

Seguridad alimentaria: Instrucciones en las etiquetas de alimentos

Food Safety: Instructions on Food Labels

Muchas personas juegan un papel a la hora de asegurarse de que los alimentos que come sean seguros. Entre ellas están los agricultores, los fabricantes, los distribuidores, los vendedores, etc.

Usted también juega un papel importante a la hora de asegurarse de que los alimentos que usted y su familia consumen permanezcan seguros. Siga siempre las instrucciones del envase sobre cómo almacenar, manipular o cocinar alimentos. Esto se aplica a todos los alimentos, incluyendo a los preparados o envasados.

Algunas de las instrucciones que puede ver en los envases son:

- Mantener refrigerado
- Refrigerar después de abrir
- Consumir preferentemente antes de
- Cocinar completamente
- Advertencia de alérgenos

¿Qué significa “mantener refrigerado”?

Si en el envase pone “mantener refrigerado”, o algo similar, mantenga la bebida o el alimento siempre refrigerado. Esto incluye antes y después de abrir el envase.

Las bacterias, también conocidas como gérmenes, viven en todas partes, incluyendo en nuestros alimentos. Cuando se envasan los alimentos por primera vez, estos contienen un pequeño número de gérmenes. Este número es tan pequeño que la mayoría de las personas que consumen el alimento no enferman. Cuando se refrigeran los alimentos, los gérmenes crecen lentamente y los alimentos son seguros durante más tiempo. Sin refrigeración, los gérmenes crecen rápidamente y las personas pueden enfermar.

En 2011, al menos 2 personas enfermaron de botulismo después de haber consumido sopa de papas que no había estado refrigerada después de haberla comprado en una tienda local. Las esporas de la bacteria que causa el botulismo se multiplicaron en la sopa y produjeron una toxina mortal. El botulismo es una enfermedad muy grave que puede causar parálisis o la muerte.

¿Qué significa “refrigerar después de abrir”?

Algunos alimentos deben mantenerse refrigerados sólo después de abrir el envase. Si en el envase pone “refrigerar después de abrir” o algo similar, refrigere esa bebida o alimento inmediatamente después de abrirlo. Si los alimentos se mantienen refrigerados después de abrirlos, los gérmenes no se pueden multiplicar rápidamente ni causar enfermedades. Si los alimentos no se refrigeran, los gérmenes de los alimentos se pueden multiplicar y una mayor cantidad de bacterias puede aumentar la probabilidad de que una persona enferme si consume los alimentos.

Para decelerar el crecimiento de gérmenes, la temperatura de su refrigerador debe ser de 4° C (40° F) o menos.

¿Qué significa “consumir preferentemente antes de”?

Muchos alimentos tienen el aviso de “consumir preferentemente antes de” impreso en la etiqueta. La fecha de consumo preferente no garantiza la seguridad de los alimentos, pero le proporciona información acerca de la frescura y del tiempo de caducidad del producto sin abrir. Una vez abierto el envase, el alimento debe consumirse en unos pocos días y debe almacenarse adecuadamente.

No siempre se puede saber si el alimento es seguro por su aspecto, olor o sabor. Siempre tire cualquier alimento después de que se pase su fecha de “consumir preferentemente antes de”.

¿Qué significa “cocinar completamente”?

Cocinar adecuadamente los alimentos mata a la mayoría de las bacterias y hace que los alimentos sean seguros a la hora de consumirlos. Algunos de los alimentos preparados o envasados están completamente cocinados y preparados para comer. Otros alimentos no lo están y pueden contener ingredientes crudos. Si las instrucciones para su elaboración dicen “cocinar completamente” o “debe ser cocinado” o algo similar, siga las instrucciones de preparación del fabricante. Calentar los alimentos no elimina las bacterias.

Los alimentos que contienen ingredientes crudos, incluyendo carne roja o blanca cruda, huevos y pescado son

seguros si se cocinan hasta una temperatura interna de al menos 74°C (165°F). Use un termómetro limpio y desinfectado para comprobar la temperatura.

En marzo de 2013, 24 personas enfermaron con *E.coli* después de ingerir mini pizzas, mini quesadillas y bocaditos de mozzarella congelados. Estos productos parecían estar completamente cocinados. Sin embargo, sólo estaban parcialmente cocinados y el consumidor tenía que cocinarlos por completo. Algunos alimentos, como la ternera cruda o poco hecha, pueden contener bacterias como el *E.coli*. Estos alimentos deben cocinarse adecuadamente para ser seguros.

Cuando prepare alimentos crudos, lávese las manos antes y después de manipular estos alimentos. Lave todos los utensilios, las tablas de cortar y las superficies de la cocina con agua caliente jabonosa. Para una mayor protección contra los gérmenes, desinfecte las superficies usando una solución con lejía de 200 partes por millón (ppm).

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/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

¿Qué significa “advertencia de alérgenos”?

Algunos alimentos preparados o envasados tienen una advertencia de alérgenos, que informa de que el producto “puede contener” uno o más alérgenos alimentarios comunes como frutos secos o soya. El fabricante no puede garantizar que el alimento esté libre de los alérgenos en la lista.

Las advertencias de alérgenos son para las personas con alergias graves a los alimentos. Las advertencias ayudan a las personas a evitar alimentos que causen reacciones alérgicas. Algunas personas pueden sufrir reacciones

alérgicas graves (anafilaxia) e incluso la muerte si ingieren incluso pequeñas cantidades de alérgenos. Si tiene una alergia grave a los alimentos, evite los alimentos con advertencia por alérgenos con los alimentos o ingredientes a los que es alérgico. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #100a Reacciones alérgicas graves a los alimentos Niños y adolescentes](#).

¿Qué puedo hacer si no entiendo las instrucciones?

Lea todas las instrucciones sobre seguridad alimentaria en las etiquetas y envases. Si no entiende las instrucciones, pida a alguien que se las explique. Póngase en contacto con el fabricante directamente, o pida a su familia, a un vecino o a un empleado de la tienda más información.

Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, consulte los siguientes archivos:

- [HealthLinkBC File#59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera segura](#)
- [HealthLinkBC File #59b Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas](#)
- [HealthLinkBC File #76 Alimentos que deben evitar las personas con riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos](#)
- Healthy Canadians – Food Safety (Canadienses sanos – Seguridad alimentaria) www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-eng.php

Para saber más sobre el etiquetado, visite los siguientes sitios web:

- Healthy Canadians – Food labels (Canadienses sanos – Etiquetado de los alimentos) www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-eng.php
- Canadian Food Inspection Agency – Date Labelling on Pre-packaged Foods (Agencia canadiense de inspección de los alimentos – Etiquetado de fecha en alimentos preenvasados) www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633



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 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 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.