

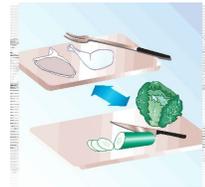
SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

La prevención de las enfermedades producidas por los alimentos es importante para todos desde la tienda hasta el consumidor. Las enfermedades producidas por los alimentos pueden ser graves y aun más pueden amenazar la vida de una mujer en embarazo y de su bebé, los niños, o las personas con el sistema inmunológico débil. Si los síntomas son serios o la persona es muy joven, anciana, en embarazo o ya esta enferma—**inmediatamente** llame al doctor.

Formas básicas para la seguridad de los alimentos

Pasos seguros en el manejo de los alimentos, cocinar, y el almacenamiento son esenciales para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Usted no puede ver, probar, u oler la bacteria dañina que puede causar la enfermedad. Mantener los alimentos que necesitan estar calientes, calientes y los alimentos que necesitan estar fríos, fríos, ayuda a prevenir el crecimiento de microorganismos que pueden dañarlos y lo puede enfermar. En cada paso de preparación de los alimentos, siga cuatro guías para mantener los alimentos seguros:

- Limpiar
- Separar
- Cocinar
- Enfriar



Limpiar

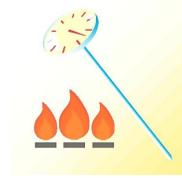
- Lavarse las manos con agua caliente y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar las comidas, especialmente después de preparar carne cruda, aves, huevos o comida de mar. También recuerde lavarse las manos después de utilizar el baño, cambio de pañales o manejo de mascotas.
- Lavar las tablas de cortar, los cuchillos, los utensilios y el mesón de la cocina en agua caliente y con jabón después de preparar cada uno de los alimentos antes de pasar al siguiente.
- Las tablas de cortar deberían ser lavadas en el lavaplatos o lavadas con agua caliente y con jabón después de cada uso. Deseche las tablas de cortar que están excesivamente usadas.
- Considere utilizar las toallitas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usted utiliza toallas/ trapos de tela, lávelos seguido en agua caliente en la lavadora.
- Utilizar un limpiador desinfectante o una mezcla de cloro y agua sobre la superficie puede agregar una mejor protección en contra de la bacteria.

Separar

- El cruce de contaminación es como los organismos causan las enfermedades transmitidas por los alimentos, se dispersan de un producto a otro.
- Separe la carne cruda, las aves y la comida de mar de otras comidas en el carro del mercado.
- Almacene la carne cruda, las aves y la comida de mar en bolsas plásticas o contenedores plásticos en la parte de abajo del refrigerador para que los jugos no se rieguen sobre otros alimentos.
- Nunca coloque la comida ya cocinada otra vez en el mismo plato o en la tabla de cortar que haya tenido carne cruda, aves o comida de mar.
- Considere utilizar una tabla de cortar para carne cruda, aves y comida de mar y otra tabla para los productos frescos.
- La salsa que se utiliza para condimentar la carne cruda, aves o la comida de mar, no debería ser utilizada en comidas cocinadas a menos que estén hervidas primero.

Cocinar

- Utilice un termómetro para carnes para asegurarse que la carne este cocinada completamente.
 - ◆ carne molida a 160°F
 - ◆ aves picadas a 165°F
 - ◆ carnes de res, ternera, cordero, asados y chuletas a 145°F
 - ◆ carne de cerdo fresca y platos con huevos a 160°F
 - ◆ rellenos y cacerolas deberían ser cocinadas a 165°F
 - ◆ aves enteras a 180°F
- El color de la carne no es un indicador confiable para usar con carne roja y debería únicamente revisarse con un termómetro.
- Si no hay un termómetro, las aves están cocinadas cuando los jugos son claros y el pescado es opaco y se pueda desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no aguadas.
- Asegúrese que no hayan partes frías en los alimentos cocinados en el microondas. Para mejores resultados, cubra los alimentos, revolver y rotar para mejor cocción.
- Cuando cocine por adelantado, divida las porciones grandes de alimentos en pequeñas, guarde en recipientes pandos para refrigerar más seguro y rápido enfriamiento.
- Cuando recaliente las sobras de comida, caliente a 165°F y las salsas, sopas y la salsa gravy hasta que hiervan. Cuando utilice el microondas coloque una tapa o un papel de envolver plástico para mejor calentamiento.



Enfriar

- La bacteria crece rápidamente en la **zona peligrosa**—entre los 40°F y 140°F—asegurese de refrigerar las comidas rápidamente.
- Refrigere o congele los productos perecederos, comidas preparadas, y las sobras dentro de las siguientes dos horas o uso. Deseche cualquier comida que se ha quedado fuera en temperatura ambiente por más de dos horas.
- Siempre sazone la comida y colóquela en el refrigerador, no la deje en el mesón de la cocina.
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. En vez de eso, descongélalos en el refrigerador.
***Consejo:** para rápido descongelamiento, sumerja en agua fría en un paquete hermético o descongele en el microondas si va a cocinar la comida inmediatamente.
- Separe las cantidades más grandes de las sobras en recipientes pequeños, pandos para enfriamiento más rápido y utilice dentro de los siguientes cuatro días.
- No llene demasiado el refrigerador. El aire frío necesita circular para mantener los alimentos seguros.
- Cuando tenga dudas, deséchelos—nunca pruebe alimentos que se vean o huelan mal.



Para mayor información contacte a:

- Centros de Control y Prevención de Enfermedades—www.cdc.gov
- USDA Servicio de Seguridad de Alimentos e Inspección—www.fsis.usda.gov
- Administración de Alimentos y Medicamentos—Centro de Seguridad de Alimentos y Nutrición—www.cfsan.fda.gov
- Sociedad Educativa para la Seguridad de Alimentos—www.fightbac.org
- Oficina de Seguridad de Alimentos de KY—(502) 564-7181 o <http://chfs.ky.gov/dph/info/phps/>
- Su médico o el departamento de salud en su área

Gabinete para los Servicios de Salud y de la Familia
Oficina de Servicios de Nutrición
275 East Main Street, HS2W-D
Frankfort, KY 40621-0001
Esta institución es un proveedor de igualdad de
oportunidades.
8.7 L rev. 08/09 PAM-DHS-145

