

La Inocuidad Alimentaria
Para los Personas con Diabetes
Una guía de conocimientos
para las personas que han sido diagnosticadas con diabetes

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Administración de Drogas y Alimentos

La inocuidad de los alimentos es importante – pero es especialmente importante para usted. Por eso el Servicio de Inspección e Inocuidad de los Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y la Administración de Alimentos y Drogas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos han preparado este folleto. Está diseñado para proveerle de guías prácticas en cómo reducir el riesgo de enfermedades contraídas por los alimentos. En adición a esta guía, le alentamos a cotejar con su médico o su proveedor de servicios de salud a identificar alimentos y otros productos que usted debiera evitar. Usted tiene una necesidad especial para esta información importante...así que, le invitamos a que continúe leyendo.

Las enfermedades transmitidas a través de alimentos en los Estados Unidos

Cuando ciertas bacterias, virus y parásitos causantes de enfermedades contaminan los alimentos, éstos pueden causar enfermedades transmitidas a través de alimentos. Otro nombre para estos parásitos, virus o bacterias es “patógeno”. Una enfermedad transmitida a través de alimentos, llamada frecuentemente *envenenamiento por alimentos*, es una enfermedad que proviene de un alimento que usted ingiere.

- El suministro de alimentos en los Estados Unidos es uno de los más inocuos en el mundo. Pero aún así, todavía puede ser una fuente de infección para todas las personas.
- De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 48 millones de personas se enferman, 128,000 son hospitalizadas y 3,000 mueren cada año en los Estados Unidos por infecciones y enfermedades transmitidas a través de alimentos. Muchas de estas personas son niños jóvenes, personas de edad avanzada o aquellos que tienen un sistema inmunológico débil, sin poder combatir infecciones de una manera normal.

Debido a que las enfermedades transmitidas a través de alimentos pueden ser graves, o incluso fatales, es importante que usted conozca y practique el manejo inocuo de los alimentos, para reducir su riesgo de enfermarse con alimentos contaminados.

Inocuidad alimentaria

Es especialmente importante para usted

Como persona que ha sido diagnosticada con diabetes, usted no está solo, hay muchas personas en los Estados Unidos con esta enfermedad crónica. La diabetes puede afectar varios órganos y sistemas del cuerpo, causando que estos no funcionen apropiadamente y haciendo que usted esté más susceptible a infecciones. Por ejemplo:

- Cuando su sistema inmunológico funciona correctamente, este tratará de combatir las bacterias dañinas y otros patógenos que causan infecciones. Con diabetes, su sistema inmunológico puede no reconocer fácilmente las bacterias dañinas u otros patógenos. Este atraso en la reacción natural del cuerpo hacia invasores extraños pone a la persona con diabetes en mayor riesgo a infecciones.
- Cuando su tracto gastrointestinal funciona apropiadamente, permite que los alimentos y las bebidas que consume sean digeridos normalmente. La diabetes puede causar daños en las células que producen los ácidos del estómago y en los nervios que ayudan al estómago y al tracto intestinal mover el alimento a través del tracto intestinal. Debido a este daño, su estómago podría retener por un periodo largo de tiempo aquellos alimentos y bebidas que usted consume, permitiendo que bacterias dañinas u otros patógenos crezcan.
- En adición, sus riñones, que trabajan para limpiar el cuerpo, podrían no funcionar apropiadamente y retener bacterias dañinas, toxinas y otros patógenos.

- Una consecuencia de tener diabetes es que podría dejarlo mas susceptible a desarrollar infecciones, como aquellas que pueden ser causadas por bacterias y otros patógenos que causan enfermedades transmitidas a través de alimentos. De contraer una enfermedad a través de alimentos, existe una mayor probabilidad de que esté enfermo más tiempo, que sea hospitalizado o que incluso pueda fallecer.
- Para prevenir enfermarse a través de alimentos, usted debe tener un cuidado especial en el manejo, preparación y consumo de alimentos.

Comprométase de por vida a la manipulación inocua de los alimentos, para reducir su riesgo de padecer enfermedades transmitidas a través de alimentos.

Los principales patógenos causantes de enfermedades transmitidas a través de alimentos

<p><i>Campylobacter</i> Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua contaminada o sin tratar • Leche (“cruda”) sin pasteurizar • Carnes, aves, pescados o mariscos crudos o poco cocidos 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular, seguido por diarrea (algunas veces con sangre), dolor abdominal y náusea. Síntomas comienzan de 2 a 5 días después de comer el alimento y pueden durar de 2 a 10 días. Puede propagarse a la corriente sanguínea y causar infecciones que pongan en peligro la vida.
<p><i>Cryptosporidium</i> Alimentos relacionados/fuentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beber agua contaminada, incluyendo agua proveniente de fuentes recreacionales (por ejemplo, de piscinas o lagos). • Comer alimentos poco cocidos o contaminados • Colocar un objeto contaminado dentro de la boca • Tierra, alimentos, agua, superficies contaminadas 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diarrea acuosa, deshidratación, pérdida de peso, calambres o dolores estomacales, fiebre, náusea y vómitos, también pueden aparecer síntomas respiratorios. • Los síntomas comienzan de 7 a 10 días después de haberse infectado, y pueden durar de 2 a 14 días. Aquellas personas con un sistema inmunológico débil, incluyendo personas con diabetes, los síntomas podrían relucir en unas semanas o meses.
<p><i>Clostridium perfringens</i> Alimentos relacionados/fuentes</p>	<p>Síntomas y posible impacto</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Muchos brotes han resultado de alimentos dejados fuera por un largo periodo de tiempo en bandejas calentadoras o a temperatura ambiente. • Carnes, productos cárnicos, aves, productos avícolas y salsa de carnes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor abdominal fuerte y diarrea, comienzan dentro 16 horas. La enfermedad comienza sin aviso y tarda de 12 a 24 horas. En personas de edad avanzada, los síntomas podrían mantenerse hasta 1 a 2 semanas. • Complicaciones y/o la muerte ocurren raramente.
<p><i>Listeria monocytogenes</i> Puede crecer lentamente a temperaturas de refrigerador</p> <p>Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salchichas "hot-dogs", embutidos, fiambres, salchichas fermentadas o disecadas, u otras carnes y carnes de aves de fiambrería que estén contaminados y no fueron recalentados adecuadamente. • Leche (“cruda”) sin pasteurizar y quesos blandos hechos con leche sin pasteurizar. • Pescados y mariscos ahumados y ensaladas preparadas en el supermercado, como por ejemplo las ensaladas de jamón, de pollo o de mariscos. • Vegetales crudos. 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de la espalda, a veces molestias estomacales, dolor abdominal y diarrea. La enfermedad puede tardar hasta 2 meses en manifestarse. • Síntomas gastrointestinales pueden aparecer dentro de algunas horas hasta 2 a 3 días, y la enfermedad puede aparecer de 2 a 6 semanas luego de su consumo. La duración es variable. • Las personas con riesgo (incluyendo aquellas personas con diabetes y otros con el sistema inmunológico debilitado) podrían posteriormente desarrollar enfermedades más graves. Esta bacteria puede causar el fallecimiento. • Puede causar problemas durante el embarazo, incluyendo abortos espontáneos, muerte del feto o enfermedades graves o fallecimiento de los recién nacidos.
<p><i>Escherichia coli</i> O157:H7 Una de muchas cepas de <i>E. coli</i> que pueden causar enfermedades en los humanos</p> <p>Alimentos relacionados/fuentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res poco cocida, especialmente hamburguesas 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diarrea grave que frecuentemente contiene sangre, calambre

<ul style="list-style-type: none"> • Leche y jugos sin pasteurizar, como la sidra de manzana “fresca” • Frutas y vegetales frescos y agua contaminados. • Contacto de persona a persona 	<p>abdominal y vómitos. Usualmente poco o nada de fiebre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede comenzar de 1 a 9 días después de comer el alimento y durar de 2 a 9 días. • Algunos, especialmente los muy jóvenes, pueden desarrollar el síndrome urémico–hemolítico (HUS, por sus siglas en inglés), el cual causa una insuficiencia renal aguda o hasta la muerte.
<p><i>Norovirus (y otros calcivirus)</i> Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mariscos y alimentos o agua, contaminados con heces • Alimentos listos para comer que han tenido contacto con las manos de un manejador de alimentos infectado (por ejemplo, ensaladas, bocadillos, hielo, galletas, fruta) 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nausea, vómitos, dolor de estómago usualmente aparecen en 24 a 48 horas, pero casos pueden ocurrir dentro de 12 horas luego de la exposición. Síntomas usualmente tardan de 12 a 60 horas. • La diarrea es más frecuente en adultos y los vómitos son más frecuentes en niños.
<p><i>Salmonella</i> (más de 2,300 tipos) Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevos crudos o no cocinados completamente, y carnes • Leche o jugo (crudos) sin pasteurizar • Quesos, pescados y mariscos • Frutas y vegetales frescos 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor de estómago, diarrea (puede contener sangre), náusea, escalofríos, fiebre y/o dolor de cabeza, usualmente aparecen de 6 a 72 horas después de consumirlos, y pueden durar de 4 a 7 días. • En personas con un sistema inmunológico debilitado, como las personas con diabetes, puede resultar en una enfermedad más grave que puede llevar a complicaciones severas o hasta la muerte.
<p><i>Toxoplasma gondii</i> Alimentos relacionados/fuentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingestión accidental de heces de gato al tocarse la boca con las manos después de trabajar en el jardín, de limpiar los caja sanitaria del gato, o tocar cualquier cosa que haya tenido contacto con heces de gato. 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad parecida a la gripe o influenza que usualmente aparece de 10 a 13 días después de ingerir y podría durar meses. Aquellas personas con un sistema inmunológico debilitado, incluyendo las personas con

<ul style="list-style-type: none"> • Carne cruda o poco cocida 	<p>diabetes, podrían desarrollar una enfermedad más grave.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede causar problemas con el embarazo, incluyendo aborto y defectos al nacer.
<p><i>Vibrio vulnificus</i> Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mariscos o pescado crudos o poco cocidos 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diarrea, dolor de estomago y vómitos, podrían aparecer dentro de 4 horas hasta varios días y tardar de 2 a 8 días. Podría resultar en una infección sanguínea. Para las personas con un sistema inmunológico debilitado, incluyendo las personas con diabetes, con cáncer o con infecciones del hígado, podría resultar en la muerte.

La comida en el hogar:
Escoja los alimentos apropiados

Algunos alimentos presentan más riesgo que otros para usted. En general, los alimentos que tienen una mayor probabilidad de contener bacterias peligrosas se dividen en dos categorías:

- Las frutas y vegetales frescos, **no cocidos**.
- Algunos **productos provenientes de animales**, como la leche (“cruda”) sin pasteurizar, los quesos blandos preparados con leche sin pasteurizar, los huevos crudos o no cocidos completamente, las carnes crudas, las aves crudas, los pescados o mariscos crudos, y sus jugos, los embutidos y ensaladas del deli (sin preservativos) preparadas por el establecimiento.

Curiosamente, el riesgo que estos alimentos presentan depende de su *origen o fuente* y de *cómo fueron procesados, almacenados, y preparados*. Siga estas pautas (refiérase a la gráfica a la derecha) para una selección y preparación inocua de sus alimentos favoritos.

Si usted tiene preguntas....

.....acerca de cómo escoger los alimentos apropiados:

Asegúrese de consultar con doctor o proveedor de servicios médicos. Él o ella pueden contestar cualquier pregunta específica o ayudarle con sus opciones.

....acerca de alimentos específicos:

Si no está seguro acerca de la inocuidad de un alimento que mantiene en su refrigerador, no tome el riesgo.

¡Cuando tenga dudas, tírelo a la basura!

Es importante que escoja sabiamente los alimentos apropiados

Todos los consumidores deben seguir los Cuatro Pasos Básicos de Inocuidad Alimentaria:

Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar

Alimentos más comunes: escoja las opciones de bajo riesgo

Tipo de alimento	de mayor riesgo	de menor riesgo
Carnes y carnes de aves	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes y carnes de aves crudas o poco cocidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes y carnes de aves cocidas hasta una temperatura interna mínima adecuada (vea gráfica en la página 10)
<p><i>Consejo: Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna. Refiérase a la gráfica “¿Está listo ya?” en la página 10 para las temperaturas internas mínimas específicas adecuadas.</i></p>		
Pescado y marisco	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pescado crudo o no cocido completamente, o alimentos con pescado o marisco crudos, como “sashimi”, encontrado en algunos tipos de sushi o ceviche • Pescado ahumado refrigerado • Marisco precocido, como por ejemplo camarones y cangrejos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado ahumado y marisco precocido, calentado hasta 165 °F (73.9 °C) • Pescado y marisco enlatado • Mariscos cocido hasta 145 °F (62.8 °C)
Leche	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (“cruda”) sin pasteurizar 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche pasteurizada
Huevos	<p>Alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aderezo de ensalada César * • Masa cruda de galletas, preparada en el hogar* • Ponche de huevo, preparado en el hogar* 	<p><i>En el hogar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Use huevos pasteurizados o productos de huevos pasteurizados cuando prepare recetas que pidan utilizar huevos crudos o huevos poco cocidos <p><i>Si come fuera del hogar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunte si se utilizaron huevos pasteurizados
<p><i>*Consejo: Muchos de los alimentos previamente preparados que se encuentran en los supermercados, como los aderezos de ensalada César, masa cruda para galletas previamente preparada, o ponche de huevo empacado, son preparados con huevos pasteurizados.</i></p>		
Retoños	<ul style="list-style-type: none"> • Retoños crudos (alfalfa, habichuelas u otros brotes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Retoños cocidos

Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales frescos sin lavar, incluyendo lechuga y ensaladas 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales frescos lavados, incluyendo ensaladas • Vegetales cocidos
Quesos	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos blandos hechos con leche sin pasteurizar, como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - Feta - Brie - Camembert - Queso con vetas azules - Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos duros • Quesos procesados • Queso crema • Mozzarella <ul style="list-style-type: none"> - Quesos blandos que están claramente etiquetados como “hecho con leche pasteurizada”
Salchichas hot dog y fiambres	<ul style="list-style-type: none"> • Salchichas hot dog, fiambres y embutidos que no han sido recalentados 	<ul style="list-style-type: none"> • Salchichas hot dog, fiambres y embutidos recalentados hasta emitir vapor o hasta 165 °F (73.9 °C).
<p>Consejo práctico: Necesita recalentar las salchichas hot dog, fiambres y embutidos antes de comerlos debido al riesgo de la bacteria <i>Listeria monocytogenes</i>, la cual crece a temperaturas de refrigeración. Esta bacteria podría causar enfermedades graves, hospitalización o hasta el fallecimiento. Al recalentar estos alimentos, destruirá esta bacteria peligrosa, haciéndolos inocuos para el consumo.</p>		
Patés	<ul style="list-style-type: none"> • Paté o carnes para untar, refrigerados y no pasteurizados, 	<ul style="list-style-type: none"> • Patés o carnes para untar enlatados

Ponga Cuidado:

En el manejo y la preparación adecuados de los alimentos

Los patógenos transmitidos a través de alimentos son imperceptibles. Los alimentos pueden verse bien pero contener patógenos- bacterias, virus o parásitos causantes de enfermedades que pueden enfermarlo. Nunca pruebe un alimento para determinar si está inocuo para comer.

Como persona con diabetes, es especialmente importante para usted – o para aquellos que prepararan sus alimentos – ser precavidos en el manejo y la preparación de los alimentos. La manera más fácil de hacerlo es siguiendo los Cuatro Pasos Básicos para inocuidad alimentaria - *Limpiar, Separar, Cocinar, Enfriar*- de la campaña *Familias Preparando Alimentos Adecuadamente (Food Safe Families)*

Cuatro pasos básicos para inocuidad alimentaria

1. Limpiar: *Lávese las manos y lave las superficies frecuentemente*

Las bacterias pueden propagarse por toda la cocina y llegar a sus tablas de cortar, utensilios, mostradores y alimentos.

Para estar seguro de que sus manos y superficies estén limpias, asegúrese de:

- Lavarse las manos con agua tibia y jabón al menos por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos, y después de usar el baño, de cambiar pañales o de manejar animales domésticos.
- Lavar las tablas de cortar, platos, utensilios y mostradores, con agua caliente y jabón luego de preparar productos con carnes, aves y pescados crudos y antes de preparar cualquier alimento que no necesite cocción. Como precaución adicional, desinfecte las tablas de cortar y superficies de cocina con una solución de una cucharada de blanqueador cloro líquido en un galón de agua, o como alternativa, limpie las tablas de cortar en el ciclo caliente de su máquina lavaplatos.
- Usar toallas de papel para limpiar las superficies de cocina. Si usa paños de limpiar, debe lavarlos frecuentemente en el ciclo caliente de su máquina de lavar ropa.
- Lavar frutas y vegetales. Enjuague las frutas y vegetales y restriegue la cáscara de las frutas y vegetales bajo el agua del grifo, incluyendo aquellos con cáscaras que no se comen.
- Para los alimentos enlatados: recuerde lavar las tapas antes de abrir la lata.

2. Separar: *No propague la contaminación*

La contaminación se propaga cuando las bacterias se esparcen desde un producto de alimento hacia otro. Esto es especialmente común cuando se manejan carnes, aves, pescados, mariscos y huevos crudos. La clave consiste en mantener estos alimentos, y sus jugos, lejos de los alimentos listos para comer.

Para prevenir este tipo de contaminación, recuerde:

- Separar carnes, aves, pescados, mariscos y huevos crudos de los otros alimentos en su carrito de compras, en las bolsas de compra y en su refrigerador.
- Nunca colocar los alimentos cocidos en un plato que previamente contenía carnes, carnes de aves, pescados, mariscos y huevos crudos, sin antes lavarlo con agua caliente y jabón.
- No usar nuevamente las marinadas que usó con alimentos crudos, a menos que las hierva antes.
- Considerar usar una tabla de cortar para los alimentos crudos y otra diferente sólo para los alimentos listos para comer, como panes, frutas y vegetales frescos, y carnes cocidas.

3. Cocinar: *Cocine hasta la temperatura apropiada*

Los alimentos están cocidos adecuadamente cuando se calientan hasta las temperaturas internas mínimas adecuadas recomendada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) y la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados

Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), como enseña la gráfica “¿Está listo ya?” (vea la próxima página).

Para asegurarse de que sus alimentos estén cocidos adecuadamente, siempre:

- Use un **termómetro para alimentos** para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Verifique la temperatura interna en varios lugares para estar seguro que carnes, aves, pescados y mariscos o productos de huevo, estén cocidos hasta alcanzar las temperaturas internas mínimas adecuadas.
- Cocine la **carne molida de res** hasta alcanzar por lo menos 160 °F (71.1 °C) y la **carne molida de ave** hasta una temperatura interna mínima inocua de 165 °F (73.9 °C). El color del alimento no es un indicador confiable de que está completamente cocido o sea inocuo.
- Recaliente hasta 140 °F (60°C) los **jamones completamente cocidos** empacados en una planta inspeccionada por el USDA. Recaliente los jamones completamente cocidos que han sido re-empacados en cualquier otro lugar o las sobras de jamones completamente cocidos, hasta 165 °F (73.9 °C).
- Cocine los **pescados y los mariscos** hasta 145 °F (62.8°C). Cocine los **camarones, langostas y cangrejos** hasta que tornen rojos y la carne tenga un color perlado opaco. Cocine las **almejas, mejillones y ostras** hasta que sus conchas se abran. Si las conchas no abren, no las coma.
- Cocine los **huevos** hasta que la yema y la clara estén firmes. Use solamente recetas en las cuales los huevos estén cocidos o recalentados hasta 160 °F (71.1 °C).
- Cocine los filetes, asados y chuletas de **res, cordero, cerdo o ternero** hasta 145 °F (62.8 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos, luego de remover de la fuente de calor.
- Haga hervir las **salsas, sopas y salsas de carne** al recalentarlas. Recaliente otras sobras hasta 165 °F (73.9 °C).
- Recaliente las **salchichas, “hot-dogs”, embutidos, mortadela u otras carnes de fiambrería** hasta el punto de emitir vapor o hasta 165 °F (73.9 °C).
- Cuando cocine en el horno de microondas, cubra, agite y rote los alimentos para una cocción más pareja. Si no tiene un plato giratorio, rote el plato a mano, una o dos veces, durante la cocción. Permita siempre un tiempo de reposo para completar la cocción antes de verificar la temperatura interna con un termómetro para alimentos. Los alimentos están listos cuando alcanzan la temperatura interna mínima inocua recomendada por el USDA y FDA.

¿Está listo ya?

Use un termómetro para alimentos para asegurarse. No puede saber con sólo mirar

Temperaturas internas mínimas adecuadas recomendadas por USDA y FDA

Carne de res, cerdo, ternero, cordero - filetes, asados, chuletas 145 °F (62.8 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos	Pescado 145 °F (62.8 °C)	Carne molida- de res, cerdo, ternera, cordero 160 °F (71.1 °C)	Comidas a base de huevo 160 °F (71.1 °C)	Pavo, pollo, pato- entero, piezas y molido 165 °F (73.9 °C)
---	--------------------------------	--	--	---

4. Enfriar: *Refrigere de inmediato*

Las temperaturas frías atrasan el crecimiento de bacterias peligrosas. El mantener el refrigerador con una temperatura constante **de 40 °F (4.4 °C) o menos** es una de las maneras más efectivas de reducir el riesgo de enfermedades causadas por bacterias en los alimentos. Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse que la temperatura en su refrigerador se mantenga constantemente a 40 °F (4.4 °C) o menos y la temperatura del congelador a 0 °F (-17.7 °C) o menos.

Para enfriar los alimentos correctamente:

- Refrigere o congele las carnes, carnes de aves, huevos, pescados, mariscos y otros alimentos perecederos en menos de 2 horas después de la cocción o de la compra. Refrigere en menos de 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.2 °C).
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo, encima del mostrador de la cocina. Es adecuado descongelar los alimentos dentro del refrigerador, en agua fría o en el horno de microondas. Si descongela alimentos en agua fría o en el horno de microondas, debe cocinarlos inmediatamente.
- Divida las grandes cantidades de sobras en envases poco hondos para que se enfríen más rápidamente dentro del refrigerador.
- Siga las recomendaciones encontradas en la tabla abreviada del USDA y FDA para *Almacenaje en frío* (página 11). Puede encontrar la tabla completa en: http://www.fsis.usda.gov/en_espanol/Refrigeracion/index.asp.

Tabla del USDA y FDA para almacenaje en frío

Estas pautas de límites de tiempo le ayudaran a mantener sus alimentos refrigerados adecuadamente. Debido a que la congelación mantiene sanos los alimentos por un tiempo indefinido, estos tiempos recomendados para almacenaje de alimentos congelados son sólo para calidad.

Producto	Refrigerador [40 °F (4.4 °C)]	Congelador [0 °F (-17.7 °C)]
Huevos		
Frescos, en cascarón	3 a 5 semanas	No congele
Huevos duros	1 semana	No congelan bien
Huevos líquidos pasteurizados, sustitutos de huevo		
Abierto	3 días	No congelan bien
Sin abrir	10 días	1 año
Embutidos y productos empacados al vacío		
Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y de macarrones	3 a 5 días	No congelan bien
Salchichas "hot-dogs"		
Empaque abierto	1 semana	1 a 2 meses
Empaque sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Embutidos		
Empaque abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
Empaque sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Tocineta y salchicha		
Tocineta	7 días	1 mes
Salchicha cruda – preparada con pollo, pavo, cerdo y carne de res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Hamburguesas y otras carnes molidas		
Hamburguesas, carne molida de res, de pavo, de ternera, de cerdo, de cordero y mezclas de éstas.	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne fresca de res, ternera, cordero, cerdo		
Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses
Aves frescas		
Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo, en pedazos	1 a 2 días	9 meses
Pescados y mariscos		
Pescado magro (platija, abadejo o bacalao, etc.). (En inglés conocidos como "fronde", "haddock", "halibut").	1 a 2 días	6 a 8 meses
Pescado grasoso (salmón, atún, etc.). (En inglés conocidos como	1 a 2 días	2 a 3 meses

salmón and tuna).		
Sobras		
Carnes y aves cocidas	3 a 4 días	2 a 6 meses
Croquetas de pollo, pollo empanado	3 a 4 días	1 a 3 meses
Pizza	3 a 4 días	1 a 2 meses

Aprendiendo: Conviértase en un experto al seleccionar sus alimentos

Mientras usted hace la compra, siga estas pautas para manejar los alimentos inocuamente.

- Lea atentamente las etiquetas de los alimentos mientras se encuentra en el supermercado para asegurarse que la fecha de venta no ha caducado o expirado (refiérase a *Acerca de las fechas en productos alimentarios* en página 13.)
- Coloque las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, empacados dentro de las bolsas plásticas antes de colocarlos en el carrito de la compra, para que sus jugos no goteen y contaminen a otros alimentos. Si no hay bolsas disponibles en el departamento de carne, escoja algunas en el departamento de frutas y vegetales, antes de seleccionar sus carnes, aves, o pescados y mariscos.
- Sólo compre leche, queso, y otros productos lácteos pasteurizados en la sección refrigerada. Si compra jugos de fruta en la sección refrigerada del supermercado, asegúrese de que la etiqueta específica que es un producto **pasteurizado**.
- Compre huevos en la sección refrigerada del supermercado. (Haga nota: guarde los huevos en su cartón original en la parte central de su refrigerador al llegar a su hogar). Si la receta que está siguiendo pide usar huevos crudos o medio crudos, como por ejemplo el aderezo de ensalada César o helado, – utilice huevos que han sido tratados para destruir la *Salmonella* por medio de pasteurización, o productos a base de huevo pasteurizados. Si consume huevos crudos, la elección más inocua es usar huevos pasteurizados.
- **Nunca** compre alimentos presentados bajo condiciones insalubres o no higiénicas.
- Si compra alimentos enlatados, asegúrese de que no tienen abolladuras, grietas o tapas abultadas. (Una vez en su hogar, acuérdesse de limpiar cada tapa antes de abrir la lata.)
- Compre frutas y vegetales que no estén magullados o dañados.

Al comprar alimentos, la clave es leer cuidadosamente las etiquetas.

Ve los Pasos

- Verifique la fecha “vender hasta”
- Coloque las carnes, aves, pescados y mariscos crudos dentro de bolsas plásticas
- Compre solo leche pasteurizada, quesos hechos con leche pasteurizada o jugos pasteurizados o tratados para controlar las bacterias dañinas.
- Cuando compre huevos:
 - Compre huevos en cascarón de la sección *refrigerada* de la tienda
 - Si la receta que está siguiendo pide usar huevos crudos, compre huevos líquidos, *refrigerados* y pasteurizados
- No compre alimentos disponibles bajo condiciones insalubres o no inocuas.

¿Está listo ya?

No puede saber con sólo mirar. Use un termómetro para alimentos para estar seguro.

Temperatura internas mínimas adecuadas recomendadas por el USDA y FDA				
Carne de res, cerdo, ternero, cordero - filetes, asados, chuletas 145 °F (62.8 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos	Pescado 145 °F (62.8 °C)	Carne molida- de res, cerdo, ternera, cordero 160 °F (71.1 °C)	Comidas a base de huevo 160 °F (71.1 °C)	Pavo, pollo, pato- entero, piezas y molido 165 °F (73.9 °C)

Ordene “inteligentemente” cuando coma fuera del hogar de mayor riesgo: de menor riesgo:

- X Quesos hechos con leche (cruda) no pasteurizada.
- X Pescado o mariscos crudos o no cocidos completamente.
- X Salchichas hot dog, frías.

- X Emparedados con embutidos o carne de la fiambrería, fríos.

- X Pescado crudo o no cocido completamente, como “sashimi” o algunos tipos de “sushi”.
- X Huevos hervidos parcialmente o no cocidos completamente, como cuando las yemas están medio crudas.

- ✓ Quesos duros o procesados. Quesos blandos, sólo si están hechos con leche pasteurizada.
- ✓ Pescados o mariscos ahumados, completamente cocidos.
- ✓ Salchichas hot dog recalentadas hasta emitir vapor. Si las salchichas hot dog son servidas frías o tibias, pida que las recalienten hasta emitir vapor o escoja otro alimento.
- ✓ Emparedados preparados a la parrilla, en donde la carne o ave ha sido calentada hasta emitir vapor.
- ✓ Pescado completamente cocido, que está firme y escamoso.
- ✓ Huevos completamente cocidos con la yema y claras firme.

Fechas en los productos alimentarios

Lea la “Etiqueta de instrucciones para manejo inocuo” para información sobre cómo manejar inocuamente los alimentos crudos.

Tipos de fechas abiertas

Las etiquetas con fecha abierta se encuentran principalmente en los alimentos perecederos, como carnes, carnes de aves, huevos y productos lácteos.

- Una **fecha de venta** (aparece en inglés como “**sell-by**”) sirve para que el supermercado conozca por cuánto tiempo puede ofrecer el producto a la venta. Usted debe comprar el producto antes que la fecha caduque.
- Una fecha de **uso óptimo** (aparece en inglés como “**best if used by**” o “**before**”), es una recomendación para usar el alimento cuando éste se encuentra en su mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o de inocuidad.
- Una **fecha de uso** (aparece en inglés como “**use-by**”) es la fecha máxima recomendada para usar el producto mientras se encuentra en su mejor calidad. Esta fecha ha sido determinada por el fabricante del producto.

Las **fechas cerradas** o **codificadas** son números de empaque usados por los fabricantes. Las fechas “cerradas” o “codificadas” pueden aparecer en productos no perecederos, como latas y cajas de los alimentos.

Cómo transportar los alimentos desde el supermercado

Siga estos consejos para transportar adecuadamente sus alimentos desde el supermercado:

- Consiga los alimentos perecederos al final de la compra y planee ir directamente del supermercado al hogar.
- Siempre refrigere los alimentos perecederos en menos de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos.
- Refrigere en menos de 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.2 °C).
- Para transportar adecuadamente sus alimentos en un día caluroso, lleve una nevera portátil con hielo u otra fuente de frío.

Sea inteligente

Cuando coma fuera del hogar

Comer fuera del hogar puede ser muy divertido, así que disfrute la experiencia siguiendo estas pautas sencillas para prevenir las enfermedades transmitidas a través de alimentos. No se olvide de examinar su comida cuando se la sirvan y no dude en hacer preguntas antes de ordenarla. Los meseros(as) pueden ser de mucha ayuda si les pregunta cómo se preparan las comidas. Además, déjeles saber que usted no quiere ningún tipo de comida que contenga carnes, aves, pescados o mariscos, retoños o huevos crudos.

Las reglas básicas para ordenar

- Pregunte si la comida contiene ingredientes crudos, como huevos, carnes, aves, retoños, pescados o mariscos. De ser así, elija algo diferente.
- Pregunte cómo estos alimentos han sido cocidos. Si la persona que los sirve no sabe la contestación, pida hablar con el cocinero para asegurarse que los alimentos han sido cocidos hasta una temperatura interna mínima adecuada.
- Si planea llevarse parte de la comida a su hogar o guardar las sobras para comerlas luego, refrigere los alimentos perecederos tan pronto le sea posible y hágalo siempre en menos de 2 horas después de la compra o después de la entrega. Si las sobras de alimentos están a una temperatura ambiente por encima de 90 °F (32.2 °C), entonces refrigérelas en menos de 1 hora.

¡En caso de duda, haga otra selección!

Selecciones sabias dentro de la carta

de mayor riesgo:	de menor riesgo:
X Quesos hechos con leche (cruda) no pasteurizada.	√ Quesos duros o procesados. Quesos blandos, sólo si están hechos con leche pasteurizada.
X Pescado o mariscos crudos o no cocidos completamente.	√ Pescados o mariscos ahumados, completamente cocidos.
X Salchichas hot dog frías o no calentadas adecuadamente.	√ Salchichas hot dog recalentadas hasta emitir vapor. Si las salchichas hot dog son servidas frías o tibias, pida que las recalienten hasta emitir vapor o escoja otro alimento.
X Emparedados con embutidos o carne de la fiambrería, fríos.	√ Emparedados preparados a la parrilla, en donde la carne o ave ha sido calentada hasta emitir vapor.
X Pescado crudo o no cocido completamente, como lo es “sashimi”, “sushi” no vegetariano o ceviche.	√ Pescado completamente cocido, que está firme y escamoso.
X Huevos hervidos parcialmente o no cocidos completamente, como cuando las yemas no están cocidas completamente.	√ Huevos completamente cocidos con la yema y claras firme.
X Ensaladas, tortillas o emparedados que contienen retoños crudos o medio crudos.	√ Ensaladas, tortillas o emparedados que contienen retoños bien cocidos.

Haga preguntas acerca de cómo fueron preparados sus alimentos

Consejos prácticos para transportar alimentos

- Mantenga fríos los alimentos fríos, a 40 °F (4.4 °C) o menos. Para mayor inocuidad, coloque los alimentos fríos en una nevera portátil con hielo o paquetes de gel congelados. Use mucho hielo o muchos paquetes de gel congelados. Los alimentos fríos deben estar a 40 °F (4.4 °C) o menos mientras usted los esté transportando.
- Los alimentos calientes deben mantenerse calientes, a 140 °F (60 °C) o más. Empaque bien los alimentos y colóquelos en un envase con material aislante.

Escoja cuidadosamente sus alimentos cuando haga viaje internacionales

Hable con su médico acerca de sus planes de viaje antes de viajar a otros países. Su médico podría tener recomendaciones específicas con respecto a los lugares que visitará y podría sugerirle precauciones adicionales o medicamentos para llevar consigo en sus viajes.

Para más información acerca de alimentos y agua, inocuos durante su viaje al el extranjero, visite la página electrónica de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/travel.

Las enfermedades transmitidas a través de alimentos:
Conozca los síntomas

A pesar de sus mejores esfuerzos, podría encontrarse en una situación en la que sospecha que se enfermó luego de consumir un alimento. Las enfermedades transmitidas a través de alimentos normalmente se presentan con síntomas parecidos a los de la gripe.

Estos síntomas incluyen:

- Náusea
- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre

Si sospecha que usted tiene una enfermedad transmitida a través de un alimento, existen cuatro pasos claves a seguir. Siga las pautas que aparecen en el *Plan de acción para enfermedades a través de alimentos* que se encuentra en la página 17, el cual comienza aconsejando que contacte inmediatamente a su médico o proveedor de salud.

**¡En caso de duda, comuníquese con su médico
o proveedor de servicios médicos!**

Mis médicos: Lista de referencia

Nombre: _____

Teléfono: _____ **Especialidad:** _____

Nombre: _____

Teléfono: _____ **Especialidad:** _____

Nombre: _____

Teléfono: _____ **Especialidad:** _____

Plan de Acción en caso de tener una enfermedad transmitida a través de alimentos

Si sospecha que se enfermó por ingerir un alimento, siga estas pautas generales:

1. Consulte con su médico o proveedor de salud, o busque tratamiento médico apropiado.

Como persona con diabetes que está en riesgo de infecciones graves:

- Comuníquese inmediatamente con su médico si desarrolla síntomas o cree que podría tener algún riesgo.
- Si desarrolla signos de infección según lo hablado con su médico, consiga ayuda médica y/o tratamiento inmediatamente.

2. Guarde el alimento.

- Si todavía tiene una porción del alimento en sospecha, empáquela, márkela como “PELIGRO” y congélela.
- El resto del alimento podría ser usado para diagnosticar su enfermedad y para prevenir que otros se enfermen.

3. Guarde todos los materiales de empaque, como lo son las latas o los cartones.

- Tome nota del tipo de alimento, la fecha y la hora en que lo consumió, y cuándo comenzaron a aparecer los síntomas. Escriba una nota de todos los alimentos y bebidas que consumió durante la última semana (o antes), ya que los síntomas podrían comenzar a diferentes tiempos para diferentes enfermedades.
- Guarde todo producto idéntico que no esté abierto.
- Si sospecha que es un alimento de carnes, aves o productos de huevo inspeccionados por el USDA, reporte el alimento contaminado a la **Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA**, llamando al **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)**. Para otros alimentos, comuníquese con la Oficina de Operaciones durante Emergencias del FDA, al 1-866-300-4374 o 301-796-8240.

4. Llame a su departamento de salud local....

.....si cree que se enfermó por ingerir un alimento que comió en un restaurante u otro establecimiento de alimentos.

- El personal del departamento de salud podría ayudarlo a determinar si hay necesidad de investigación adicional.
- Para localizar su departamento de salud local, visite:
http://www.healthguideusa.org/local_health_departments.htm

Para más información acerca de inocuidad alimentaria

Puede comunicarse con el Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos de USDA y con la Administración de Drogas y Alimentos de HHS para obtener información adicional acerca de inocuidad de los alimentos en inglés y en español.

Por la red electrónica:

Puede conseguir la información visitando la página electrónica del FSIS www.fsis.usda.gov o la página electrónica del FDA, al www.fda.gov/food

- **¿Tiene preguntas sobre inocuidad alimentaria? “Pregúntele a Karen”** – la Representante Virtual del FSIS — un sistema automático de respuestas disponible 24/7, visitando PregunteleaKaren.gov.
- Envíe sus preguntas por correo electrónico al mpholine.fsis@usda.gov o consumer@FDA.gov

Por teléfono:

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA, al **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)** o llame a la Línea de Información para Alimentos del FDA, al **1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)**.

- Las líneas gratuitas de información operan todo el año y están disponibles de lunes a viernes de 10 a.m. a 4 p.m. (horario del este).
- También está disponible una amplia selección de pertinentes mensajes grabados acerca de la inocuidad alimentaria llamando al mismo número, 24 horas al día.

Fuentes locales de información:

Departamento de Agricultura del Estado: _____

Departamento de la Salud: _____

Otro: _____

Recursos adicionales acerca de Inocuidad Alimentaria

Portal de Acceso a Información acerca de Inocuidad Alimentaria del Gobierno

www.foodsafety.gov/espanol

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

1-888-232-3228 (información grabada disponible 24 horas al día)

www.cdc.gov/foodsafety

- El Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas/Salud para el Viajero
<http://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list.htm>
- El Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas/Enfermedades relacionadas con el agua: <http://www.cdc.gov/healthywater/>

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, Oficina del Agua:

<http://water.epa.gov/>

Alianza para la Educación acerca de la Inocuidad Alimentaria

www.fightbac.org

Para Ordenar este y otros folletos para personas en riesgo, favor comunicarse con:

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA

1-888-MPHOTLINE

(1-888-674-6854)

Correo electrónico: mpholine.fsis@usda.gov

o

fsis.outreach@usda.gov

Folletos sobre el manejo adecuado de alimentos para:

Personas de Edad Avanzada

Mujeres Embarazadas

Personas con Cáncer

Personas con Diabetes

Personas con SIDA/VIH

Recipientes de Órganos

Para charlar sobre inocuidad alimentaria con la representante virtual, visite:

“Pregúntele a Karen”

Un sistema automático de respuestas del FSIS por la red electrónica-disponible 24/7

AskKaren.gov (inglés)

PregunteleaKaren.gov (español)

Servicio de Inspección e Inocuidad de Alimentos (FSIS, siglas en inglés)
www.fsis.usda.gov

Gracias a Lydia Medeiros, Ph.D., R.D., Patricia A. Kendall, Ph.D., R.D. y Val Hillers, Ph.D., R.D. por su asistencia e investigación innovadora y difusión de información a las comunidades de personas con riesgo.