

# Cómo prevenir la intoxicación por alimentos

La intoxicación por alimentos (enfermedad transmitida por alimentos) ocurre por lo general cuando no se preparan o almacenan los alimentos de manera segura. Si los alimentos no se manipulan correctamente, pueden crecer microbios (bacterias). Los microbios también crecen en cualquier superficie, como las tablas para cortar y las esponjas. Cuando los microbios o el veneno que producen ingresa al cuerpo, pueden producir diarrea, vómitos y dolor de cabeza. En algunos casos, la intoxicación por alimentos puede ser mortal si no se trata de inmediato.

## Fíjese antes de comprar

- Revise la fecha de vencimiento de todos los alimentos.
- Fíjese que el sellado o la envoltura no estén rotos, dañados ni con pérdidas.
- Asegúrese de que las latas no estén infladas ni hundidas, que los frascos no estén agrietados y que las tapas estén bien cerradas.
- Revise que los huevos no estén rotos ni agrietados.

## Lave todo



- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabonosa. Lávese siempre las manos después de tocar carne de res o de ave cruda.
- Enjuague todas las frutas y verduras.
- Lave los cuchillos, tenedores, platos y otros artículos que estén en contacto con la comida.
- Lave las tablas para cortar con agua jabonosa caliente. Use 1 tabla para cortar y 1 cuchillo para la carne. Use otra tabla y otro cuchillo para las frutas y verduras. Cámbielos con frecuencia.

- Limpie las encimeras de la cocina antes y después de poner comida sobre ellas.
- Lave las esponjas todos los días. Cámbielas con frecuencia.
- Lave los paños de cocina y repasadores con agua caliente jabonosa. Use 1 repasador para las manos y otro para los platos.
- No use los mismos paños para limpiar el baño y la cocina.

## **Consejos para almacenar la comida de forma segura**

- Guarde las sobras de comida en el refrigerador de inmediato.
- Divida los alimentos en recipientes pequeños y poco profundos para que se enfríen más rápido.
- Deseche la comida que haya quedado afuera por más de 2 horas.

## **Mantenga calientes las comidas calientes**

Cocine la carne a una temperatura segura para eliminar E. coli y otras bacterias que pueda haber en la carne. Use un termómetro para alimentos cuando cocine. Al cocinar carne, siga estas pautas de temperatura:

- Cocine la carne molida (de res o vacuna, de ternera, cerdo, cordero) y las mezclas de carne como mínimo a 160°F (71 °C).
- Cocine la carne fresca de res o vacuna, de ternera, cerdo, cordero (en filetes, chuletas o trozos) y el pescado a 145 °F (63 °C) como mínimo.
- Cocine la carne de ave (incluso el pollo y el pavo molido) y todas las sobras y los guisos a una temperatura interna de al menos 165 °F (74 °C).
- Cocine los platos con huevo, como quiches y frittatas, a una temperatura mínima de 160 °F (71 °C).

También asegúrese de lo siguiente:

- Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes.
- Cocine por separado el relleno para pollo o pavo. No lo cocine dentro del ave.

## **Mantenga fríos los alimentos fríos**

- Los alimentos fríos deben mantenerse debajo de los 40 °F (4 °C).
- Coloque los alimentos fríos en el refrigerador o en el congelador de inmediato cuando los lleve a su casa. No los deje en el automóvil mientras hace otras diligencias.
- Descongele la comida en el refrigerador o en el microondas. No lo haga en la encimera.
- Guarde los almuerzos escolares o para picnics en una bolsa térmica con una compresa de hielo.

---

## **Mantenga separados los alimentos crudos de los cocidos**

- Nunca coloque carne cocida en un plato que tenga jugos de carne cruda.
- Guarde las carnes de res y de ave crudas en el estante o recipiente más bajo del refrigerador. Esto evita que los jugos goteen sobre otros alimentos.
- No reutilice una marinada ni la vierta sobre comida ya cocida.
- No coma mariscos, huevos ni carne crudos ni beba leche no pasteurizada.