

Manipulación segura de los alimentos:

Lo que usted debe saber



En los Estados Unidos, el suministro de alimentos es de los más seguros en el mundo. Sin embargo, cuando ciertas bacterias o agentes patógenos que causan enfermedades contaminan los alimentos, pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos, a menudo llamadas "intoxicación por alimentos". El gobierno federal estima que hay cerca de 48 millones de casos de enfermedades transmitidas por los alimentos anualmente, lo que equivale a que 1 de cada 6 estadounidenses se enfermen cada año. Y anualmente, estas enfermedades provocan 128,000 hospitalizaciones y 3,000 muertes.

Conozca los síntomas

Consumir bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos suele causar enfermedades dentro de 1 a 3 días después de consumir los alimentos contaminados. Sin embargo, la enfermedad también puede ocurrir dentro de 20 minutos o hasta 6 semanas después. Los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden incluir: vómitos, diarrea, dolor abdominal y síntomas similares a los de la gripe, tales como fiebre, dolor de cabeza y dolor del cuerpo.

Manejar los alimentos de manera segura

Aunque la mayoría de las personas saludables se recupera de una enfermedad transmitida por los alimentos dentro de un corto período, algunos pueden desarrollar problemas de salud crónicos, graves o incluso mortales. Además, algunas personas tienen un riesgo mayor de desarrollar enfermedades transmitidas por los alimentos, incluidas las mujeres embarazadas, niños, adultos de la tercera edad y personas con sistemas inmunes debilitados (tales como los pacientes de trasplante y personas con VIH/SIDA, cáncer o diabetes). Para mantener a su familia segura del envenenamiento por alimentos, siga estos cuatro pasos simples: limpie, separe, cocine y enfríe.

LIMPIAR

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

- 🔹 Lávese las manos con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos; y después de utilizar el baño, de cambiar pañales y de tocar animales.
- 🔹 Lave sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada producto alimenticio.
- 🔹 Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa trapos de tela, lávelos con frecuencia usando el ciclo caliente.
- 🔹 Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente, incluidas aquellas que vaya a pelar. Frote los productos más duros con un cepillo para frutas y verduras limpio.
- 🔹 Recuerde limpiar la tapa de los productos enlatados antes de abrirlos.

SEPARAR





Separe la carne cruda de los otros alimentos

- ↔️ Separe del resto de los alimentos la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos, así como los huevos, en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador.
- ↔️ Use una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, y otra diferente para la carne, las aves, y los pescados y mariscos crudos.
- ↔️ Nunca ponga alimentos ya cocinados en un plato que haya contenido carne, aves, huevos, pescados o mariscos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente y jabón.
- ↔️ No reutilice adobos que haya usado para alimentos crudos a menos que los haya hervido previamente.



COCINAR

Cocine a la temperatura adecuada






-  El color y la textura no son indicadores de seguridad confiables. El único modo de asegurarse de que el consumo de carne, aves, huevos, y pescados y mariscos será seguro sin importar el método culinario es usar un termómetro para alimentos. Estos productos deben alcanzar la temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria dañina.
-  Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Use únicamente recetas en las que los huevos queden bien cocinados.
-  Cuando cocine en un horno microondas, cubra, remueva y gire los alimentos para una cocción uniforme. Si no tiene plataforma giratoria, rote el plato a mano una o dos veces durante el cocinado. Deje siempre un tiempo de reposo, que ayuda a completar la cocción, antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.
-  Hierva tanto las salsas como las sopas cuando las recaliente.

Temperaturas Mínimas Internas Adecuadas medidas con termómetro para alimentos

Carne de res, cerdo, ternera y cordero (chuletas, asados, filetes)	145 °F con 3 minutos de descanso
Carne molida	160 °F
Jamón, crudo (fresco o ahumado)	145 °F con 3 minutos de descanso
Jamón, totalmente cocido (para recalentar)	140 °F
Aves de corral (molido, piezas, entero y relleno)	165 °F
Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
Platos con huevo	160 °F
Pez de aleta	145 °F ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor
Camarones, Langostas, Cangrejo	Carne perlada y opaca
Almejas, Ostras y Mejillone	Conchas abiertas durante la cocción
Vieiras	Blancas lechosas, u opacas y firmes
Sobras y Guisos	165 °F

ENFRIAR

Refrigere los alimentos de inmediato

-  Use un termómetro para refrigeradores para asegurarse de que la temperatura es de 40° F o menor en el refrigerador, y de 0° F o menor en el congelador.
-  Refrigere o congele la carne, aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos en un máximo de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Refrigérelos en un máximo de 1 hora si la temperatura ambiente supera los 90° F.
-  Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo sobre la encimera. Hay tres modos seguros de descongelar alimentos: dentro del refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
-  Deje a adobar los alimentos siempre dentro del refrigerador.
-  Cuando tenga grandes cantidades de restos de comida, distribúyalos en envases poco profundos para su refrigeración más rápida.

Denuncie un problema

Si cree que usted o algún miembro de su familia sufren una intoxicación alimentaria, **llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente**. También puede denunciar la posible intoxicación alimentaria ante la FDA de una de las siguientes formas:

- Contacte al Coordinador de Denuncias de los Consumidores de su área. Encuentre uno aquí: <http://www.fda.gov/Safety/ReportAProblem/ConsumerComplaintCoordinators> (esta página web solo se encuentra disponible en inglés)
- Contacte a MedWatch, el Programa de Información de Seguridad y Denuncia de Eventos Adversos de la FDA:

Por teléfono: 1-800-FDA-1088

En línea: Presente una denuncia voluntaria en <http://www.fda.gov/medwatch> (esta página web solo se encuentra disponible en inglés)