



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



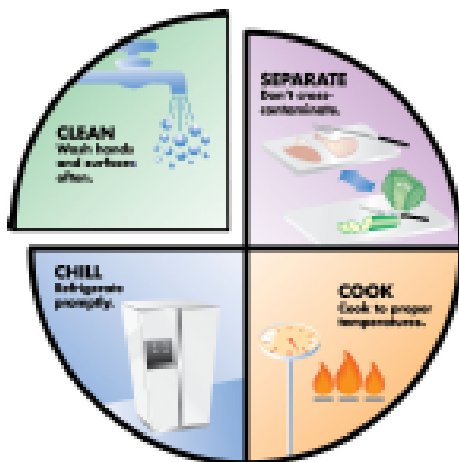
# Mantener la Limpieza Ayuda a Prevenir Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

*Por un largo tiempo, la primavera ha sido la época del año para proyectos de limpieza anual en nuestros hogares. Sin embargo, para un manejo adecuado de alimentos, se debe mantener limpio todo aquello que está en contacto con los alimentos durante todo el año.*

Aún cuando los Estados Unidos tienen una de los suministros de alimentos más seguros del mundo, la prevención de las enfermedades transmitidas a través de los alimentos aun son un gran desafío para la salud pública. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) ha desarrollado la campaña **Be Food Safe**, en cooperación con el Partnership for Food Safety Education, Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) ya que investigaciones demuestran que los norteamericanos si tienen conocimiento acerca de la inocuidad alimentaria, pero no tienen la información necesaria para lograr y mantener los comportamientos adecuados para un manejo inocuo de los alimentos. **Be Food Safe** significa el prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos a través de cuatro pasos sencillos: Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar.

- Limpiar: Lávese las manos y lave as superficies de la cocina frecuentemente.
- Separar: Prevenga la propagación de las bacterias.
- Cocinar: Cueza hasta alcanzar una temperatura interna adecuada
- Enfriar: Refrigere prontamente.

La limpieza es el factor mayor para prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Aún cuando las facilidades de gobierno federal, estatal y local son inspeccionadas y supervisadas para inocuidad alimentaria, el consumidor tiene la obligación de asegurarse que sus alimentos son manejados adecuadamente después que han sido comprados. Todo aquello que tenga contacto con los alimentos debe estar limpio. Abajo puede encontrar unos pasos a seguir para ayudar a prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos por medio de un manejo adecuado de los alimentos en el hogar:



### 1 Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón

- Antes de manejar alimento;
- Después de manejar los alimentos;
- Después de usar el baño;
- Después de cambiar pañales;
- Después de atender a una persona enferma;
- Después de soplarse la nariz, toser o estornudar; y
- Después de tener contacto con animales.

**2** Siempre use un par de guantes limpios desechables, si tiene raspaduras o alguna infección en sus manos. Lávese las manos (aún cuando use guantes) con agua tibia y jabón.

## Mantener la limpieza

**3** Lave completamente con agua caliente y jabón toda superficie que haya estado en contacto con carne, aves, pescados o huevos crudos antes de comenzar el segundo paso en la preparación de alimentos. Considere usar toallas de papel limpias para lavar las superficies de la cocina. Si usa paños, lávelos frecuentemente con el ciclo caliente de su lavadora. Mantenga las superficies de la cocina limpias, incluyendo el grifo de agua y mostradores; lávelos con agua caliente y jabón.

**4** Para mantener las tablas de cortar limpias; lávelas con agua caliente y jabón después de usarlas. Enjuáguelas y séquelas al aire libre o con toallas de papel limpias. Las tablas de cortar pueden ser desinfectadas con una solución de una cucharada de blanqueador cloro líquido, sin perfume, en un galón de agua. Inunde la superficie de la tabla con dicha solución y manténgala por varios minutos, luego enjuáguela y déjela secar al aire libre o con toallas de papel limpias.

Las tablas de cortar no porosas hechas de acrílico, plástico, vidrio y madera sólida pueden ser lavadas en la maquina lavaplatos (las tablas laminadas pueden romperse o agrietarse). Aún las tablas de plástico pueden gastarse con el tiempo. Reemplace las tablas de cortar cuando estén excesivamente gastadas o con grietas difíciles de limpiar.

**5** No use para los alimentos cocidos, el mismo envase o utensilios que usó para los alimentos crudos. Cualquier bacteria presente en las carnes crudas o en sus jugos puede contaminar los productos que han sido cocidos adecuadamente. Sirva los alimentos cocidos en platos limpios, con las manos limpias y usando utensilios limpios.

**6** Cuando use un termómetro para alimentos es importante que lave la sonda del termómetro con agua caliente y jabón después de usarlo, y antes de insertarlo nuevamente en los alimentos.

**7** Mantenga los animales, productos de limpieza y otros químicos lejos de los alimentos o superficies donde se manejan alimentos.

**8** Al hacer pasadías, o cocinar afuera, lleve suficientes utensilios limpios. Empaque paños limpios, secos o humedecidos con jabón para limpiar las superficies y las manos.

Las bacterias se encuentran en todas partes, y es por esto que la limpieza es un factor mayor para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Al mantener limpio todo aquello que tiene contacto con los alimentos, los consumidores pueden asegurarse de que hacen su parte para mantener los alimentos sanos.

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

### Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**.



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, es Español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://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 sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y "charlas" en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



**PregunteleaKaren.gov**