

- Controle que los refrigerados estén fríos al tacto, los congelados duros como una roca, que las latas no estén abolladas ni con grietas ni con tapas abultadas, y que envolturas no estén rasgadas, ni su precinto roto.
- Siempre refrigere la comida precedera dentro de 2 horas después de cocinar o comprar. Refrigere dentro de 1 hora si la temperatura de afuera se encuentra arriba de 90 grados F.
- En tiempo caluroso lleve una neverita con una fuente de enfriamiento

Quando almacene alimentos...

- Asegúrese de que la temperatura del frigorífico esté a 40°F o menos. La temperatura del congelador debe permanecer a 0°F.
- Mantenga el refrigerador lo más frío posible, sin congelarse la leche ni la lechuga.
- Congele carnes, aves, pescados y mariscos frescos inmediatamente si no va a usarlos en uno o dos días.
- Ponga paquetes de carne, aves, pescados o mariscos crudos en un recipiente con tapa y en la parte baja del frigorífico, para así evitar que goteen sobre otros alimentos: sus jugos contienen bacterias.

Quando prepare alimentos...

- Siempre lave las manos en agua caliente enjabonada antes de cocinar, entre preparar un alimento y otro, después del baño, cambiar pañales, jugar con sus mascotas, fumar, etc. Para mejor resultado use agua caliente para humedecerse las manos;

después aplique jabón y frótelas por 20 segundos antes de enjuagar. Séquese con papel de toalla.

- Use una tabla de cortar para carnes, aves, pescados y mariscos crudos, y otra para preparar otros alimentos, como frutas y vegetales.
- Lave las tablas de cortar, cuchillos y sus manos en agua caliente enjabonada tras manipular crudos, y antes de tocar alimentos no cocidos o calentados antes de ser consumidos.
- Lea y siga instrucciones de etiquetas de producto sobre cómo cocinarlos, almacenarlos, refrigerarlos y manipularlos — y su fecha de vencimiento.
- Lave fruta y verduras, hoja por hoja, en agua limpia.
- Mantenga limpias las superficies de trabajo en su cocina.
- Mantenga bien limpio al frigorífico.
- Ponga alimentos cocidos en el refrigerador inmediatamente tras comer. No deje que se enfríen antes.
- Aleje a las mascotas de alimentos, vajillas, paños y toallas de cocina.
- Considere usar papel de toalla para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela, cámbielos a diario y lávelos con agua caliente en la lavadora. Use un desinfectante o una mezcla de cloro y agua para más protección contra las bacterias.

Quando cocine los alimentos...

- Cocine carne asada, bistec, carne molida, pescados y guisos por lo menos a 160°F. Si no tiene termómetro, cocine carne molida hasta que esté marrón o gris por dentro, no rosada.

- Use un termómetro limpio para medir la temperatura interior de alimentos cocidos, asegurando que carnes, aves, guisos y otras comidas estén bien cocinadas.
- Cocine aves enteras y pechugas hasta alcanzar los 165°F.
- Recaliente alimentos sobrantes hasta llegar a 165°F. Recaliente salsas, sopas y caldos hasta que hiervan.
- Cocine huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. No prepare recetas con huevos crudos o medio cocidos.

Quando coma afuera...

- No pida platos crudos o medio cocidos, como aquellos con huevos crudos o medio cocidos.
- Nunca pida carnes poco cocidas o medio crudas.
- No coma pescados ni mariscos crudos como sushi, sashimi, ceviche, ostras y almejas.
- Asegure que la comida esté servida bien caliente. Si no, devuélvala.

Preparado por:

Mary Wilson, M.S., R.D., Especialista en Nutrición, University of Nevada Cooperative Extension. Para más información sobre otros temas, llame a la *Cooperative Extension*:

En Reno: (775) 784-4848

En Las Vegas: (702) 222-3130

Visítenos en Internet: www.unce.unr.edu

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física de acuerdo con la política de la Universidad, ni orientación sexual, en todos sus programas o actividades. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.

Copyright © 2008, University of Nevada Cooperative Extension.



**AN APPLE
A DAY**

Sanidad alimentaria para niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con un débil sistema inmunológico



University of Nevada
Cooperative Extension

Hoja de datos 00-37

(modificado 2012)

Prepared by University of Nevada Cooperative Extension and the University of Nevada School of Medicine.

¿A quiénes afectan más las enfermedades por alimentos?

- Niños menores de 5 años;
- Mujeres embarazadas;
- Adultos mayores de 60 años;
- Personas con el sistema inmunológico debilitado, por ejemplo si toman ciertos medicamentos, reciben tratamiento para el cáncer, o personas infectadas con el virus VIH causante del SIDA.

Todos podemos contraer enfermedades por alimentos, más conocidas como intoxicación alimentaria. Sin embargo, algunas personas son más susceptibles que otras, por sus resistencias reducidas. Si se enferman por causa de alimentos, pueden tener problemas de salud más graves.

¿Qué son enfermedades transmitidas por alimentos?

La intoxicación alimentaria viene de alimentos contaminados. La mayoría son causadas por bacterias, casi siempre por manipulación indebida de alimentos. Pero se puede prevenir mediante limpieza y el manejo debido de los alimentos.

Personas con intoxicación alimentaria muchas veces creen tener gripe. Cuando tienen dolor de cabeza y dolor abdominal lo atribuyen a “gripe estomacal” o “algún virus de 24 horas.” Pero puede ser intoxicación alimentaria; esto puede ser grave, y hasta causar la muerte a

personas de edad avanzada, niños, diabéticos, alcohólicos, o personas con su sistema inmunológico debilitado, como los pacientes de cáncer.

Si usted o un familiar tiene náuseas, vómitos, diarrea, fiebre o cólicos, puede ser intoxicación alimentaria. No siempre es fácil detectarlo: dependiendo del caso, los síntomas pueden darse 30 minutos ó 2 semanas tras comer un alimento contaminado. Pero por lo general, suele enfermarse entre 4 y 48 horas después de consumir el alimento en cuestión.

Si los síntomas son graves o la persona es muy joven, muy mayor, embarazada o ya enferma, llame en seguida al médico o vaya al hospital.

¿Cuáles son las comidas y bebidas más peligrosas?

- Aves, carnes y pescados poco cocidos (incluyendo hamburguesas poco hechas)
- Leche cruda (sin pasteurizar) y cualquier producto hecho con leche cruda.
- Quesos blandos, como el feta, el Brie, el Roquefort, o el queso blanco y el fresco.
- Huevos crudos o poco cocidos y platos caseros preparados con ellos, como helado, mayonesa, ensalada tipo César y el ponche de huevo.
- Mariscos crudos o poco cocidos
- Fiambres variados, del tipo "deli", y perros calientes (a menos que este recalentado hasta estar bien caliente)
- Brotes crudos

- Jugos sin pasteurizar
- Cualquier alimento que haya estado en contacto con un alimento crudo p.ej. jugo de carne cruda que gotea
- Cualquier alimento almacenado a una temperatura insegura: alimentos congelados almacenados a una temperatura más alta de 0°F o alimentos refrigerados a más de 40°F.

¿Cómo puedo evitar que se contaminen los alimentos?

Cuando se vaya de compras...

- Escoja productos lácteos pasteurizados, que mata las bacterias nocivas.
- Use sustitutos de huevos (vienen en un cartón) para preparar bebidas o comidas preparadas con huevos crudos como la ensalada César, ponche de huevo, o licuados.
- Ponga las carnes, aves, pescados y mariscos en bolsas de plástico, y colóquelas en el fondo del carrito de compras para evitar que goteen sobre otros alimentos.
- Ponga alimentos refrigerados como último en el carrito y llévelos pronto a casa, directamente al frigorífico. ¡No los deje en un auto a pleno sol!
- Compre sólo cantidades que se usen antes de la fecha de vencimiento. No compre alimentos con fecha de vencimiento pasada. En casa, eche a la basura a todos los alimentos refrigerados con fecha vencida. Los alimentos congelados sí que permanecen seguros, aún después de la fecha de vencimiento, pero es posible que su calidad sufra.

Cocine los alimentos completamente y hasta alcanzar estas temperaturas:

Alimentos crudos	Temp. Interior	Descanso
Carnes molidas y mezclas de carnes		
Carne, Puerco, Temara, cordero, pavo, pollo	160°F	-
Pollo, pavo	165°F	-
Res, ternera, y cordero		
Asados y bistecs, chuletas	145°F	3 min
Puerco		
Puerco Crudo	145°F	3 min
Jamón Crudo	145°F	3 min
Jamón Precocido (para recalentar)	140°F	-
Aves		
Pollo y pavo entero	165°F	-
Pechugas y asados de ave	165°F	-
Muslos, piernas, alas de ave	165°F	-
Relleno de pato y ganso	165°F	-
Huevos		
Huevos	<i>¡Hasta que la Yema sea firme!</i>	-
Platos de Huevos	160°F	-
Pescados y Mariscos		
Pescados	145 o hasta que la carne este opaca y separe fácilmente	-
Almejas, Ostres, y Mejillones	Hasta que abren las conchas	-
Escalopes	Hasta que la carne sea blanquecida y firme	-