MANEJO CORRECTO DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos contaminados pueden provocar enfermedades a cualquier persona. A esta enfermedad se le llama intoxicación por alimentos. *(Foodborne illness = FBI or food poisoning).* A veces cuando la gente cree tener "gripe" o "malestar en el estómago" y probablemente lo que tienen es una intoxicación transmitida por alimentos. Usted no puede determinar si un alimento es seguro o no para comerlo con sólo verlo, olerlo o probarlo. A continuación tenemos siete razones principales por las que pueden producirse enfermedades transmitidas por los alimentos y lo que puede hacerse para prevenirlas.

ì PROCEDIMIENTO INAPROPIADO DE REFRIGERACIÓN Y CONSERVACIÓN

La refrigeración demasiado lenta de los alimentos es una de las causas principales de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Los alimentos con más peligro son las carnes, mariscos y productos lácteos y **DEBEN** ser refrigerados rápidamente de **140°F a 70°F EN MENOS DE DOS HORAS; después de 70°F a 41°F EN MENOS DE CUATRO HORAS.**

Para poder hacer esto, siga los siguientes pasos:

- Guarde los alimentos que van a ser refrigerados en cacerolas con una profundidad de tres a cuatro pulgadas (de 7 a 10 cm).
- Enfríe el recipiente de comida con un baño de agua con hielo: 50% hielo, 50% agua. Mueva el recipiente con el alimento con frecuencia mientras está en baño de agua con hielo o en el refrigerador; o refrigere los alimentos calientes, sin tapar, en cacerolas poco profundas inmediatamente. Puede ponerlos en el congelador por un rato para acelerar su enfriamiento.
- No guarde los alimentos en recipientes cerrados durante el período de refrigeración; permita la circulación de aire adecuada en el refrigerador.
- Los alimentos enlatados, tales como el atún, pueden ser refrigerados antes de usarse para ayudar a que los alimentos mezclados se enfríen más rápido.

- Enfríe los alimentos dentro de un período **NO MAYOR** de 15 a 30 minutos, a la temperatura del ambiente ¡antes de refrigerarlos!

Ù CUANDO SE PREPARAN LOS ALIMENTOS CON MÁS DE 12 HORAS DE ANTICIPACIÓN

Después de determinado tiempo, la bacteria comienza a crecer en los alimentos y a multiplicarse dependiendo del tipo de alimento, la temperatura a la que fueron mantenidos, su contenido de humedad y su nivel de acidez. Los alimentos que son preparados con demasiada anticipación antes de servirse deben ser tratados cuidadosamente. Estos alimentos deben ser enfriados adecuadamente y después guardarlos a una temperatura apropiada de 41º F o menor. Recalentar estos alimentos hasta llegar a una temperatura interna de 165ºF dentro de las siguientes 2 horas de haberse sacado del refrigerador.

- Siga las indicaciones de manejo, especialmente con respecto a mantener las temperaturas apropiadas.

î ALIMENTOS O INGREDIENTES CRUDOS CONTAMINADOS

Ciertos alimentos **CRUDOS,** como la carne, pescado, aves, mariscos, huevos y leche pueden estar contaminados con bacterias y otros virus. Estos organismos se pueden propagar durante su proceso y preparación, y pueden sobrevivir si no son calentados adecuadamente.

Recuerde:

- Compre siempre alimentos de un proveedor aprobado.
- Cocine siempre los alimentos a las temperaturas correctas y mantenga los alimentos fríos y refrigerados en la forma apropiada.
- Lave correctamente todas las frutas y los vegetales crudos.

CUIDADO CON EL *"FBI"*
(Enfermedades transmitidas por los alimentos)

Solución Limpiadora Práctica: Puede preparar una solución sencilla agregando una cucharada de blanqueador casero en un galón de agua, para usarlo en la limpieza de las superficies donde se preparan los alimentos, como mesas y tablas de picar.

ï CUANDO SE COMPRAN LOS ALIMENTOS DE UN PROVEEDOR QUE NO ES SEGURO

En un establecimiento de alimentos, todos estos alimentos deben ser obtenidos de un proveedor aprobado e inspeccionado. Ningún alimento procesado en casa deberá ser ofrecido para su venta al público. Consejos adicionales a seguir, para su uso en la casa o el comercio son:

- No deberán ser usados los alimentos enlatados cuando estén las latas están demasiado golpeadas, oxidadas o hinchadas.
- Cuando tenga alguna duda si puede usar o no un alimento, es mejor tirarlo a la basura.

ð PERSONAS INFECTADAS QUE MANEJAN ALIMENTOS O INGREDIENTES

¡Las personas con la mala costumbre de manejar los alimentos sin higiene son los responsables de transmitir enfermedades a través de los alimentos! A continuación, tenemos algunas sugerencias:

- Las personas que manejan alimentos no deben hacerlo cuando tengan enfermedades contagiosas como resfriados, diarrea, gripe, o hepatitis tipo A. No deben manejar alimentos cuando tengan alguna cortadura, quemadura o lesión infectada en las manos o en los antebrazos.
- Deben lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar los alimentos, y después de cualquier posible contaminación como ir al baño, fumar, estornudar, toser, limpiarse la nariz, etc. *Es muy importante lavarse bien las manos cuando se manejan con las manos alimentos listos para comer.*
- Las personas que manejan los alimentos no deben comer, beber o fumar mientras los están preparando. El contacto mano-boca puede transmitir bacteria de la boca a las manos y por consiguiente a los alimentos, los cuales pueden dar como resultado enfermedades transmitida por alimentos.
- Las manos y las cucharas, tenedores y cuchillos y tablas no deben limpiarse con el delantal o la ropa.
- Evite el contacto directo de las manos con los alimentos usando cucharas, tenedores, cuchillos, guantes de plástico, papel especial para estos alimentos, etc. Esto no elimina la necesidad tan

importante de lavarse las manos para evitar enfermedades.

Ý ALIMENTOS QUE NO SON COCINADOS Y CALENTADOS ADECUADAMENTE

Todas las comidas potencialmente peligrosas deben ser cocinadas internamente a una temperatura CORRECTA, antes de servirla. Las normas de temperatura interna para cocinar los alimentos son:

- 165°F Aves de corral, rellenos y aderezos
- 155°F Carne de res molida*
- 150°F Carne y productos de puerco
- 140°F Cortes enteros de carne de res y otros alimentos

Þ ALIMENTOS QUE NO SON RECALENTADOS ADECUADAMENTE

Calentar las comidas a la temperatura incorrecta es también una de las causas principales de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Esto sucede muchas veces cuando los alimentos son calentados ligeramente en lugar de calentarlos correctamente

- Los sobrantes de alimentos que han sido refrigerados deben ser recalentados RÁPIDAMENTE a 165°F, antes de servirlos o de mantenerlos calientes. ¡Poner a hervir los alimentos líquidos o semi-líquidos asegurarán esta temperatura!

****CUIDADO CON LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS****

Contaminación transferida: Esto sucede cuando las bacterias son transferidas de una superficie a otra a través de una cuchara, tenedor o cuchillo de cocina contaminado.

- Cuando vaya a cortar carnes cocidas NO use la misma tabla o utensilios donde cortó antes carnes crudas, a menos que esté lavada correctamente después de cada uso.
- Use una tabla para cortar panes, frutas y vegetales y use otra tabla diferente para cortar las carnes.

TDH/OLS/9-431/06-99

Diseñado y Distribuido por
DEPARTAMENTO DE SALUD DE TEXAS

TDH

RETAIL FOODS DIVISION
1100 W. 49th Street
Austin, TX 78756
512-719-0232
FAX: 512-719-0262

NUESTRA MISIÓN: *Proteger la salud pública en Texas,* reduciendo el potencial de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Octubre 1998

¡LAS COMIDAS SANAS SALVAN VIDAS!

CÓMO PREVENIR LAS 7 CAUSAS PRINCIPALES DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS