



# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

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

## Manipulación segura de los alimentos Lo que usted debe saber

En los Estados Unidos, el suministro de alimentos es de los más seguros en el mundo. Sin embargo, cuando ciertas bacterias o agentes patógenos que causan enfermedades contaminan los alimentos, pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos, a menudo llamadas "intoxicación por alimentos". El gobierno federal estima que hay cerca de 48 millones de casos de enfermedades transmitidas por los alimentos anualmente, lo que equivale a que 1 de cada 6 estadounidenses se enfermen cada año. Y anualmente, estas enfermedades provocan 128.000 hospitalizaciones y 3.000 muertes. Dado que las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser graves, o incluso fatales, es importante que usted sepa y practique conductas de manipulación segura de los alimentos a fin de ayudar a reducir su riesgo de enfermarse accidentalmente a causa de alimentos contaminados.

### Las enfermedades transmitidas por los alimentos son un asunto serio

Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden afectar a cualquier persona. Sin embargo, algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollarlas. Entre ellas, las mujeres embarazadas, los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados. Si usted, o alguien a quien cuida, está en uno de estos grupos de riesgo, es importante prestar mayor atención a la manipulación segura de los alimentos.

## 4 pasos para la seguridad de los alimentos

**LIMPIAR**

Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia

**SEPARAR**

Separe las carnes crudas de otros alimentos

**COCINAR**

Cocine a las temperaturas correctas

**ENFRIAR**

Refrigere de inmediato

### ¿Ya está cocido?

Use un termómetro para alimentos para precisión. No siempre usted puede determinar sólo mirando.

TEMPERATURAS PARA COCINAR CON SEGURIDAD medidas con termómetro para alimentos	
<b>CARNE MOLIDA O MEZCLAS DE CARNE</b> <span style="float: right;">Temperatura interna</span>	
Carne de res, Cerdo, Ternera, Cordero	160°F
Pavo, Pollo	165°F
<b>CARNE FRESCAS DE RES, CERDO, TERNERA, CORDERO</b>	
	145°F con 3 minutos de descanso
<b>CARNE DE AVE</b>	
Pollo y Pavo, entero	165°F
Trozos de carne de ave	165°F
Pato y Ganso	165°F
Relleno (cocido solo o dentro del ave)	165°F
<b>JAMÓN</b>	
Fresco (crudo)	160°F
Precocido (para recalentar)	140°F
<b>HUEVOS Y PLATOS CON HUEVO</b>	
Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
Platos con huevo	160°F
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>	
Pez de aleta	145°F
ó cuando la carne este opaca y se separa fácilmente con el tenedor	
Camarones, langostas, cangrejos	Carne perlada y opaca
Almejas, Ostras y Mejillones	Conchas abiertas durante la cocción
Vieiras	Blancas lechosas, u opacas y firmes
<b>SOBRAS Y GUISOS</b>	
	165°F

## 4 pasos para la seguridad de los alimentos

### LIMPIAR: Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia

Las bacterias se pueden propagar por toda la cocina y alcanzar las manos, tablas para cortar, utensilios, mesones y alimentos.

**Para garantizar que sus manos y las superficies estén limpias, asegúrese de hacer lo siguiente:**

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por no menos de 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y manipular mascotas.
- Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y los mesones con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de manipular el siguiente alimento.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela, lávelos con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora.
- Lave las frutas y verduras frescas en agua corriente del grifo, incluso las frutas y verduras con piel y cáscara que no se comen.
- Frote las frutas y verduras de piel dura bajo agua corriente del grifo o restriéguelas con un cepillo limpio para verduras mientras las lava.
- En el caso de los alimentos enlatados, recuerde lavar las tapas antes de abrirlas.

### SEPARAR: Separe las carnes crudas de otros alimentos

La contaminación cruzada se puede producir cuando las bacterias se propagan de un alimento a otro. Esto es especialmente común cuando se manipula carne, ave, mariscos y huevos crudos. La clave es mantener estos alimentos, y sus jugos, lejos de las comidas listas para servirse.

**Para evitar la contaminación cruzada, recuerde lo siguiente:**

- Separe la carne, ave, mariscos y huevos crudos de otros alimentos en el carro del supermercado, bolsas de alimentos y en su refrigerador.
- Use una tabla para cortar frutas y verduras crudas y una distinta para la carne, ave y mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que antes tenía carne, aves, mariscos o huevos crudos.
- No vuelva a utilizar los adobos que usó para los alimentos crudos, a menos que primero los hierva.

LIMPIAR



SEPARAR



COCINAR



ENFRIAR



### COCINAR: Cocine a las temperaturas correctas

Los alimentos se cocinan con seguridad cuando alcanzan una temperatura interna tan alta que mata a las bacterias dañinas que causan enfermedades. Consulte la *tabla de temperaturas seguras de cocción* para conocer las temperaturas internas adecuadas.

**Para asegurarse de que sus alimentos se cocinen en forma segura, siempre haga lo siguiente:**

- Use un termómetro para alimentos a fin de medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Controle la temperatura interna en varios lugares para asegurarse de que la carne, aves, mariscos y huevos o platos que contengan huevos estén cocidos a temperaturas internas mínimas de seguridad como se muestra en la *Tabla de temperaturas seguras de cocción*.
- Cocine la carne de res o de ave molida hasta que alcance una temperatura interna mínima segura. El color no es un indicador confiable del grado de cocción.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén duras. Sólo use recetas en las que los huevos se cocinen o calienten completamente.
- Cuando cocine en un horno microondas, cubra los alimentos, revuélvalos y gírelos para cocerlos de manera uniforme. Si no hay una plataforma giratoria, gire el disco manualmente una o dos veces durante la cocción. Siempre deje pasar un tiempo, lo que completa la cocción, antes de controlar la temperatura interna con un termómetro para alimentos. Los alimentos están listos cuando alcanzan la temperatura interna mínima segura.
- Hierva las salsas, sopas y jugos de carne cuando los recaliente.

### ENFRIAR: Refrigere de inmediato

Refrigere los alimentos rápidamente porque las temperaturas frías retrasan el desarrollo de bacterias dañinas. No llene el refrigerador en exceso. El aire frío debe circular para ayudar a mantener los alimentos seguros. Mantener una temperatura del refrigerador constante de 40 °F o menos es una de las maneras más eficaces de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Use un termómetro común para asegurarse de que la temperatura esté en 40 °F o menos permanentemente, y la temperatura del congelador esté en 0 °F o menos.

**Para enfriar los alimentos en forma adecuada:**

- Refrigere o congele carnes, aves, huevos, mariscos y otros productos perecederos dentro de las 2 horas siguientes a la cocción o compra. Refrigere dentro de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 90 °F.
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como sobre un mesón. Los alimentos se deben mantener a una temperatura segura durante el descongelamiento. Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o el horno de microondas se deben cocinar de inmediato.
- Mantenga los alimentos en adobo dentro del refrigerador.
- Divida cantidades grandes de sobras en recipientes llanos para que se enfrien más rápido en el refrigerador.
- Use o elimine los alimentos refrigerados regularmente. Siga las recomendaciones que aparecen en la Tabla de almacenamiento en el refrigerador o congelador que se encuentra en

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



Seguridad ■ Salud ■ Ciencia ■ Nutrición