

1
Lávese las
manos
frecuentemente

1
Mantenga
separadas las
carnes de los
alimentos listos
para comer

2
Cocine a las
temperaturas
apropiadas

2
Refrigere
prontamente los
alimentos a una
temperatura
inferior a 40°F

3
Aprenda cómo
calibrar su
termómetro de
alimentos

Cómo tomar control sobre la seguridad de los alimentos en el hogar

reimpreso de la american dietetic association y la conagra foundation, estados unidos

¿Siente que pescó un virus temporal? ¿o sería algo que usted comió? Con bastante frecuencia, lo que parece una gripe es en realidad el malestar producido por algunos alimentos, o lo que comúnmente se llama intoxicación alimenticia. Desafortunadamente, el manejo inadecuado de los alimentos en el hogar es la principal causa de estos malestares.

- Lávese las manos frecuentemente.
- Mantenga separadas las carnes de los alimentos listos para comer.
- Cocine a las temperaturas apropiadas.
- Refrigere prontamente los alimentos a una temperatura inferior a 40°F.



Lávese las manos frecuentemente
Lavarse las manos correctamente puede eliminar casi la mitad de los casos de intoxicaciones alimenticias y reducir significativamente la propagación de los resfriados comunes y la gripe.

Al lavarse las manos:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de preparar los alimentos, y después de haber manejado carne cruda, aves o comida de mar (pescados y mariscos).
- Siempre lávese las manos hasta la altura de la muñeca, por encima y por debajo, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Nunca olvide lavarse las manos después de cambiar de oficio, como cuando pasa de manejar carne cruda a picar verduras.
- Séquese las manos con toallas de papel desechables, toallas limpias o con un secador de aire.

- Cante mentalmente dos veces el “Happy Birthday” mientras se enjuaga las manos durante 20 segundos.

Lávese las manos con mayor frecuencia antes de ...

- Manejar o preparar alimentos
- Comer una comida
- Alimentar a los niños

Lávese las manos con mayor frecuencia después de ...

- Preparar alimentos
- Tocar alimentos crudos, especialmente carnes
- Cambiar de actividad en la preparación de alimentos
- Tocar huevos o alimentos ricos en huevo
- Usar el baño
- Cambiar un pañal
- Toser o estornudar
- Manipular basuras, trastos sucios
- Fumar un cigarrillo
- Acariciar un animal
- Usar el teléfono
- Tocar la cara, el pelo, el cuerpo, u otra persona
- Tocar una cortada o herida
- Limpiar o tocar ropa sucia

Y no olvide las superficies ...

- Limpie con agua caliente y jabón las superficies de los aparatos eléctricos, mostradores, tablas de corte y utensilios de la cocina.
- Una toalla, bayetilla o esponja que huela mal es una señal clara de que no es segura, ya que debe tener bacterias desarrollándose. Las bacterias viven y crecen en condiciones de humedad.
- Lave con frecuencia las bayetillas y toallas en el ciclo de mayor calor de su lavadora.
- Desinfecte las esponjas en una solución de agua y blanqueador (cloro).
- Reemplace a menudo las esponjas usadas.

REIMPRESO POR

PROJECT
inform

Información,
inspiración y
apoyo para personas
conviviendo con VIH/SIDA

ENERO DE 2003



Mantenga separadas las carnes de los alimentos listos para comer. Tenga mucho cuidado con las tablas de corte. Cuando los jugos de las carnes crudas o los gérmenes provenientes de objetos sucios tocan accidentalmente los alimentos cocinados o listos para comer (como las frutas o ensaladas), puede ocurrir una contaminación cruzada. Si no se limpian correctamente, las tablas de corte pueden ser portadoras de bacterias nocivas.

¿Acrílico, vidrio, mármol, plástico o madera sólida? Usted elige. Solamente siga estas normas:

- Use dos tablas de corte: una estrictamente para carnes, aves y mariscos crudos; la otra para alimentos listos para comer, como panes y verduras. No las confunda.
- Después de cada uso, lave muy bien las tablas con agua caliente y jabón, o en la lavadora de platos. *[Las tablas de madera que se lavan con frecuencia en la lavadora de platos, suelen rajarse y partirse.]*
- Deseche las tablas de corte viejas que tengan rajaduras, grietas o demasiados cortes de cuchillo.

Recordatorios para prevenir la contaminación cruzada:

- Lave las bandejas cuando les dé un uso diferente o utilice otra bandeja. Una para poner la carne cruda, las aves y los mariscos; otra para poner los alimentos cocinados.
- Guarde las carnes crudas, aves y mariscos en la gaveta inferior del refrigerador para que los jugos no caigan sobre otros alimentos.
- Coloque las frutas y verduras lavadas en envases tapados y limpios, y no en las bolsas en las que llegaron.
- Utilice un utensilio para probar y otro para revolver los alimentos.
- Asegúrese de usar tijeras o cuchillas limpias para abrir las bolsas de alimentos.
- Utilice guantes de látex si tiene una herida o cortada en la mano.

Advertencia especial:

Después de cortar carnes crudas en su tabla, primero límpiela bien con agua caliente y jabón, luego desinféctela con blanqueador (cloro) u otra solución desinfectante, y por último, enjuáguela con agua limpia.



Cocine a las temperaturas apropiadas. Cuando los alimentos se cocinan a la temperatura apropiada, se aniquilan las bacterias nocivas. Compre un termómetro para carnes y ¡utilícelo! Esta es la única manera confiable de verificar el grado de seguridad y cocción de los alimentos.

Cómo obtener una lectura exacta de su termómetro:

- **Para las carnes rojas, los asados, los bistés, las chuletas y las presas de aves:** insértelo en el centro de la parte más gruesa, lejos del hueso, la grasa y los cartílagos.
- **Para las aves (enteras):** insértelo en la parte interior del muslo cerca a la pechuga, pero sin tocar el hueso.
- **Para la carne molida de res y de aves:** colóquelo en la parte más gruesa del meatloaf o del pattie de la hamburguesa; para las hamburguesas delgadas, insértelo de lado hasta llegar al centro del pattie con el tubo del termómetro.
- **Para los platos a base de huevo y las caserolas:** insértelo en el centro o en la parte más gruesa del plato.
- **Para el pescado:** cocine hasta que se ponga opaco y sea fácil de deshacer con el tenedor.

Consejo importante:

¡Después de cada uso, recuerde siempre lavar muy bien el tubo del termómetro con agua caliente y jabón!

¡Conéctese a Internet y lea a cualquier hora la información sobre tratamientos desde la privacidad de su hogar!

www.projectinform.org

temperaturas de cocción seguras

ALIMENTO	TEMPERATURA INTERNA
Carne de res, Cordero, Ternera (productos molidos)	
Hamburguesas (patties, albóndigas, etc.)	160°F
Carne de res, Cordero, Ternera (productos no molidos)	
Asados/bistés, término medio-crudo	145°F
Asados/bistés, término medio	160°F
Asados/bistés, bien cocinado	170°F
Aves	
Pollo molido, pavo	165°F
Pollo entero, pavo	180°F
Asado de pavo sin huesos	170°F
Pechuga de pollo y asado	170°F
Muslos y alas de pollo	180°F
Pato, ganso	180°F
Relleno para pavo (cocinado solo o dentro del pavo)	165°F
Cerdo (todos los cortes y molido)	
Término medio	160°F
Bien cocinado	170°F
Fresco, jamón crudo	160°F
Jamón completamente cocinado para recalentar	140°F
Platos a base de huevo, caserolas	160°F
Sobras, recalentados	165°F

Aprenda cómo calibrar su termómetro de alimentos

Existen dos métodos simples para revisar la exactitud de su termómetro de alimentos. Sin embargo, no todos los termómetros pueden ser calibrados—así es de que asegúrese de revisar las instrucciones del fabricante. Los termómetros que pueden calibrarse por lo general vienen provistos de una tuerca debajo del disco, la cual puede ajustarse con unas pinzas o un alicate.

Método del agua hirviendo

Materiales necesarios: una olla honda y agua.

En una olla honda, caliente agua hasta el punto de ebullición. Sumerja el tubo del termómetro dos pulgadas en el agua hirviendo sin llegar a tocar el fondo de la olla. Espere durante 30 segundos y el termómetro deberá mostrar 212°F. [... al nivel del mar. pero, por ejemplo, a 5,000 pies de altura deberá mostrar 202°F.] Si no lo hace, ajuste la temperatura dando vueltas a la tuerca de calibración ubicada en la parte de abajo del disco del termómetro, siguiendo las instrucciones impartidas por el fabricante.



Refrigere prontamente los alimentos a una temperatura inferior a 40°F. Refrigerar prontamente los alimentos a la temperatura apropiada, retarda el desarrollo de bacterias y previene la intoxicación alimenticia. Las sobras de una comida no deben estar por fuera del refrigerador durante más de dos horas. En climas cálidos (90°F o más), este tiempo debe reducirse a una hora.

También asegúrese de calibrar el refrigerador a una temperatura inferior a los 40°F. Esto ayuda a mantener los alimentos perecederos fuera de la llamada zona de peligro—a los 40°F o más. ¡Mantenga siempre en el refrigerador un termómetro especial para refrigeradores!

normas generales para las sobras

ALIMENTOS PERECEDEROS	SE PUEDEN GUARDAR HASTA POR
Verduras frescas cocinadas	3 a 4 días
Pasta cocinada	3 a 5 días
Arroz cocinado	1 semana
Carnes frías (tipo "deli")	5 días
Carnes:	
Jamón cocinado y tajado	3 a 4 días
Salchichas de Perro Caliente (hot dog), abiertas	1 semana
Carnes frías (fiambres), preempacadas, abiertas	3 a 5 días
Carne de res, cerdo, ave, pescado y caserolas de carne	3 a 4 días
Hamburguesas (patties) y nuggets, gravy y caldo	1 a 2 días
Mariscos, cocidos	2 días
Sopas y estofados	3 a 4 días
Relleno para pavo	1 a 2 días

SI TIENE ALGUNA DUDA, ES MEJOR QUE BOTE EL ALIMENTO

Método del agua helada

Materiales necesarios: un vaso grande, hielo picado y agua limpia.

Ponga hielo picado en un vaso grande. Luego vierta agua hasta que se llene el vaso. Revuelva bien la mezcla. Coloque el tubo del termómetro en el agua helada de tal manera que el sensor quede sumergido. Espere 30 segundos o hasta que el indicador deje de moverse. No permita que el tubo o el sensor toque las paredes o el fondo del vaso. Si el termómetro no muestra 32°F, sujete firmemente la tuerca de calibración con un alicate u otra herramienta pequeña y dele vueltas hasta que la lectura sea de 32°F (0°C).

¡tome el quiz de la seguridad de los alimentos!

1. **Antes de preparar los alimentos y después de manejar carnes crudas hay que enjuagarse con agua las manos durante por lo menos 5 segundos.**
A. Verdadero. B. Falso.
2. **Una forma de prevenir la contaminación cruzada es usando dos tablas de corte, una estrictamente para las carnes crudas, las aves y los mariscos, y otra para los alimentos listos para el consumo.**
A. Verdadero. B. Falso.
3. **Después de cortar carne en una tabla de corte, la mejor manera de limpiar la tabla de corte es ...**
A. Pasándole una esponja limpia.
B. Lavándola con agua caliente y jabón.
C. Lavándola con agua caliente y jabón, luego esterilizándola con una solución de agua y blanqueador (cloro) y por último enjuagándola con agua limpia.
D. Cualquiera de las anteriores.
4. **Usar un termómetro para carnes es la única forma confiable de revisar el grado de cocción de las carnes, las aves, los platos a base de huevo y las sobras de comida.**
A. Verdadero. B. Falso.
5. **Las sobras de comida deben ser recalentadas a una temperatura de ...**
A. 140° F. B. 150° F.
C. 165° F. D. No tiene importancia.
6. **La carne, las aves y los pescados deben descongelarse ...**
A. En el mostrador.
B. En el refrigerador.
C. En el horno microondas.
D. En el refrigerador o en el horno microondas.
7. **La temperatura adecuada para un refrigerador casero debe ser inferior a 40°F.**
A. Verdadero. B. Falso.
8. **Como regla general, las sobras de alimentos no deben estar fuera del refrigerador por más de ____ horas. En los climas cálidos (80°F o más), este tiempo se reduce a ____ hora(s).**
A. cuatro, tres
B. tres, uno
C. tres, dos
D. dos, uno
9. **Se sugieren cuatro acciones simples para tomar control de la seguridad de los alimentos en su cocina. ¿Cuál es la más importante?**
A. Lavarse las manos con frecuencia
B. Mantener separadas las carnes crudas y los alimentos listos para el consumo.
C. Cocinar los alimentos a las temperaturas apropiadas.
D. Refrigerar prontamente los alimentos a una temperatura inferior a 40°F.
E. Todas las anteriores.

Respuestas al quiz sobre seguridad de los alimentos: 1. B; 2. A; 3. C; 4. A; 5. C; 6. B; 7. A; 8. D; 9. E



Para más información de tratamiento, llamada la línea nacional de ayuda sobre tratamientos para el VIH/SIDA de Project Inform al 1-800-822-7422.

una nota acerca de esta publicación

Esta publicación ha sido reimpressa de otra fuente de información (American Dietetic Association y ConAgra Foundation). En Project Inform no siempre tenemos los recursos para producir nuestra propia información acerca de cada tema sobre tratamientos. En estos casos, tratamos de ofrecerles una fuente de información confiable, pero no podemos confirmar que cada punto expresado en esta publicación sea exacto. Esta información está diseñada para apoyar, y no para sustituir, la relación entre usted y su médico o proveedor de atención médica.

ESTE TEXTO FUE ACTUALIZADO POR ÚLTIMA VEZ EN: ENERO DE 2003