

Seguridad de los alimentos en casa

Si come algún alimento en mal estado puede enfermarse. Los alimentos pueden estar en mal estado aunque se vean y huelan bien.

Los gérmenes hacen que los alimentos se dañen. No es posible ver, oler ni sentir los gérmenes. Si come un alimento en mal estado sentirá los síntomas entre uno y tres días más tarde. Si se enferma, busque ayuda. Llame a su médico o al departamento de salud del lugar donde vive.

Hay cuatro maneras muy sencillas de evitar que los alimentos se descompongan:

- Limpieza • Separación
- Cocción • Enfriamiento

Limpieza: Lavarse a menudo las manos y limpiar el mostrador de la cocina

Los gérmenes pueden propagarse en la cocina. Puede estar en las planchas para cortar, en el mostrador de la cocina, en esponjas, tenedores, cucharas y cuchillos. A continuación le damos algunos consejos para combatir los gérmenes:

- **Lávese las manos con agua caliente y jabón.** Hágalo antes de tocar los alimentos. Hágalo después de usar el baño, cambiar pañales o tocar a las mascotas.

- **Lave las planchas de cortar, los mostradores de la cocina, platos, tenedores, cucharas y cuchillos.**

Utilice agua caliente con jabón. Hágalo después de manipular cada alimento.

- **Utilice planchas para cortar de plástico.** No utilice tablas de madera para cortar los alimentos. Los gérmenes se esconden más fácilmente en la madera. Después de utilizarlas, lave todas las planchas de cortar en agua con jabón. También pueden lavarse en el lavaplatos.

- **Utilice toallas de papel para limpiar los mostradores y las mesas de la cocina.** Si utiliza toallas de tela, lávelas con frecuencia en el ciclo caliente de la lavadora o en agua caliente con jabón.

Separación: Mantenga los alimentos crudos separados de los otros

Los gérmenes pueden propagarse de un alimento a otro.

- Mantenga la carne, el pollo, el pescado y los mariscos, así como los líquidos que sueltan, separados de los otros alimentos.
- Mantenga estos alimentos separados tanto en el carrito de compras del mercado como en el refrigerador.



Seguridad de los alimentos en casa

- Utilice una plancha especial para cortar solamente la carne cruda.
- Lávese las manos después de tocar carne, pollo, pescado o mariscos crudos. Lave las planchas de cortar, los platos, tenedores, cucharas y cuchillos que hayan estado en contacto con esos alimentos crudos. Utilice agua caliente con jabón.
- Cuando utiliza un plato para colocar carne, pollo, pescado o mariscos crudos, lávelo bien antes de usarlo para otro alimento.
- Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras están firmes. No utilice recetas en las que los huevos están crudos o parcialmente cocidos.
- El pescado cocido debe desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
- Tenga cuidado si utiliza un horno de microondas. Asegúrese de que ninguna parte del alimento esté fría. Esas partes frías dejan que los gérmenes sigan vivos. Cubra los alimentos y revuélvalos para que se cocinen por igual en todas partes. Agite el plato y revuelva una o dos veces mientras está cocinando algún alimento.
- Cuando recaliente salsas y sopas, déjelas que hiervan. Los otros restos de comida también deben calentarse bien, por lo menos hasta 165°F (74°C).

Cocción: Asegúrese de que los alimentos estén bien calientes

Los alimentos tienen que calentarse y conservarse calientes cuando se cocinan. El calor mata los gérmenes.

- Utilice un termómetro de cocina limpio. Este instrumento tan práctico le indicará la temperatura del alimento por dentro. Le ayudará a saber si los alimentos están bien cocidos. Utilícelo para la carne, el pollo y otros alimentos.
- Cocine los asados y los filetes de carne (bistecs) a una temperatura de por lo menos 145°F (63°C). Si cocina un pollo entero, la temperatura debe llegar a 180°F (82°C).
- Cocine la carne molida a por lo menos 160°F (71°C).

Enfriamiento: Coloque los alimentos inmediatamente en el refrigerador

Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40°F (4°C) o más fría. El frío ayuda a que el crecimiento de los gérmenes en los alimentos sea más lento. La temperatura del congelador debe ser 0°F (-18°C). Verifique estas temperaturas una vez por mes con un termómetro para refrigerador.

Seguridad de los alimentos en casa



- Refrigere o congele todos los alimentos cocinados y los restos de comida a más tardar dos horas después de haberlos cocinado.
- **iNunca descongele los alimentos fuera del refrigerador! Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos:**
 - En el **refrigerador**
 - Debajo de **un chorro de agua fría**
 - En el horno de **microondas**
- Si va a marinar los alimentos, déjelos en el refrigerador.
- Si le ha sobrado mucha comida divídala y colóquela en recipientes poco profundos con tapa. De esa forma se enfriarán rápido en el refrigerador.
- No llene demasiado el refrigerador. El aire fresco tiene que circular sin obstáculos para que los alimentos se mantengan en buenas condiciones.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)
Línea de información sobre alimentos
Teléfono: 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

Línea de información sobre carnes y aves
Teléfono: 1-888-535-4555 (Se habla Español)

Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos

<http://www.fightbac.org>
<http://www.foodsafety.gov>