

Todo el mundo debe respetar estos cuatro sencillos pasos para mantener la higiene de los alimentos

# ¡Combata a BAC!®

El abastecimiento de alimentos de los Estados Unidos es uno de los más seguros del mundo; sin embargo, en todo nuestro entorno existen bacterias, virus y parásitos diminutos; organismos que no se pueden ver, oler, ni sentirse algún sabor. Estos microorganismos, llamados patógenos, pueden contaminar los alimentos y producir enfermedades que, en algunos casos, pueden ser muy graves e incluso mortales, especialmente en niños de corta edad, ancianos y personas con el sistema inmune debilitado. En las mujeres embarazadas, las enfermedades transmitidas por alimentos pueden poner en peligro la vida del bebé.

Los síntomas más comunes de las enfermedades transmitidas por alimentos son: diarrea, cólicos abdominales, vómitos, dolores de cabeza o musculares y fiebre. Por lo general, los síntomas aparecen entre 12 a 72 horas después de haber consumido el alimento contaminado, pero también puede ocurrir que las personas empiecen a mostrar síntomas entre 30 minutos y 4 semanas después.. La mayoría se recupera en un plazo de entre cuatro y siete días sin necesidad de recibir tratamiento con antibióticos.

Debe llamar al médico inmediatamente si los síntomas son graves o la persona enferma es muy joven o muy anciana, está embarazada o padece de una enfermedad previa.

**Todo el mundo debe respetar estos cuatro sencillos pasos para mantener la higiene de los alimentos**



## 1. Limpieza: Lávese las manos y limpie las superficies de trabajo con frecuencia.

Las bacterias, los virus y los parásitos pueden propagarse por toda la cocina y contaminar las tablas de picar, los utensilios y las superficies de las mesas. He aquí las medidas para combatir a los microbios ¡Combata a BAC!®:

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de manipular los alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y tocar mascotas.
- Después de preparar cada alimento y antes de preparar el próximo, lave las tablas de picar, los platos, los utensilios y las superficies de las mesas con agua caliente y jabón.
- Importante: Enjuague las frutas y verduras frescas con agua. No use jabones ni detergentes. Si es necesario, utilice un cepillo suave para eliminar la suciedad de la superficie.

## Quién corre riesgo

Los niños de corta edad, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con el sistema inmune debilitado, son las personas con más riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos. El sistema inmune puede debilitarse debido a tratamientos médicos con esteroides o quimioterapia o por afecciones como SIDA, cáncer o diabetes. También corre un mayor riesgo, si sufre de enfermedades hepáticas o alcoholismo; o si la acidez estomacal se encuentra disminuida (debido a una cirugía gástrica o al uso crónico de antiácidos).

## Si pertenece al grupo de alto riesgo

Si usted pertenece al grupo con alto riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos, se le recomienda que evite consumir los siguientes alimentos:

- Pescados o mariscos crudos, incluyendo: ostras, almejas, mejillones y vieiras.
- Leche fresca o sin pasteurizar o quesos blandos, a menos que la etiqueta indique que han sido elaborados con leche pasteurizada.
- Patés o productos para untar hechos con carne que necesiten refrigeración (puede consumir patés y productos para untar hechos con carne enlatados o que no requieren refrigeración).
- Huevos crudos o ligeramente cocidos, o alimentos que los contengan, incluyendo ciertos tipos de aderezo para ensalada, mezclas para tortas y galletas, salsas y bebidas como ponche crema hecho con huevos sin pasteurizar (puede consumir alimentos preparados con huevos pasteurizados comercialmente sin temor a enfermarse).
- Mariscos o pescados ahumados que requieren de refrigeración, a menos que sean parte de un plato que ya ha sido cocinado, como por ejemplo, un estofado.
- Carne de res o aves cruda o poco cocidas.
- Brotes crudos (alfalfa, leguminosas y rábanos)
- Jugos de frutas o verduras sin pasteurizar (pose una etiqueta con advertencia).

Importante: Algunos alimentos que se adquieren precocidos deben recalentarse porque pueden haberse contaminado con patógenos después de que han sido procesados y empacados. Estos alimentos incluyen: perros calientes, fiambres, embutidos curados y otros productos de charcutería hechos de carne de res, cerdo o pollo.





## 2. Separación de los alimentos: Evite la contaminación cruzada

El término «contaminación cruzada» significa la propagación de una bacteria, virus o parásito de un producto alimenticio a otro. Esto ocurre especialmente cuando se manipulan carnes, aves, mariscos y huevos crudos; por lo tanto, mantenga estos alimentos y sus jugos alejados de alimentos que estén listos para ser consumidos. He aquí las medidas para **¡Combata a BAC!®**:

- Mantenga separados de otros alimentos, las carnes, las aves y los mariscos crudos, en su carrito de supermercado y en su refrigerador.
- Si es posible, utilice una tabla de picar aparte para las carnes, las aves y los productos del mar crudos.
- Lave siempre con agua caliente y jabón: manos, tablas de picar, platos y utensilios, después de que hayan entrado en contacto con carnes, pescados, mariscos, aves y huevos crudos.
- Utilice platos diferentes para alimentos cocidos y crudos.

## 3. Cocción: Cocine los alimentos a las temperaturas adecuadas.

Los expertos en higiene de los alimentos están de acuerdo en que para una cocción adecuada de los alimentos, se necesita una duración y una temperatura determinada para poder eliminar a los patógenos nocivos que provocan las enfermedades transmitidas por alimentos. La mejor forma

**¡Combata a BAC!®** es:

- Para asegurarse de que las carnes, aves, guisos y estofados hayan alcanzado las temperaturas que aparecen en la tabla de la derecha al cocinarse, utilice un termómetro limpio que sea capaz de medir la temperatura interna de los alimentos cocidos.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara tengan una consistencia firme. Si utiliza recetas en las cuales los huevos permanecen crudos o sólo se cocinan parcialmente, use huevos pasteurizados.
- La carne de pescado debe tener un color opaco y desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
- Cuando utilice el horno microondas para cocinar alimentos, asegúrese de que no queden áreas frías donde los patógenos puedan sobrevivir. Para obtener mejores resultados, cubra los alimentos, revuélvalos y rote el recipiente para lograr una cocción uniforme. Si no hay bandeja giratoria, gire el recipiente manualmente una o dos veces durante la cocción.
- Haga hervir salsas y sopas cuando las recaliente.



### Temperaturas Seguras Para Cocinar

| Temperaturas Internas                      |  |
|--|--|
| <b>Carnes Molidas y Mezclas de Carnes</b>  |  |
| Res, Cerdo, Ternera, Cordero               | 160° F   |
| Pavo/Guajalote, Pollo                      | 165° F   |
| <b>Res, Ternera y Cordero Crudo</b>        |  |
| Medio Crudo                                | 145° F   |
| Término medio                              | 160° F   |
| Cocido                                     | 170° F   |
| <b>Aves</b>                                |  |
| Pollo y Pavo/Guajalote, entero             | 165° F   |
| Pechuga de ave, asada                      | 165° F   |
| Aves, muslos y alas                        | 165° F   |
| Patos y gansos                             | 165° F   |
| Relleno (cocido solo o dentro del ave)     | 165° F   |
| <b>Cerdo Crudo</b>                         |  |
| Término medio                              | 160° F   |
| Cocido                                     | 170° F   |
| <b>Jamón</b>                               |  |
| Crudo                                      | 160° F   |
| Pre-cocido                                 | 140° F   |
| <b>Huevos y platillos a base de huevos</b> |  |
| Huevos                                     | Cocine hasta que la yema y clara estén firmes                                |
| Platos a base de huevos                    | 160° F   |
| <b>Mariscos</b>                            |  |
| Pescados                                   | 145° F o hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con el tenedor |
| Camarón, langosta y cangrejos              | Hasta que las conchas estén rojas y la carne se vea nacarada y opaca         |
| Almejas, ostras y Mejillones               | Hasta que (los caparazones) se abran   |
| <b>Sobras, cazuelas y guisos</b>           | 165°   |

## 4. Refrigeración: Refrigere los alimentos con prontitud.

Refrigere rápidamente los alimentos, las temperaturas bajas evitan el crecimiento y la multiplicación de los patógenos nocivos. Por lo tanto, ajuste la temperatura de su refrigerador para que se mantenga a no más de 4,4° C y el congelador a no más de -17,7° C. Revise la temperatura de vez en cuando con un termómetro especial para electrodomésticos. Entonces, **¡Combata a BAC!®** siguiendo estos pasos:

- Refrigere o congele los alimentos perecederos, preparados y las sobras dentro de un período de dos horas o menos.
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Hágalo en el refrigerador, bajo un chorro de agua fría o en el microondas.
- Los alimentos en adobo deben quedar dentro del refrigerador.
- Cuando haya gran cantidad de sobras, divídalas en recipientes llanos para que se enfríen rápidamente en el refrigerador.
- No llene demasiado el refrigerador. Debe haber una circulación apropiada de aire frío para poder mantener los alimentos en buen estado.



### Para obtener información sobre cómo almacenar alimentos específicos, llame gratuitamente a:

U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)  
Teléfono directo de la división de Carnes y Aves 1 (800) 535-4555

U.S. Food and Drug Administration (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos)

Teléfono directo para información sobre alimentos 1 (888) SAFEFOOD

Aprenda más sobre ¡Combata a BAC!® visitando las páginas Web: [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)