



# Inocuidad de los Alimentos: Lea las Instrucciones en las Etiquetas

## Food Safety: Instructions on Food Labels

Muchas personas se esfuerzan para que sus alimentos puedan ser consumidos sin riesgos. Entre ellos granjeros, procesadores, distribuidores, vendedores y otros.

Usted también tiene un rol esencial en lograr que los alimentos que usted y su familia consumen sean inocuos. Siga las instrucciones del envase para almacenamiento, manipulación y cocción de los productos. Esto se aplica a todos los alimentos, especialmente aquellos procesados o envasados.

Algunas de las instrucciones típicas proporcionadas para mantener los alimentos en buenas condiciones son:

- Mantenga Refrigerado
- Refrigere después de Abrir
- Consumir antes del (Fecha de Caducidad)
- Cocine Completamente
- Advertencia de Alérgenos

### Mantenga Refrigerado

Si el envase dice **Mantenga Refrigerado** o alguna otra frase similar, refrigere el alimento *en todo momento*. Esto quiere decir antes y después de abrir el producto (si se ha de guardar para su consumo posterior)

A veces es posible que los alimentos contengan pequeñas cantidades de gérmenes cuando recién se envasan. Sin embargo, estos niveles son tan bajos que la mayoría de las personas no se enferma por ellos. En tanto que el alimento se mantenga refrigerado, los gérmenes no pueden multiplicarse (algunos sí lo hacen, pero de una manera muy lenta) y producir enfermedades.

### Refrigere después de Abrir

Algunos productos deben mantenerse refrigerados solamente después de ser abiertos. Si el envase dice **Refrigere después de Abrir**, o alguna otra frase similar, asegúrese de refrigerar el alimento

inmediatamente después de abrirlo. En la medida que el alimento se mantenga refrigerado después de ser abierto, los gérmenes no pueden multiplicarse y causar enfermedades. Si el producto es consumido sin que haya sido refrigerado los gérmenes pueden causar una enfermedad.

En el año 2006 al menos 6 personas contrajeron botulismo después de beber jugo de zanahoria pasteurizado que no había sido refrigerado después de su compra. Las esporas de botulismo contenidas en el jugo se multiplicaron y produjeron una toxina fatal. El botulismo es una enfermedad muy seria que puede causar parálisis o incluso la muerte.

### Fecha de Caducidad

Muchos alimentos tienen una indicación **Consumir antes del** en la etiqueta. Si usted almacena el producto tal como se recomienda se mantendrá en buenas condiciones hasta entonces. Después de tal fecha, el productor no puede garantizar el valor nutricional ni la calidad del producto aún cuando haya sido refrigerado y cocinado correctamente. No siempre es posible determinar si un alimento es peligroso por su aspecto, olor o sabor. Siempre deseche todo producto que haya sobrepasado su fecha de caducidad.

Para evitar que los gérmenes se multipliquen asegúrese de que la temperatura en su refrigerador sea 4°C (40°F) o más baja.

### Cocine Completamente

Aunque algunos alimentos procesados o envasados vienen ya cocinados, otros no lo están y pueden contener ingredientes crudos y gérmenes. Calentar la comida no necesariamente destruye los gérmenes.

Sólo la cocción completa destruye los gérmenes y hace que los alimentos sean seguros para el consumo. Si las instrucciones de preparación dicen **cueza bien** o **debe ser cocinado**, o alguna otra frase similar, siga las instrucciones de preparación del productor.

Los alimentos que contienen ingredientes crudos, como carne cruda, aves, huevos y pescado, son seguros si se han cocinado a una temperatura interna mínima de 74°C (165°F) o más alta.

Prepare los alimentos que necesitan cocción tal como cualquier otro producto crudo. Después de preparar estos productos, lávese las manos y desinfecte todos los utensilios, tablas de picar y mesones usados en la preparación. Use agua caliente con jabón y una solución desinfectante de preparada con una cucharadita de cloro de uso doméstico en 750 mililitros de agua.

En el año 2003, al menos 23 personas contrajeron salmonela después de comer pollo empanizado congelado. Este producto parecía venir cocido cuando se abrió el paquete. Sin embargo sólo venía parcialmente cocido y el consumidor debía completar la cocción. Algunos alimentos tales como el pollo crudo pueden contener gérmenes como salmonela. Esos productos deben cocerse adecuadamente para evitar riesgos. Para mayor información acerca de este tema lea el folleto informativo de HealthLink BC [#17 Salmonellosis](#).

## Advertencia de Alérgenos

Algunos alimentos procesados o envasados traen una **Advertencia de Alérgenos**, que dice que el producto puede contener trazas de nueces o soya u otro alérgeno comunmente presente en los alimentos. El productor no puede garantizar que este alimento esté completamente libre de estos elemento(s). Para la mayoría de los personas esto no constituye un problema.

Estas advertencias están dirigidas a personas que sufren alergias alimentarias graves. Las advertencias ayudan a que las personas eviten los alimentos que pueden ocasionarles reacciones alérgicas. Para algunas personas incluso las cantidades más pequeñas de un alérgeno pueden causar una reacción alérgica violenta (anafilaxia) e incluso la muerte. Si usted sufre reacciones alérgicas graves siempre debe evitar alimentos que conllevan una advertencia de

alérgenos en sus productos o ingredientes a los cuales usted es alérgico(a). Para mayor información con respecto de este tema lea el HealthLink BC File [#100a Severe Food Allergies in Children](#).

## Comprendiendo las Instrucciones

Lea toda las instrucciones con respecto a la seguridad del producto impresas en su etiqueta y envase. Si no entiende las instrucciones, pídale a alguien que se las explique. Para mayor información contacte al procesador del alimento o pregunte a su familia, vecino o dependiente de la tienda.

## Para Mayor Información

Para obtener mayor información acerca de la seguridad alimentaria lea los siguientes HealthLink BC Files:

[#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[#59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables](#)

[#76 Foods to Avoid for People at Risk of Food-borne Illness](#)

Visite el sitio web de la Canadian Food Inspection Agency (Agencia Canadiense de Inspección de Alimentos) en:

[www.inspection.gc.ca/english/toce.shtml](http://www.inspection.gc.ca/english/toce.shtml).



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (BC HealthFile topics) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite:

[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es **7-1-1**.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.