



Seguridad alimentaria: Medidas fáciles para preparar alimentos de manera más segura

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

Tomar alimentos contaminados con gérmenes provoca enfermedades transmitidas por los alimentos, lo que también se conoce como intoxicación alimentaria. Entre los síntomas más comunes se encuentran náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago y fiebre. En Canadá, cada año enferman más de 4 millones de personas por enfermedades transmitidas por los alimentos.

¿Qué puedo hacer para prevenir una enfermedad transmitida por los alimentos?

Lávese las manos

Lávese las manos antes de consumir o manipular cualquier alimento, y después de ir al baño. Frótese las manos íntegramente con jabón durante al menos 20 segundos y aclárelas con agua tibia. Séquese las manos con un paño limpio o una toalla de papel.

Limpie los utensilios y las superficies de la cocina

Lave los platos, utensilios, tablas de cortar y encimeras con agua caliente y jabón. Cambie los paños de cocina a diario para evitar la propagación de gérmenes.

Para una mayor protección, desinfecte los utensilios de cocina y las superficies después de limpiarlos. Utilice un desinfectante apto para superficies alimentarias o prepare su propio desinfectante con agua y lejía. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta del producto. Algunos lavavajillas pueden higienizar, revise el manual para ver si el suyo higieniza.

Lave las frutas y las verduras frescas

Lave bien la fruta y la verdura bajo un chorro de agua fría antes de comerlas o cortarlas, incluso si las va a pelar. Utilice un cepillo limpio para frutas

y verduras de piel firme para limpiarlas, como zanahorias, papas y melón/cantalupo.

Separe la carne cruda de otros alimentos

Los gérmenes de los alimentos crudos pueden propagarse a otros alimentos si no se manipulan de forma adecuada. Esto se denomina contaminación cruzada. Para reducir este riesgo:

- Separe la carne, la carne de ave y el marisco crudos del resto de los alimentos en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador
- Utilice una tabla de cortar para las carnes crudas y otra diferente para los alimentos listos para el consumo, como frutas y verduras frescas

Cocine los alimentos hasta alcanzar una temperatura segura

Cocinar los alimentos a una temperatura interna de 74 °C (165 °F) o más puede eliminar los gérmenes. Para comprobar la temperatura, introduzca un termómetro de cocina limpio hasta la mitad del alimento y evite tocar los huesos.

Caliente los alimentos de manera uniforme en el microondas

Para asegurarse de que los alimentos se cocinen o recalienten de manera uniforme en el microondas:

- Cubra los alimentos con una tapadera apta para el microondas o con un papel film. Deje un pequeño hueco para que pueda salir el vapor
- Corte los alimentos en trozos más pequeños
- Remueva o rote los alimentos a mitad de cocción

- Deje que los alimentos reposen durante 2 minutos tras calentarlos

Siga las instrucciones del envase de los alimentos

Algunos alimentos envasados están completamente cocinados y listos para el consumo. Otros alimentos no lo están y pueden contener ingredientes crudos. Lea siempre la etiqueta y siga las instrucciones de cocción y almacenaje.

Mantenga los alimentos fuera de la zona de peligro

Los gérmenes crecen rápidamente a temperaturas de entre 4 °C y 60 °C. Esto se denomina "zona de peligro". No mantenga la carne, la carne de ave, el pescado, los productos lácteos o las sobras cocinadas a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

Descongele los alimentos en el refrigerador

Lo más seguro es descongelar los alimentos en el refrigerador. Coloque el alimento en un recipiente a prueba de goteo y póngalo en el estante inferior. Para conseguir un descongelado más rápido, ponga los alimentos bajo agua fría o utilice el microondas. Si descongela los alimentos en el microondas, cocínelos inmediatamente.

Maneje las sobras de forma segura

Refrigere las sobras en las dos horas posteriores a su preparación. Mantenga el refrigerador a 4 °C (40 °F) o menos para conservar los alimentos de manera segura.

Es difícil enfriar rápido los productos de gran volumen o que están muy calientes como el asado o la sopa. Para ayudar a enfriar rápidamente los alimentos:

- Utilice recipientes poco profundos
- Divida los alimentos más grandes en porciones más pequeñas
- Enfríe primero los alimentos muy calientes a temperatura ambiente. Colóquelos en el refrigerador cuando deje de salir el vapor

- Deje los alimentos sin tapar hasta que alcancen la temperatura del refrigerador

Consuma las sobras en un plazo de 2 a 3 días. Recaliente las sobras hasta al menos una temperatura de 74 °C (165 °F).

Si tiene dudas, tírelo

No se arriesgue con los alimentos. Recuerde, es posible que los alimentos contaminados no huelan mal ni tengan mal aspecto, así que, si tiene dudas, tírelos.

¿Quién tiene un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos?

- Niños menores de 5 años de edad
- Personas embarazadas
- Adultos de 60 años de edad o más
- Personas con el sistema inmunitario debilitado

Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) ofrece consejos adicionales para las personas con un mayor riesgo: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html.

Para más información

- Health Canada: La seguridad alimentaria y usted www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html
- BC Centre for Disease Control (Centro para el Control de Enfermedades de BC): Limpieza y desinfección www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.