

# SEGURIDAD ALIMENTARIA

**Pasos seguros a la hora de manipular, cocinar y almacenar alimentos es clave para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos. En cada paso de la preparación de los alimentos, siga estos cuatro pasos básicos para conservar su seguridad.**

## Limpiar

- Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos, cambiar pañales o utilizar el baño.
- Después de cortar carnes crudas, lave con agua caliente y jabonosa la tabla, los utensilios y la barra de la cocina que se utilizaron para cortar.

## Separar

- Conserve la carne, las aves y el pescado crudos, y sus jugos, separado del resto de los alimentos.
- Marine la carne y las aves en un plato con tapa en el refrigerador.

## Cocinar

- Cocine la totalidad de los bifos de carne, cerdo, cordero y ternera crudos a una temperatura interna de 145° F (63° C) y la carne, el cerdo, el cordero y la ternera picados y crudos a una temperatura interna de 160° F (71° C), medida con un termómetro para alimentos.
- Cocine las aves enteras a una temperatura interna de 165° F (74° C), medida con un termómetro para alimentos.

## Refrigerar

- Los alimentos perecederos no deben quedar más de 2 horas a temperatura ambiente (1 hora si la temperatura supera los 90° F [32° F]).
- Mantenga la temperatura del refrigerador en 40° F (4° C) o menos. Utilice un termómetro para refrigerador para controlar.

## Leche, quesos y productos lácteos

### Pasteurización y mitos sobre la leche cruda

La pasteurización es un proceso por el cual se matan las bacterias dañinas calentando la leche a una temperatura específica durante un período determinado de tiempo. Ciertas personas creen que la pasteurización daña la leche y que la leche cruda es una alternativa más sana y segura.

No obstante, la leche cruda puede contener peligrosos microorganismos, como la *Salmonella*, *E. coli* y la *Listeria*, que pueden representar graves riesgos para su salud y la de su familia.

A continuación, se mencionan algunos hechos probados sobre la leche y la pasteurización:

- La leche cruda NO mata los agentes patógenos peligrosos por sí misma.
- Pasteurizar la leche NO provoca intolerancia a la lactosa ni reacciones alérgicas. Tanto la leche cruda como la pasteurizada pueden provocar reacciones alérgicas a personas sensibles a las proteínas de la leche.
- La pasteurización NO reduce el valor nutricional de la leche.
- La pasteurización NO implica que es seguro dejar la leche fuera del refrigerador por un tiempo prolongado, en particular, si el envase ya estaba abierto.
- La pasteurización MATA las bacterias dañinas.
- La pasteurización SALVA vidas.

### Quesos

Cuando las mujeres embarazadas comen quesos blandos, de tipo mexicano ¡ponen en riesgo a sus bebés que están por nacer!

### Helados

Para evitar el riesgo de contraer una infección por salmonella, utilice productos de huevo pasteurizado en lugar de huevos crudos.



**DCHHS**  
*Familias seguras, vidas seguras*

Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas

Zachary Thompson, Director  
Dr. Christopher Perkins, Director medico/Autoridad sanitaria  
2377 N. Stemmons Frwy.  
Dallas, Texas 75207  
[www.dallascounty.org](http://www.dallascounty.org)

# Frutas y verduras

---

Las frutas y las verduras son parte importante de una dieta saludable. En los mercados locales hay una gran variedad de frutas y verduras frescas nutritivas y deliciosas. No obstante, las bacterias dañinas pueden estar presentes en el suelo o en el agua donde los productos pueden entrar en contacto con las frutas y las verduras, y contaminarlas. Los productos frescos también pueden contaminarse luego de ser cosechados; por ejemplo, durante la preparación o el almacenamiento. Cada producto contaminado (o jugos de frutas y verduras hechos a base de productos contaminados) puede provocar una enfermedad transmitida por los alimentos, comúnmente llamada “intoxicación alimentaria”. Mientras disfruta de los productos frescos y de los jugos de frutas y verduras recién exprimidas, siga estos consejos de manipulación segura para protegerse a usted y a su familia.



## **Compre correctamente: Puede contribuir a la conservación segura de los productos tomando decisiones de compra inteligentes en la tienda.**

- Compre productos que no estén golpeados o dañados.
- Al seleccionar productos precortados (como la mitad de una sandía o verduras embolsadas para ensaladas), elija solo aquellos que estén refrigerados o cubiertos con hielo.
- Embolse las frutas y verduras frescas aparte de la carne, las aves y los pescados y mariscos para llevarlos del mercado a su casa.

## **Almacenar correctamente: El almacenamiento adecuado de productos frescos puede afectar la calidad y la seguridad.**

- Almacene las frutas y las verduras frescas perecederas (como fresas, lechuga, hierbas y setas) en un refrigerador limpio a una temperatura de 40° F (4° C) o inferior. Si no está seguro si debería refrigerar un alimento para conservar su calidad, consulte al vendedor.
- Refrigere los productos que adquiera precortados o pelados para conservar la calidad y la seguridad.

## **Separar para conservar la seguridad: Mantenga las frutas y las verduras que se comerán crudas separados de otros alimentos, como carnes, aves o pescados y mariscos crudos, y de los utensilios de cocina que se utilizan para dichos productos. Tome estas medidas para evitar la contaminación cruzada:**

- Lave con agua caliente y jabón las tablas, los platos, los utensilios y las barras que se utilizaron para cortar entre la preparación de la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos, y la preparación de los productos que no se cocinarán.
- Si utiliza tablas de cortar de plástico o no porosas, páselas por el lavavajillas después de usar.

## **Preparar en forma segura: Para comenzar a preparar productos frescos, lávese las manos. Hágalo al menos durante 20 segundos con agua tibia y jabón tanto antes como después de la preparación.**

- Corte y retire las partes dañadas o golpeadas de las frutas y verduras frescas antes de preparar y/o comer. Los productos que parezcan podridos deben botarse.
- Lave todos los productos por completo con agua antes de comer, cortar o cocinar. Esto incluye a los productos que se cultivan de manera convencional u orgánica en el hogar, o que se adquieren en la tienda de un mercado de frutas y verduras. No se recomienda lavar las frutas y las verduras con jabón o detergente, o productos comerciales.
- Incluso si va a pelar los productos antes de comerlos, es muy importante que los lave en primer lugar para eliminar la suciedad y las bacterias, y para que éstas no se transporten del cuchillo a la fruta o la verdura.
- Cepille los productos más duros, como los melones y los pepinos, con un cepillo de limpieza.



# Nueces, granos y frijoles

Las nueces, los granos y otras legumbres, y sus productos derivados, están presentes en una gran variedad de alimentos. Como estas comidas son ingredientes de muchos productos alimenticios, la contaminación o el etiquetado incorrecto de los agentes alergénicos pueden significar un gran riesgo.

La contaminación puede proceder de bacterias dañinas, como la *salmonella*. Algunos alimentos incluidos en estas categorías, en particular, los granos, también son susceptibles a sufrir riesgos ambientales químicos.



Varias de estas comidas, como las nueces, los maníes, el trigo y los granos de soya, han sido clasificados como los principales agentes alergénicos derivados de alimentos por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos. Conforme a la ley, es obligatorio etiquetar todos los alimentos que contengan estos ingredientes. Además, en las etiquetas, se deben identificar con claridad **los principales agentes alergénicos alimenticios o sus derivados proteicos**.

# Huevos y productos elaborados con huevo

El huevo es uno de los alimentos más nutritivos y económicos de la naturaleza. Sin embargo, debe tomar los recaudos necesarios a la hora de manipular y preparar comidas con huevos frescos y productos elaborados con huevo para evitar intoxicaciones alimentarias.

## Cómo cocinar los huevos

Cocinar los huevos en forma completa es un paso importante para asegurarse de que los huevos sean seguros.

- **Huevos revueltos:** Cocinar hasta que estén firmes, no líquidos.
- **Huevos fritos, cocidos en agua, hervidos u horneados:** Cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes.
- **Mezclas de huevos, como en cazuelas:** Cocinar hasta que el centro de la mezcla llegue a 160° F (71° C), medido con un termómetro para alimentos.



## Recetas con huevo

- Los helados caseros y los ponches de huevo son seguros solo si se siguen estos pasos:
  - Utilice una mezcla de huevos y leche cocidos. Caliéntelos y utilice un termómetro para alimentos para asegurarse de que la temperatura llegue a 160° F (71° C).
  - Utilice huevos o productos elaborados a base de huevo pasteurizados.
- Los discos de merengue seco, el merengue húmedo y el merengue italiano son seguros, ya que están elaborados a partir de una combinación de jarabe de azúcar caliente y claras de huevo batidas.
- No obstante, evite las recetas en las que se utilizan huevos o claras de huevo sin cocer.
- Los pasteles con cubierta de merengue son seguros si se los cocina a 350° F (175° C) durante unos 15 minutos. Sin embargo, evite los pasteles esponjosos y los batidos de frutas hechos con claras de huevo crudas y batidas. En cambio, reemplace con claras de huevo secas pasteurizadas, crema batida o una cubierta batida.
- Cómo adaptar las recetas: Si en la receta le pide que utilice huevos sin cocinar, asegúrese de hacer lo siguiente:
  - Caliente los huevos en uno de los otros ingredientes líquidos de la receta a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla llegue a 160° F (71° C). Luego, incorpore el resto de los ingredientes y complete la receta. O bien, utilice huevos o productos elaborados a base de huevos pasteurizados.
  - Utilice huevos o productos elaborados a base de huevos pasteurizados.

**Nota:** Los productos elaborados a base de huevo, como el reemplazo de huevo líquido o congelado, están pasteurizados, por lo tanto, pueden utilizarse con seguridad en las recetas que no requieren cocción. No obstante, siempre es mejor usar productos elaborados a base de huevo en una receta que requiere cocción, en especial, si el producto será ingerido por embarazadas, bebés, niños pequeños, adultos mayores y personas con sistemas inmunológicos debilitados.

# Bebidas y jugos

---

Los jugos aportan diversos nutrientes esenciales. Sin embargo, consumir jugos sin tratar puede representar graves riesgos para la salud de su familia. Se han producido graves brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos, cuyo origen se debe a haber tomado jugos de frutas y verduras, y sidras, que no habían recibido el tratamiento adecuado para eliminar a las bacterias dañinas.

Si bien el sistema inmunológico de la mayoría de las personas suele estar preparado para combatir los efectos de una enfermedad transmitida por los alimentos, los niños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunológicos debilitados pueden estar expuestos a graves enfermedades o, incluso, a la muerte por beber jugos sin tratamiento.

## Etiquetas de advertencia

Desde 1999, la FDA exige que los fabricantes de jugos coloquen una etiqueta de advertencia en los recipientes de los productos con información sobre los riesgos para la salud que supone beber jugos o cidras sin el tratamiento adecuado. Solo un grupo reducido de los jugos de frutas y verduras que se venden en los supermercados no recibe tratamiento para eliminar a las bacterias dañinas. Estos productos deben tener colocada la siguiente etiqueta de advertencia:

**ADVERTENCIA: Este producto no ha sido pasteurizado y, por lo tanto, puede contener bacterias dañinas que provoquen graves enfermedades en niños, adultos mayores y personas con sistemas inmunológicos debilitados**

Tenga en cuenta que la Administración de Fármacos y Alimentos de los Estados Unidos **no** exige que se coloquen etiquetas de advertencia en los jugos o las cidras que se exprimen en el momento y se venden por vaso, como en una huerta de manzanas, en mercados de agricultores, en puestos callejeros o en algunos bares de venta de jugos. Si no está seguro respecto de si un vaso de jugo o sidra recibió el tratamiento adecuado, pregunte.



**Dos pasos simples para comprobar la seguridad de los jugos: Cada vez que compre un jugo, siga estos dos simples pasos para protegerse de una posible enfermedad transmitida por los alimentos.**

### 1. Lea siempre la etiqueta

Busque la etiqueta de advertencia para evitar comprar jugos sin tratar. Encontrará jugos pasteurizados, o con algún otro tipo de tratamiento, en las áreas de productos refrigerados de la tienda, en sectores de alimentos congelados, o en recipientes no refrigerados, como cajas, botellas o latas de jugo. Por lo general, los jugos sin tratamiento se venden en la sección de productos refrigerados de las tiendas.

### 2. Si tiene dudas, ¡consulte!

Si no está seguro de si un jugo recibió el tratamiento necesario, en particular, los jugos que se venden en los sectores de productos refrigerados de tiendas o comercios de alimentos, sidrerías o mercados de productos agrícolas. Asimismo, no dude en consultar si la etiqueta no se lee bien o si se vende el jugo o la sidra por vaso.

### ¿Sabía qué?

Cuando se exprimen en el momento las frutas y las verduras, las bacterias pueden trasladarse a su jugo o sidra. Por lo tanto, a menos que el producto o el jugo hayan recibido el tratamiento adecuado para destruir bacterias dañinas, podría estar contaminado.