



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

Termómetros para refrigeradores:

Información acerca de la seguridad de los alimentos.

Un simple termómetro de refrigerador puede jugar un papel crucial.

Cuando se trata de proteger a su familia y a usted mismo de las intoxicaciones alimentarias, el termómetro del refrigerador es una de las herramientas más efectivas. De hecho, a temperatura ambiente, algunas de las bacterias que provocan las intoxicaciones pueden duplicarse cada 20 minutos. Enfriar los alimentos a la temperatura adecuada es una de las mejores maneras de reducir el desarrollo de estas bacterias.

Para cerciorarse de que el refrigerador cumpla con su función, es importante mantenerlo a una temperatura de 40° F o menor; el congelador debe estar a 0° F. Debido a que pocos refrigeradores muestran la temperatura real, el uso de económicos termómetros independientes le permitirá controlar la temperatura y la programación del refrigerador y/o congelador, si fuera necesario. Compre uno para el refrigerador y otro para el congelador y revíselos con frecuencia.



Enfríe los alimentos rápidamente

Ya sea que se trate de alimentos que le sobraron o de alimentos recién comprados, es importante guardar rápidamente los productos que requieran refrigeración. Dejar los alimentos perecederos fuera del refrigerador durante dos horas o más permite que las bacterias se multipliquen rápidamente - y puede ponerlo a usted en peligro de contraer una intoxicación alimentaria.

Estrategias de refrigeración: Conservación de los alimentos en buenas condiciones.

Además de mantener la temperatura del refrigerador a 40° F, usted puede tomar otras medidas para cerciorarse de que los alimentos refrigerados permanezcan en buenas condiciones de la manera más segura.

- **Evite “sobrecargar” el refrigerador** El aire frío debe circular entre los alimentos para mantenerlos a la temperatura adecuada.
- **Limpie inmediatamente los derrames.** Además de ayudar a reducir la multiplicación de la bacteria *Listeria* (que puede desarrollarse en temperaturas frías), limpiar los derrames - especialmente el goteo de las carnes cuando se descongelan - ayudará a prevenir la "contaminación cruzada", donde las bacterias de un alimento pasan a otro.
- **Mantenga los alimentos en envases cerrados:** Almacene los alimentos refrigerados en envases cerrados o bolsas selladas y controle diariamente que los alimentos sobrantes no se deterioren.
- **Verifique la fecha de vencimiento.** Si ya pasó la fecha indicada en "consumir antes de", deséchelo. Si usted no está seguro o si los alimentos presentan un aspecto dudoso, la regla es sencilla: "Cuando tenga dudas, tírelo a la basura"
- **Limpie el refrigerador con frecuencia.** ¡Incorpore esta tarea en la rutina de limpieza de su cocina!



- **Comestibles:** Cuando regrese de la tienda, coloque los alimentos en el refrigerador lo antes posible. Nunca permita que las carnes crudas, las aves, los mariscos, los huevos u otros productos que requieran refrigeración se queden a temperatura ambiente por más de dos horas; el límite es de una hora si la temperatura del aire es superior a 90° F. (Si usted tiene dudas sobre si determinado producto debe ser conservado en refrigeración, consulte con su vendedor). Además, tenga en cuenta que probablemente la temperatura de su auto es más alta que la temperatura ambiente normal, por lo que es importante no dejar los comestibles en el auto más allá del tiempo estrictamente necesario - y nunca más de dos horas (o una hora en un día caluroso).
- **Alimentos sobrantes:** Estos también necesitan ser colocados en el refrigerador o en el congelador antes de que pasen dos horas. A pesar de lo que muchas personas creen, colocar alimentos calientes en el refrigerador no produce ningún daño al mismo. Para que los alimentos calientes se enfríen más rápidamente, colóquelos en envases más pequeños antes de llevarlos al refrigerador.
- **Bolsitas para llevar sobras y comida para llevar:** Nuevamente, la "regla de las dos horas" se tiene que tener en cuenta con la comida que se lleva a la casa. Tanto lo sobrante de las comidas para llevar como las comidas de los restaurantes deben colocarse en el refrigerador dentro de un plazo de tiempo de dos horas como máximo. Si usted no puede regresar a su hogar en un plazo de dos horas luego de almorzar o cenar en un restaurante, no pida la bolsita para llevar la comida sobrante.
- **Comidas marinadas:** Durante el proceso de marinado, mantenga siempre los alimentos en el refrigerador. Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente en los alimentos que permanecen a temperatura ambiente mientras son marinados. Además, tenga presente la siguiente recomendación para marinar sin riesgo alguno: nunca vuelva a usar líquido marinado a menos que le dé un hervor rápido primeramente.

Descongelar con cuidado

Debido a que las bacterias pueden multiplicarse tan rápidamente en los alimentos no refrigerados, resulta sencillamente arriesgado descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Si los alimentos quedan fuera del refrigerador, algunos organismos pueden generar toxinas que sobrevivirán al proceso de cocción aun cuando sean cocidos a temperaturas que usualmente matan a dichas bacterias.

Existen tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el **refrigerador**, en **agua fría** y utilizando el **horno microondas**. Si usted descongela alimentos en agua fría, cambie el agua cada media hora para asegurarse de que permanezca fría. Los alimentos que se descongelan en el horno microondas deben ser cocidos inmediatamente después de descongelarlos.



Más allá de un "malestar estomacal"

Las intoxicaciones alimentarias pueden ser peligrosas



Las intoxicaciones provocadas por los alimentos son mucho más peligrosas de lo que la mayor parte de las personas cree. De acuerdo con lo informado por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), cada año en los Estados Unidos se realizan 325,000 hospitalizaciones y mueren 5,000 personas a causa de las intoxicaciones alimentarias.

- **La Salmonella** por ejemplo, provoca millones de casos de intoxicaciones y es la causa principal de muerte por enfermedades causadas por comestibles.
- **E. coli O157:H7** es una bacteria que puede producir una toxina mortal. Se calcula que la E. coli O157:H7 produce entre 20,000 y 40,000 casos de infecciones por año.
- La **bacteria Clostridium botulinum** produce una toxina mortal que provoca el botulismo, una enfermedad cuya característica es la parálisis muscular.
- Las enfermedades provocadas por la bacteria **Campylobacter**, **norovirus**, **Shigella**, y otros organismos pueden provocar serios trastornos de salud en especial a niños, ancianos y a las personas con enfermedades crónicas o con el sistema inmunológico deprimido.

Puede que se sorprenda al enterarse de que los alimentos pueden provocar enfermedades aún cuando presentan un buen aspecto o no huelen o saben mal. Esto se debe a que las enfermedades que son provocadas por comestibles, son causadas por bacterias patógenas, las cuales son distintas de las bacterias de deterioro que son las que hacen que los alimentos se "descompongan".

Muchos organismos patógenos se encuentran en carnes, aves, mariscos, leche y huevos en estado crudo o semi cocido; en el agua sucia e incluso en frutas y vegetales. Manteniendo estos alimentos adecuadamente **refrigerados** reducirá el desarrollo de las bacterias; siguiendo otras prácticas recomendadas de manipulación de alimentos (**lavar** las manos, superficies y productos, **separar** los alimentos crudos de los que ya están listos para comer y **cocinar** a temperaturas adecuadas) reducirá el riesgo de contraer una enfermedad.

En caso de desastre...



Si su hogar sufre un corte de la electricidad a causa de un desastre natural - como ocurrió a muchas personas durante los terribles huracanes del año 2005 - ¿cómo puede determinar cuáles son los alimentos que puede conservar y consumir sin riesgos?

- Si usted recibió un aviso con antelación de que podría quedarse sin energía eléctrica, coloque **barras de hielo** en el congelador y el refrigerador antes de que la energía sea cortada.
- Si se produce un corte de energía, **mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas** lo más posible para mantener los alimentos en el frío.
- Antes de consumir cualquier alimento, **verifique los termómetros del refrigerador y el congelador**. Si el refrigerador está en 40° F o por debajo, o los alimentos han permanecido en una temperatura superior a los 40° F solamente durante dos horas o menos, estos se pueden consumir sin riesgo.
- Los alimentos congelados que **aún tienen cristales de hielo** o están a 40° F o por debajo (verifique el termómetro y utilice un termómetro de alimentos para controlar cada paquete en forma individual) pueden ser congelados nuevamente o cocidos sin riesgo alguno.
- Si usted tiene dudas acerca de por cuánto tiempo la temperatura ha estado por encima de 40° F, **no se arriesgue**. Deseche los alimentos.



¿Cuánto tiempo es mucho tiempo?

Aun cuando el refrigerador y el congelador mantengan los alimentos a la temperatura correcta y usted haya seguido todas las normas para conseguir un almacenamiento seguro, existen límites en la cantidad de tiempo durante el cual se pueden mantener los alimentos en el refrigerador sin correr riesgo. (Los alimentos podrán permanecer sin descomponerse por tiempo indefinido en el congelador, pero la calidad y el sabor pueden ser afectados.)

Para tener acceso a una asequible tabla con los tiempos adecuados de refrigeración para alimentos generalmente consumidos, visite

<http://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/UCM148133.pdf>

Todos pueden manipular la comida de manera segura si siguen estos cuatro pasos simples:

