

# Consejos de seguridad de los alimentos para unas fiestas saludables

Las fiestas, las cenas familiares, y otras reuniones en las que se sirve comida son parte de la alegría de las fiestas. Pero las risas pueden cambiar a desdicha si la comida lo enferma a usted o a los demás.

Los síntomas típicos de una enfermedad transmitida por los alimentos son dolor de estómago, vómitos, y diarrea, que con frecuencia comienzan algunos días después de haber consumido la comida o la bebida. Los síntomas por lo general no duran mucho—algunas horas o días—en las personas sanas, y desaparecen sin tratamiento. Pero las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser graves e incluso de riesgo vital para las personas en mayor riesgo:

- adultos mayores
- bebés y niños pequeños
- mujeres embarazadas
- personas con VIH/SIDA, cáncer o cualquier afección que debilite el sistema inmunitario

Combatir las bacterias, virus, parásitos, y otros contaminantes en nuestro suministro de alimentos es de gran prioridad para la FDA.



## 1. Limpiar:

*¡La primera regla de la preparación segura de los alimentos!*

## 2. Separar:

*¡No dé a las bacterias la oportunidad de propagarse!*

## 3. Cocinar:

*¡Mate las bacterias dañinas*

## 4. Enfriar:

*¡Refrigere los alimentos rápidamente!*

No obstante, los consumidores también tienen una función que cumplir, sobre todo cuando manipulan los alimentos en el hogar.

“La buena noticia es que poner en práctica cuatro medidas básicas de seguridad alimentaria puede ayudar a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos”, afirma Marjorie Davidson, educadora de consumidores en la FDA.

## 1. LIMPIAR:

La primera regla de la preparación segura de los alimentos en el hogar es mantener todo limpio.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos. “En el caso de los niños esto equivale al tiempo que lleva cantar el ‘Cumpleaños feliz’ dos veces”, señala Davidson.
- Lave las superficies que tengan contacto con los alimentos (tablas para cortar, platos, utensilios, mesones) con agua caliente y jabonosa después de preparar cada alimento y antes de continuar con el siguiente.
- Lave bien las frutas y verduras bajo agua corriente y use un cepillo para verduras para eliminar la suciedad de la superficie.
- No lave la carne de res o de ave cruda antes de cocinar. “Lavar estos alimentos aumenta la probabilidad de que las bacterias se propaguen por el fregadero y los mesones”, afirma Davidson.

## 2. SEPARAR:

No dé a las bacterias la oportunidad de propagarse de un alimento a otro (contaminación cruzada).

- Mantenga las carnes de res y de ave crudas, los mariscos crudos, y sus jugos, lejos de los alimentos que no se van a cocinar mientras que hace compra en la tienda—y mientras que usted los prepara o almacena en su hogar.
- Considere usar una tabla para cortar sólo los alimentos que se van a cocinar (carne roja y de ave cruda

y mariscos) y otra tabla sólo para los alimentos listos para consumir (como frutas y verduras crudas).

- No ponga la carne cocida en un plato sin lavar en el que haya puesto carne cruda.

## 3. COCINAR:


Los alimentos se cocinan con seguridad cuando alcanzan una temperatura interna tan alta que mata a las bacterias dañinas.

- “El color no es un indicador confiable del grado de cocción”, afirma Davidson. Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que la carne, las aves y los pescados se cocinen a una temperatura interna segura. Para comprobar si un pavo está cocido con seguridad, inserte un termómetro para alimentos en la parte más adentro del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. El pavo está cocido con seguridad cuando la temperatura alcanza los 165°F. Si el pavo está relleno, la temperatura del relleno debe ser de 165°F. Asegúrese de que las ostras en el aderezo de ostras estén bien cocidas.
- Hierva las salsas, sopas, y jugos de carne cuando las recaliente.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén duras. Cuando prepare su propio ponche de huevo u otra receta que requiera huevos crudos, use cáscaras de huevo pasteurizadas, productos de huevo líquidos o congelados pasteurizados, o clara de huevo en polvo.
- No coma masa de galletas cruda, que pueda contener huevos crudos.

## 4. ENFRIAR:

Refrigere los alimentos rápidamente porque las bacterias dañinas se reproducen con rapidez a temperatura ambiente.

- Refrigere las sobras y la comida para llevar en un plazo de dos horas.
- Configure su refrigerador a una temperatura no superior a 40°F y el congelador a 0°F. Revíselos periódicamente con un termómetro para refrigerador.

- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos pueden descongelarse con seguridad en el refrigerador, bajo agua corriente fría o en el horno de microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o el horno de microondas se deben cocinar de inmediato.
- Deje pasar la cantidad de tiempo correcta para descongelar adecuadamente los alimentos. Por ejemplo, un pavo de 20 libras necesita cuatro a cinco días para descongelarse por completo cuando se descongela en el refrigerador.
- No pruebe los alimentos que se ven o parecen sospechosos. Davidson afirma: “Una buena regla que se debe seguir es: cuando dude, deseche.” 

Este artículo aparece en el sitio Web de información de salud para el consumidor de la FDA ([www.fda.gov/consumer](http://www.fda.gov/consumer)), el cual cuenta con información más actual sobre los productos regulados por la FDA. Inscribese para suscripciones por correo electrónico gratuitas en [www.fda.gov/consumer/consumernews.html](http://www.fda.gov/consumer/consumernews.html).

### Para obtener más información

[www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)  
[www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov)

Línea de información sobre alimentos de la FDA  
1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

Línea directa sobre carnes y aves de corral del Departamento de Agricultura de EE.UU.  
1-888-MPHotline (1-888-674-6854)  
TTY 1-800-256-7072