



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Las Personas Mayores y la Inocuidad de los Alimentos

Un antiguo refrán dice: “con la edad llega el buen juicio”. Es de esperar que ello incluya también el estar bien informado sobre inocuidad alimentaria. ¿Por qué? Porque nuestros cuerpos cambian con la edad. Las personas mayores se vuelven más susceptibles a enfermedades y una vez se enferman les toma mucho más tiempo para recuperarse.

El conocer sobre cómo manejar los alimentos le ayuda a las personas mayores a mantenerse saludable. Algunas personas mayores están siempre en la casa y dependen de la comida llevada a domicilio. Otras personas tienen poca experiencia cocinando. Es importante entender el efecto de los patógenos y de los microorganismos en los cuerpos de las personas mayores. La mejor forma de prevención es el entender mantenerse libres de enfermedades transmitidas por alimentos.

Los cuerpos de las personas al envejecer, no son capaces de combatir las bacterias. Por ejemplo, se produce una disminución de la secreción del ácido en el estómago, que es una defensa natural contra las bacterias ingeridas. Con el tiempo, el sistema inmunológico también puede volverse menos hábil para librarse de las bacterias.

Por otra parte, los sentidos del gusto o del olfato de las personas mayores pueden verse afectados por medicamentos o enfermedades y no les alertarán cuando la carne esté en malas condiciones o la leche se haya agriado.

¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

Una enfermedad transmitida por los alimentos, usualmente llamada envenenamiento por alimentos, es cualquier enfermedad causada por los alimentos que usted ingiere. El manejo adecuado de los alimentos puede ayudar a reducir el riesgo de enfermarse a través de los alimentos.

¿Cuáles son los síntomas de una enfermedad transmitida por los alimentos?

Los signos y los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos varían desde estómago descompuesto, diarrea, fiebre, vómitos, calambres estomacales y deshidratación, o una enfermedad más severa – o hasta la muerte. Los consumidores pueden tomar medidas simples para reducir el riesgo a enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente en el hogar. Si usted siente los síntomas de una enfermedad causada por los alimentos, llame a su doctor o proveedor de salud.

Recomendaciones para el manejo adecuado de los alimentos

Con experiencia o no, para los cocineros mayores el seguir recomendaciones actualizadas sobre el manejo adecuado de los alimentos es buen sentido común.

1. Mantenga refrigerado, refrigere o congele todos los alimentos perecederos. Verifique la temperatura de su refrigerador y del congelador con un termómetro para alimentos. Su refrigerador debe estar ajustado a 40 °F (4.4 °C) ó menos; la temperatura del congelador debe ser 0 °F (-17.8 °C) ó menos. Utilice un termómetro para refrigerador/congelador para verificar las temperaturas.
2. Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiental. Siempre descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Después de descongelar en

agua fría o en el microondas, usted debe cocinar inmediatamente el alimento.

3. Lávese las manos con agua tibia jabonosa antes de preparar los alimentos. Lávese las manos, utensilios, tablas para picar y otras superficies después de estar en contacto con las carnes y aves crudas. Esto ayuda a prevenir el propagar las bacterias.
4. Nunca deje fuera del refrigerador los alimentos perecederos por más de dos horas. Si la temperatura está por encima de los 90 °F (32.2 °C), los alimentos no deben estar fuera por más de 1 hora. Esto puede incluir artículos como comida para llevar, sobrantes de alimentos de una cena en un restaurante y comidas sobre ruedas llevadas al hogar.
5. Cocine completamente las carnes, aves, pescados y mariscos crudos completamente (vea la siguiente tabla para las temperaturas mínimas adecuadas). No cocine parcialmente los alimentos. Tenga una fuente de calor constante y siempre ajuste el horno a 325 °F (162.8 °C) o más al cocinar.

Temperaturas Internas Recomendadas por el USDA

Cocine los alimentos siguiendo las temperaturas internas adecuadas medidas con un termómetro para alimentos:

ALIMENTO	TEMPERATURA
Carne molida de res fresca, ternera, cordero, cerdo	160 °F (71.1 °C)
Carne de res, ternera, asados de cordero, filetes, chuletas	145 °F (62.8 °C)
Asados de carne de cerdo, filetes, chuletas	160 °F (71.1 °C)
Jamón, para cocinar antes de comérselo	160 °F (71.1 °C)
Jamón, completamente cocido, para recalentarlo	140 °F (60.0 °C)
Aves, enteras, en pedazos o molidas	165 °F (73.9 °C)
Pescados y mariscos	145 °F (62.8 °C)
Platos con huevos, cacerolas	160 °F (71.1 °C)
Sobrantes de alimentos, para recalentar	165 °F (71.1 °C)
Salchichas "Hot dogs", carnes de deli, bolonia, y otras carnes de deli	165 °F (73.9 °C) o hasta emitir vapor

Alimentos comprados o entregados a domicilio calientes

¿Estará comiendo centro de cos coras?

Recoja o reciba los alimentos CALIENTES...y disfrútelos dentro de dos horas.

¿No estará comiendo dentro de dos horas?

El mantener los alimentos tibios no es suficiente. Las bacterias dañinas se pueden multiplicar entre 40 °F (4.4 °C) y 140 °F (60.0 °C). Ajuste la temperatura del horno lo suficiente para mantener los alimentos calientes a 140 °F (60.0 °C) o más. Verifique la temperatura interna de los alimentos con un termómetro para alimentos. El cubrir los alimentos con papel de aluminio ayuda a mantenerlos jugosos o húmedos.

¿Comerá más tarde?

No es buena idea tratar y mantener los alimentos calientes por más de dos horas. Los alimentos sabrán y se almacenarán mejor si usted:

- Coloca los alimentos en envases poco profundos.
- Divide las grandes cantidades en porciones pequeñas.
- Cierra sin apretar los envases y los refrigera inmediatamente.
- Recalienta completamente cuando esta listo para comer.

¿Recalentará?

Recaliente sus alimentos completamente a una temperatura de 165 °F (73.9 °C) o hasta que estén calientes o hasta emitir vapor. En el horno de microondas, cubra los alimentos y rótelos para que se calienten de forma uniforme. Permita un tiempo de reposo para que se calienten de forma uniforme.

Consulte el manual de instrucciones de su horno de microondas para los tiempos recomendados, el nivel de electricidad y los tiempos de reposo. El calentar inadecuadamente puede contribuir a enfermarse.

Mantenga Fríos los Alimentos Fríos
Cómalos o refrigérelos inmediatamente. Los alimentos fríos deben mantenerse a 40 °F (4.4 °C) o menos.

La Regla de Dos Horas

Los alimentos perecederos no se deben dejar fuera a temperatura ambiental por más de dos horas. Descarte los alimentos que se han dejado a temperatura ambiental por más de dos horas. Para temperaturas sobre los 90 °F (32.2 °C), descarte los alimentos después de una hora.

Tabla para Almacenamiento de Alimentos Fríos

Producto	Refrigerador [40 °F (4.4 °C)]	Congelador [0 °F (-17.8 °C)]
Huevos Frescos, en el cascarón	3-5 semanas	No los congele en el cascarón. Bata las yemas y las claras al congelarlos.
Frescos, claras Cocidos duros	2 a 4 días 1 semana	12 meses No los congele.
"TV Dinners"	Manténgalos congelados hasta que esté listo para usarlos	3 a 4 meses
Alimentos Convenientes Preparados en el Deli tales como ensaladas de huevos, pollo, jamón y macarrones	3-5 días	No los congele
Salchichas "Hot Dogs" & Carnes de Deli "Hot dogs", paquete abierto "Hot dogs", paquete sin abrir Carnes de Deli abiertas o rebanadas en la tienda Carnes de Deli, sin abrir	1 semana 2 semanas 3-5 días 2 semanas	1-2 meses 1-2 meses 1-2 meses 1-2 meses
Sopas y Guisados Vegetales o carnes añadidos	3-4 días	2-3 meses
Carne molida de res y pollo	1-2 días	3-4 meses
Tocineta	7 días	1 mes
Salchichas	1-2 días	1-2 meses
Jamón Jamón, cocido completamente—entero Jamón, cocido completamente —mitad o en rebanadas	7 días 3-5 días	1-2 meses 1-2 meses
Carne de Res Fresca, Ternera, Cordero y de Cerdo Filetes Chuletas Asados	3-5 días 3-5 días 3-5 días	6-12 meses 4-6 meses 4-12 meses
Aves Frescas Pollo o pavo, enteras Pollo o pavo, en pedazos	1-2 días 1-2 días	1 año 9 meses
Sobrantes de Alimentos	3-4 días	2-6 meses

Otros Números de Teléfono Útiles para Las Personas Mayores

- Centro Nacional de Nutrición y Dietética
Línea de Información sobre Nutrición
1-800-366-1655
- Centro de Inocuidad Alimentaria y Nutrición Aplicada
Administración de Drogas y Alimentos
1-888-723-3366
- Asociación Americana del Corazón
1-800-242-8721
- Instituto Americano de Investigación del Cáncer
1-800-843-8114
Área de Washington solamente:
202-328-7744
- Asociación Americana de Diabetes
1-800-232-3472
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades
1-888-246-2675

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, en español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp.

Envíe sus preguntas por correo electrónico al MPHotline.fsis@usda.gov.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



AskKaren.gov