

## Su salud: Cómo prevenir la intoxicación alimentaria - [Your Health: How to Prevent Food Poisoning]



### ¿Qué es la intoxicación alimentaria?

Los alimentos que contienen gérmenes dañinos pueden causar intoxicación alimentaria. Los gérmenes pueden entrar en los alimentos mientras se están cultivando, durante el procesamiento o durante la preparación. Usted podría enfermarse después de comer carne mal cocida, huevos o cualquier otro alimento riesgoso.

Usted puede prevenir la mayoría de los casos de intoxicación alimentaria siendo cuidadoso al preparar y almacenar alimentos. Los siguientes pasos pueden ayudar a prevenir la intoxicación alimentaria (adaptado de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades de los Estados Unidos).

### Lávese las manos

Lávese bien las manos y hágalo con frecuencia.

- Antes de manipular alimentos o utensilios, lávese las manos con agua jabonosa.

- Después de manipular o preparar alimentos, lávese las manos y lave los utensilios, especialmente después de tocar carne cruda, aves, pescado, mariscos o huevos.
- Lávese siempre las manos después de usar el baño; cambiar pañales; manejar basura; usar el teléfono; estrechar las manos; jugar con mascotas; fumar cigarrillos; o tocarse el pelo, la cara o la ropa.

### Sirva alimentos de manera segura

- Mantenga calientes los alimentos calientes (140°F [60°C] o más) y fríos los fríos (40°F [4.5°C] o menos).
- Nunca deje carnes, aves, huevos, pescados o mariscos (crudos o cocidos) a temperatura ambiente durante más de 2 horas (1 hora en clima caliente).
- Refrigere las sobras tan pronto como haya terminado de comer.
- Guarde las sobras en envases pequeños y poco profundos para enfriarlas rápidamente.
- No recaliente los alimentos que no hayan sido almacenados o manipulados correctamente. El recalentamiento no hace seguros a los alimentos contaminados.
- Si no está seguro de cuánto tiempo ha estado un alimento en el refrigerador, deséchelo.
- Si no está seguro de que un alimento esté en buen estado, deséchelo.

Cuando coma fuera, asegúrese que la carne esté muy bien cocida. Y asegúrese de que los alimentos que deben ser refrigerados (como los pudines y las carnes frías) se sirvan fríos. También preste atención a cómo se ve el restaurante. Si las mesas, la vajilla y los baños se ven sucios, la cocina podría estar sucia también.

## Prepare los alimentos con seguridad

- Mantenga la carne, las aves, los huevos, el pescado y los mariscos crudos lejos de otros alimentos, superficies, utensilios y platos para servir la comida.
- Utilice una tabla de cortar solamente para las carnes, las aves y los pescados crudos, y no la use para otros alimentos.
- Después de cortar carnes crudas, lave la tabla de cortar con agua jabonosa caliente y desinfectela con una solución de cloro. Use 1 cucharadita de cloro por cada litro (32 onzas líquidas) de agua, o utilice un limpiador comercial con cloro de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta. Reemplace la tabla de cortar en cuanto esté desgastada o tenga ranuras difíciles de limpiar.
- Mantenga limpias las superficies de la cocina con agua jabonosa caliente. Lave frecuentemente los paños de cocina y las toallas en el ciclo caliente de su lavadora.
- Lave las frutas y verduras crudas bajo el chorro de agua antes de comerlas.
- Adobe los alimentos en un plato cubierto dentro del refrigerador, no sobre la encimera de la cocina.
- Nunca descongele la carne, las aves, el pescado y los mariscos congelados a temperatura ambiente. Descongele en el refrigerador o en el microondas. Si descongela los alimentos en el refrigerador, asegúrese de que los jugos no goteen sobre otros alimentos. Coloque estos alimentos en la charola más baja, nunca encima de los alimentos listos para comer.
- Cocine los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.

## Cocine los alimentos con seguridad

- Utilice un termómetro para carne limpio para determinar si la carne, las aves o los platillos con huevo están cocinados a una temperatura segura.
- Cuando esté recalentando, haga que hiervan las salsas, las salsas de carne (gravies) y las sopas. Recaliente otros alimentos a por lo menos a 165°F (74°C).
- Cuando utilice un horno de microondas, cubra el recipiente de alimentos, y revuelva o agite los alimentos para asegurarse de que se calienten uniformemente. Si el microondas no tiene un plato giratorio, gire manualmente el plato una vez o dos veces durante la cocción.
- Cocine los huevos hasta que estén firmes las claras y las yemas.
- No coma huevos crudos o parcialmente cocidos (incluida la masa para galletas), leche cruda (sin pasteurizar), quesos elaborados con leche cruda o jugos sin pasteurizar.
- No coma hamburguesas poco cocidas, ya que son la principal fuente de infección por *E. coli*.
- Tenga presente el riesgo de intoxicación alimentaria debido al pescado crudo (incluido sushi), a las almejas y a las ostras. Cocine los pescados y los mariscos hasta que se deshagan fácilmente con un tenedor.
- Cuando coma fuera, asegúrese de que los alimentos estén bien cocidos y se sirvan calientes.

## Preste atención a las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de los envases para alimentos proporcionan información sobre cuándo utilizar los alimentos y cómo almacenarlos. Leer las etiquetas de los alimentos y seguir las instrucciones de seguridad reducirá en gran

medida su posibilidad de enfermarse debido a intoxicación alimentaria.

Estas etiquetas incluyen las siguientes pautas:

- **Fecha límite de venta:** esto le dice a la tienda cuánto tiempo mostrar el producto. Usted no debe comprar el producto después de esa fecha.
- **Mejor si se utiliza antes de:** esto le indica cuánto tiempo el producto conserva su mejor sabor o calidad. Esta fecha no es una fecha de compra o de seguridad.
- **Fecha límite de uso:** esto le indica la última fecha que se recomienda para utilizar el producto, mientras está en su máxima calidad. El fabricante determina esta fecha.

Las fechas o números impresos en las etiquetas sin un identificador (por ejemplo, "fecha límite de venta") generalmente representan los números de empaque utilizados por el fabricante para llevar el seguimiento del inventario o para localizar un producto. Estas fechas no indican la frescura ni la calidad del producto.

Es posible que también vea instrucciones en la etiqueta, como:

- Refrigere después de abrir.
- Manténgase en refrigeración o congelado.
- Mantenga calientes los alimentos calientes. Refrigere los sobrantes de inmediato o deséchelos.

