

# Comer con seguridad



**Pautas para comprar, almacenar y preparar alimentos para ayudar a usted y a su familia a comer con seguridad.**

La intoxicación alimentaria puede producirse si una persona come o bebe algo que contiene gérmenes dañinos (moho y bacterias). En personas saludables, el cuerpo está bien equipado para combatir estos gérmenes dañinos.

Sin embargo, algunas personas tienen sistemas inmunitarios débiles a causa de enfermedades o tratamientos.

Estas personas corren un riesgo mucho mayor de intoxicación alimentaria y necesitan ser extra cuidadosos con los alimentos que ingieren.

Deseche los alimentos que hayan permanecido a temperatura ambiente por más de 1 hora.

## Comprar alimentos

- Evite probar las muestras de alimentos que se ofrecen en las tiendas de comestibles.
- Infórmese acerca de las retiradas de alimentos en [www.fda.gov/safety/recalls/](http://www.fda.gov/safety/recalls/)

### Inspeccione los envases

- No utilice productos que hayan alcanzado la fecha de vencimiento, de límite de venta o de caducidad.
- No utilice artículos que presenten abolladuras, agujeros, herrumbre, bultos o que goteen.
- Busque la palabra "pasteurizado" en las etiquetas de la leche, el queso y otros productos lácteos, así como también en los jugos pasteurizados.
  - Pasteurizado significa que el producto ha sido sometido a un proceso que ayuda a matar gérmenes.

### Utilice un patrón de compra seguro

- En primer lugar, reúna los artículos enlatados o los artículos envasados deshidratados.
- A continuación, escoja frutas y vegetales frescos.
- Por último, seleccione los artículos refrigerados y congelados.
  - Coloque los paquetes de carne cruda en bolsas plásticas separadas antes de colocarlos en el carro de compras, para evitar que los gérmenes en el envoltorio se propaguen hacia otros artículos.
- Después de comprar, coloque, inmediatamente, los artículos fríos y congelados en el refrigerador o el congelador.

## Preparar los alimentos

### Lávese las manos con frecuencia y limpie las superficies para la preparación de alimentos

- Lávese las manos antes, durante y después de preparar los alimentos y antes de servirlos.
- Lavarse las manos reduce en gran medida el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Limpie las mesadas antes de empezar a preparar los alimentos.
- Limpie las tapas de todos los artículos enlatados antes de abrirlos.



### Mantenga las carnes crudas y los alimentos listos para el consumo separados

- Use dos tablas para cortar para evitar la contaminación cruzada.
  - Utilice una tabla para las carnes crudas y los mariscos, y una para los alimentos listos para el consumo, como las verduras.
  - Limpie la tabla para cortar y lave con jabón y agua caliente después de cada uso.

### Frutas y verduras

- Lave siempre las frutas y las verduras:
  - Restriegue los productos que tengan una superficie lisa o granulosa –como melones y pepinos– con un cepillo limpio para productos bajo el agua corriente. Después de lavarlos, seque los productos con una toalla de papel limpia para reducir aún más las bacterias que puedan estar presentes en la superficie.
  - Lave la lechuga, la espinaca y las bayas con agua corriente fría. Evite las moras y las frambuesas; no quedan bien lavadas.
- No coma frutas que estén machucadas o que tengan la piel o la cáscara desgarradas.

### Descongelar alimentos

- Descongele los alimentos en el refrigerador, en el horno de microondas o en una bolsa de plástico hermética al agua colocada en agua fría.
  - Si utiliza agua fría, cambie el agua cada 30 minutos.
  - Si utiliza el horno de microondas, cocine inmediatamente después de descongelar.
- Nunca descongele alimentos en la mesada de la cocina porque los gérmenes crecen rápidamente a temperatura ambiente.



### Cocine a las temperaturas adecuadas

- Las bacterias dañinas mueren cuando los alimentos se cocinan a temperaturas adecuadas.
- Compre un termómetro para alimentos y utilícelo para verificar que los alimentos estén a una temperatura segura.
  - Los productos calientes deberían estar a una temperatura de 165 °F o superior; los productos fríos deberían estar a una temperatura de 40 °F o inferior.

## Almacenar alimentos

- Descarte los alimentos que tengan moho. Cortar el moho no eliminará los gérmenes dañinos.
- Almacene las carnes crudas en un recipiente o un estante separado debajo de los alimentos cocidos.

### Refrigere inmediatamente

- Una vez que termine de comer, coloque los alimentos cocidos en el refrigerador (a 40 °F) o el congelador (a 0 °F), tan pronto como sea posible.
- Los alimentos se enfriarán más rápidamente si utiliza un recipiente poco profundo cubierto.
- Nunca deje ningún alimento en la mesada por más de una (1) hora.

### ¿Cuánto tiempo están los alimentos seguros en el refrigerador?

- Huevos: de 7 a 14 días
- Carnes crudas: de 1 a 2 días
- Pescado crudo y mariscos: de 1 a 2 días
- Carne en lata: de 3 a 5 días
- Frutas y vegetales crudos: 7 días
- Leche: 5 días
- Sobras: de 3 a 4 días

## Comer afuera

- Pregunte cómo se prepara la comida.
- Pida alimentos completamente cocidos.
  - Si le sirven la comida poco hecha, devuélvala.
- Evite los alimentos que contienen huevos crudos o poco hechos.
- En los restaurantes de comida rápida, pida especialmente sus alimentos para asegurarse de que estos no hayan permanecido demasiado tiempo bajo la lámpara de calor. Pida siempre que le sirvan comida recién cocinada.
- Evite todos los bufés y las barras de ensaladas.
- Consulte la calificación de la inspección sanitaria (puntaje) del restaurante. El puntaje debe ser de 95 o más.
- Solicite bolsitas de condimentos individuales.

### Sobras

- Vaya directamente a casa y coloque las sobras en el refrigerador. (Solo recaliente una vez a 165 °F e ingiera inmediatamente).
- Evite las sobras de arroz y pasta.



## No coma ni beba

### Huevos crudos o poco hechos

- (o cualquier producto que contenga huevos crudos o poco hechos)
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes.

### Lácteos crudos

(leche o queso crudos o no pasteurizados y quesos frescos)

- Brie
- Camembert
- Queso azul (roquefort, gorgonzola, stilton, etc.)
- Feta
- Queso fresco de estilo mexicano



### Mariscos crudos o poco hechos

- Sushi
- Almejas
- Ostras
- Mejillones
- Vieiras
- Mariscos al vapor



### Agua de pozo

- El agua de grifo de Memphis está permitida así como también el agua embotellada que dice "osmosis inversa".

### Carne cruda o poco cocida o carne de ave poco hecha

- Toda la carne debería cocerse hasta que esté bien hecha.

### Alimentos listos para comer

- Salchichas poco hechas
- Fiambres frescos del mostrador deli (todo el fiambre fresco debe calentarse a 165 grados)
- Otros alimentos de estilo "deli"
- Miel local cruda y jarabe de arce no pasteurizado
- Brotes (como brotes de frijoles y de alfalfa)
- Nueces crudas sin tostar
- Frutos secos



### Té en bolsitas (té envasado pasteurizado y aprobado está bien)

### Pimienta negra

(solo utilizar los paquetes de pimienta negra en el St. Jude una vez que hayan sido esterilizados)



### Evitar en Kay Kafe

- La barra de sushi
- El rosbif de la barra del deli
- La lechuga y las verduras en la barra de ensaladas que hayan empezado a ponerse marrones.

### Los pacientes en servicio de trasplante deben evitar los surtidores de hielo y de bebidas.