



## Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera segura

### Food Safety: Easy Ways to Make Food Safe

Cientos de residentes de la Colombia Británica enferman a diario a causa de enfermedades transmitidas por los alimentos, también conocidas como intoxicación alimentaria. Entre los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos se incluyen:

- calambres estomacales (retortijones);
- náuseas;
- vómitos; y
- diarrea.

Los síntomas normalmente desaparecen después de 1 a 3 días. Los casos graves de enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar problemas de salud o incluso la muerte.

Los agentes patógenos son microbios como bacterias y virus que pueden hacer que enfermemos. Hay muchas maneras de infectarse con los patógenos, por ejemplo al acariciar a su perro, tocar a la tortuga que tiene como mascota, cambiar pañales o preparar alimentos crudos, especialmente carnes y aves. Incluso las personas sanas pueden portar patógenos.

Siempre siga estas medidas de seguridad para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

#### Lávese las manos

Lávese las manos después de ir al baño y antes de consumir o manipular cualquier alimento. Lavarse las manos implica frotar todas las partes de las manos con jabón durante al menos 20 segundos y aclararlas con agua tibia. Séquese las manos con un paño limpio o una toalla de papel.

#### Lave y desinfecte las superficies

Lave y desinfecte las superficies donde prepara y coloca los alimentos. La propagación de los patógenos de la carne cruda a otros alimentos a menudo causa enfermedades transmitidas por los alimentos. Esto se denomina contaminación cruzada.

La contaminación cruzada puede ocurrir cuando la misma tabla de cortar, plato o utensilio que se ha usado para preparar carne cruda se usa después para preparar otros alimentos como verduras o alimentos listos para consumir.

Para reducir el riesgo de contaminación cruzada, utilice diferentes tablas de cortar, platos y utensilios para preparar alimentos crudos y alimentos listos para consumir. Lave las tablas de cortar, los utensilios y los platos con agua caliente enjabonada y desinfectelos antes de reutilizarlos para alimentos cocinados o listos para consumir. Puede preparar su propia solución desinfectante sin necesidad de aclarado de 200 ppm (partes por millón).

#### Cómo preparar una solución desinfectante sin necesidad de aclarado de 200 ppm:

- Mezcle 15 ml (1 cucharada) de lejía de uso doméstico con 4 litros (1 galón) de agua; o mezcle 5 ml (1 cucharadita) de lejía de uso doméstico con 1 litro (4 tazas) de agua.
- Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie o los utensilios durante al menos 1 minuto antes de retirarlo con una toalla de papel limpia y dejarlo que se seque al aire.

Utilice la calculadora de dilución de cloro de Public Health Ontario (Salud Pública de Ontario) para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía [www.publichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx](http://www.publichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx)

Lave su trapo de cocina frecuentemente y cámbielo a diario. Los trapos de cocina son un terreno perfecto para el cultivo de patógenos. Para desinfectar su trapo de cocina de manera rápida, humedézcalo y póngalo en el microondas, a temperatura alta, durante 1 minuto.

#### No prepare alimentos cuando esté enfermo

Si prepara alimentos cuando está enfermo, puede transmitir los patógenos a la comida. Algunos de estos patógenos, como la *Salmonella*, la hepatitis A y la *E. coli* se pueden transmitir luego a las personas que consumen los alimentos, haciendo que se enfermen. Cualquier persona enferma, que por ejemplo tenga síntomas de diarrea o vómito, o que tenga heridas o llagas infectadas, no debe manipular, preparar o servir alimentos a nadie.

## **Cocine los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna segura - Utilice un termómetro para alimentos**

Algunos alimentos, por ejemplo las carnes, las aves y el pescado, y los alimentos hechos con estos ingredientes pueden contener patógenos. La mayoría de los patógenos se puede eliminar cocinando los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna de 74° C (165° F) o más, antes de consumirlos.

Para más información sobre las temperaturas internas específicas, consulte la tabla de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) sobre las temperaturas internas seguras <http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/tips-conseils/cook-temperatures-cuisson-eng.php>

Siempre utilice un termómetro para alimentos para comprobar la temperatura de los alimentos. Inserte un termómetro de lectura instantánea en la parte más profunda del alimento sin tocar el hueso, si lo hubiera, para asegurarse de que se ha alcanzado la temperatura interna adecuada.

Limpie y desinfecte su termómetro entre cada lectura de temperatura para evitar la contaminación cruzada.

## **Enfríe los alimentos en el plazo de 2 horas**

Los alimentos cocinados deben enfriarse a una temperatura de 20° C en el plazo de 2 horas y a una temperatura de 4° C en el plazo de 4 horas. El enfriamiento inadecuado es una de las principales causas de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Es difícil enfriar rápido los productos de gran volumen como el asado o la sopa. Sepárelos en porciones más pequeñas de no más de 7 centímetros (3 pulgadas) de profundidad, y póngalos a enfriar en el refrigerador o en el congelador.

## **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 un estante debajo de los alimentos crudos y listos para consumir. Para conseguir un descongelado más rápido, puede descongelar los alimentos poniéndolos bajo un chorro de agua fría, o en el microondas. Cocine inmediatamente los alimentos descongelados.

## **Recaliente los alimentos a 74° C (165° F)**

Si está recalentando las sobras, recalientelas a una temperatura mínima de 74° C (165° F) para eliminar todos los patógenos que puedan haberse introducido en las sobras durante el proceso de enfriado y almacenamiento.

## **Cocción en el microondas a una temperatura interna segura**

Cocine o recaliente los alimentos en el microondas hasta que todas las partes del alimento alcancen una temperatura

interna de 74° C (165° F) o la temperatura indicada en las instrucciones de preparación. Utilice un recipiente apto para el microondas y cubra los alimentos con una tapadera apta para el microondas para atrapar el vapor. Remueva o rote los alimentos en el microondas a mitad de la cocción para mejorar la distribución del calor. Deje que los alimentos reposen durante 2 minutos tras calentarlos antes de comprobar la temperatura con un termómetro para alimentos.

## **Conserve los alimentos fuera de la zona de peligro**

Los patógenos pueden crecer rápidamente entre 4° C (40° F) y 60° C (140° F). Los alimentos como la carne, las aves, los productos lácteos y los huevos deben conservarse a más de 60° C (140° F) o a menos de 4° C (40° F).

## **Proteja sus alimentos de los patógenos**

Transporte y refrigere sus alimentos precederos lo antes posible. Esto ayuda a evitar el crecimiento de patógenos. Cubra o envuelva los alimentos listos para consumir y almacénelos en el refrigerador, en un estante por encima de los alimentos crudos. Siempre lea la etiqueta para ver las instrucciones de almacenaje.

## **Si tiene dudas, tírelos**

No se arriesgue con los alimentos. Recuerde, es posible que los alimentos contaminados no huelan mal o tengan mal aspecto, así que si tiene dudas, tírelos. Anote la fecha en el envase o en el recipiente de los alimentos antes de ponerlos en el refrigerador para que le ayude a recordar cuánto tiempo llevan ahí.

## **Para más información**

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, visite el sitio web de la Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education (Asociación Canadiense para la Educación del Consumidor sobre la Seguridad Alimentaria) [www.befoodsafe.ca](http://www.befoodsafe.ca), o consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC Files #59b Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas](#)
- [HealthLinkBC Files #59c Seguridad alimentaria: Instrucciones en las etiquetas de alimentos](#)
- [HealthLinkBC Files #76 Alimentos que deben evitar las personas con riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos](#)
- [HealthLinkBC Files #85 Lavado de manos para padres e hijos](#)



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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 una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia 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.