过敏：**当免疫系统暴露于抗原（在这种情况下是食物）时引起的反应。身体对它的反应就好像它是异物一样。大多数过敏是由摄入食物引起的，但也可能由接触或吸入甚至烹饪蒸汽引起。
- **食物不耐受：**它是一种非过敏性超敏反应，其中可能涉及免疫学、毒性、酶学或心理机制等，并影响新陈代谢。当身体无法正确消化食物或其成分之一时，就会出现不耐受。
- **痕量：**由于工厂生产过程、储存不当、交叉污染等原因，食品中可能存在的极少量过敏原或受试物。例子：  
meat avecren（鱼的痕迹），是因为同一个工厂也做鱼 avecren，有可能因为环境原因掉下来了，...



### 要报告的物质：

1. 含麸质谷物，即：小麦、黑麦、大麦、燕麦、斯佩耳特小麦、卡姆小麦或其杂交品种及其衍生产品，但以下产品除外：
  - a. 小麦基葡萄糖浆，包括葡萄糖 (1)；
  - b. 小麦麦芽糖糊精 (1)；
  - c. 大麦葡萄糖浆；
  - d. 用于制造酒精馏出物的谷物，包括农业来源的乙醇。
2. 甲壳动物及甲壳动物制品。
3. 蛋及蛋制品。
4. 鱼和鱼制品，除了：
  - a. 用作维生素或类胡萝卜素制剂支持物的鱼明胶；
  - b. 在啤酒和葡萄酒中用作澄清剂的鱼明胶或鱼胶。
5. 花生及花生制品。（它们不是坚果，它们是蔬菜）
6. 大豆和大豆制品，除了：
  - a. 全精炼大豆油脂 (1)；
  - b. 天然混合生育酚 (E306)、天然 d-α 生育酚、天然 d-α 生育酚乙酸酯和天然 d-α 生育酚琥珀酸酯，源自大豆；
  - c. 源自大豆植物油的植物甾醇和植物甾醇酯；
  - d. 源自大豆油植物甾醇的植物甾醇酯。

7. 牛奶及其衍生物（包括乳糖），除了：
  - a. 用于制造酒精馏出物的乳清，包括农业来源的乙醇；
  - b. 乳糖醇。
8. 坚果类，即：杏仁（*Amygdalus communis* E.）、榛子（*Corylus avellana*）、核桃（*Juglans regia*）、腰果（*Anacardium occidentale*）、山核桃[*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch]、巴西核桃(*Bertholletia excelsa*)、开心果（*Pistacia vera*）、澳洲坚果或澳大利亚坚果（*Macadamia ternifolia*）及其衍生产品，但用于制造酒精馏出物的坚果除外，包括农业来源的乙醇。
9. 芹菜及其制品。
10. 芥末及其制品。
11. 芝麻及芝麻制品。
12. 二氧化硫和亚硫酸盐的浓度大于 10 毫克/千克或 10 毫克/升的总二氧化硫，用于即食产品或根据制造商的说明重组。
13. 羽扇豆和羽扇豆制品。
14. 软体动物和基于软体动物的产品。

#### 如何告知消费者？：

通过可见的海报或信件中的指示（保持更新很重要），以便消费者可以管理对工作人员的信息请求，工作人员将能够口头通知他们并事先要求有一个易于理解的书面记录。当产品、原材料、过程和/或制造人员发生变化时，所述记录指示食物菜单的更新日期。该记录将显示菜单上显示的所有准备好的食物和通常的食物（早餐、建议和开胃菜）。

厨师是通过他的食谱填写此表格并阅读每顿饭的每种成分的成分的人。食品成分的过敏原将始终以醒目的方式在配料中以大写字母、粗体或直接标明。

该标签必须标明食品成分的痕迹，如果可能，还标明我们的制造过程。

附上过敏原/产品信息表的示例。

#### 良好的操作规范：

- 工作人员将始终使用相同的配方进行准备，如果发生变化，过敏原文件将进行更新。这包括确保您使用相同的品牌。
- 在进行以下细分时切勿移除原始标签。
- 确保所有涉及的工作台面、手和设备都已事先充分清洁，以避免意外出现。
- 是否有可能使用不同的设备和区域，以及新的原材料。
- 工作顺序是先准备不含过敏原的食物，然后再准备剩下的食物。
- 在储存、覆盖产品...或服务时避免交叉污染，在盖加热器中对每种食物使用钳子，使用新的未开封原材料...

NOMBRE DEL PRODUCTO	 Gluten	 Crustáceos	 Huevos	 Pescado	 Cacahuetes	 Soja	 Lácteos	 Frutos de cáscara	 Apio	 Mostaza	 Moluscos	 Granos de sésamo	 Altramuces	 E-X Dióxido de azufre y sulfitos
BACALAO A LA VIZCAINA	X			X										
REJOS FRITOS	X										X			
CALAMARES FRITOS	X										X			
BOQUERONES FRITOS	X			X										
BACALAO DORADO			X	X			X							
SOLOMILLO A LA GALLEGA														
SOLOMILLO PLANCHA					X									
PANCETA PLANCHA														
ALITAS DE POLLO FRITAS	X													
PATATAS FRITAS	X													
ENSALADA MIXTA				X										
QUESO							X							
PATATAS BRAVAS	X													
MONTADITO	X						X							
GAMBAS ALIOLI	X	X	X				T							X
PAN	X													
VINO														X