



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

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

Las enfermedades transmitidas por los alimentos causan más de 4 millones de enfermedades al año en Canadá. Entre los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos se incluyen:

- Retortijones
- Náuseas
- Vómito
- Diarrea

Generalmente, los síntomas desaparecen después de 1 a 3 días, pero en algunos casos, una enfermedad transmitida por los alimentos puede poner en peligro la vida. Los niños menores de 5 años, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas con el sistema inmunitario debilitado corren un mayor riesgo de enfermarse. Tener una enfermedad transmitida por los alimentos durante el embarazo puede hacer que el bebé enferme antes y después del nacimiento.

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

Siga siempre 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. 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.

Lave y desinfecte las superficies

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

Para reducir el riesgo de contaminación cruzada, utilice diferentes tablas de cortar, platos y utensilios para la carne cruda y alimentos cocinados o listos para consumir. Las comidas como la ensalada de papa, ensaladas frescas, verduras o frutas no deben prepararse en la misma tabla de cortar usada para la carne cruda (esto incluye pescado

y aves). Después de usar las tablas de cortar, los platos y los utensilios para la carne cruda, lávelos con agua caliente enjabonada y después desinfectelos antes de reutilizarlos para alimentos cocinados o listos para consumir. A continuación puede ver cómo preparar una solución desinfectante sin necesidad de aclarado:

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 o de dejarlo que se seque al aire

Utilice la calculadora de dilución de cloro de B.C. FOODSAFE para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

Advertencia: Mezclar la lejía con productos que contienen ácido o amoníaco produce un gas tóxico que causa graves problemas respiratorios, asfixia y puede ocasionar la muerte.

Los trapos de cocina son un terreno perfecto para el cultivo de gérmenes. Use un nuevo trapo de cocina cada día, y lave los trapos frecuentemente en la lavadora. Para desinfectar su trapo de cocina de manera rápida, humedézcalo por completo y póngalo en el microondas, a temperatura alta, durante 1 minuto. No ponga en el microondas un trapo de cocina seco.

No prepare alimentos cuando esté enfermo

Si prepara alimentos cuando está enfermo, puede transmitir gérmenes como la *Salmonella*, la hepatitis A y la *E. coli* a estos alimentos. Las personas que consumen los alimentos pueden enfermarse. Si tiene diarrea o vómito, o heridas o llagas infectadas, no debe preparar o servir alimentos a nadie durante 48 horas después de que sus síntomas hayan desaparecido. Si tiene que preparar alimentos para su hijo/a o para otro miembro de la familia mientras esté en riesgo, lávese las manos a fondo y con frecuencia, y considere usar guantes que sean seguros para la manipulación de alimentos.

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

La mayoría de los gérmenes se puede eliminar cocinando los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna de 74 °C (165 °F) o más, antes de consumirlos. Para ver temperaturas específicas de cocción para la carne, marisco, aves y huevos, consulte la tabla Safe Internal Cooking Temperatures (Temperaturas internas para la cocción segura) de Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html.

Siempre utilice un termómetro de lectura instantánea (digital) con sonda de aguja para comprobar la temperatura de los alimentos. Inserte la sonda del termómetro 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

El enfriamiento inadecuado es una de las principales causas de 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 póngalas a enfriar en el refrigerador o en el congelador. Refrigere los alimentos en el plazo de 2 horas después de comprarlos o prepararlos. Mantenga la temperatura del refrigerador a 4 °C (40 °F).

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 sin cocinar y listos para consumir. Para conseguir un descongelado más rápido, ponga los alimentos bajo un chorro de agua fría, o en el microondas. Los alimentos descongelados bajo agua corriente o en el microondas deben ser cocinados inmediatamente.

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

Si está recalentando las sobras, hágalo a una temperatura mínima de 74 °C (165 °F) para eliminar todos los gérmenes que puedan haberse introducido en las sobras durante el proceso de enfriado y almacenamiento. Recaliente solo lo que vaya a comer en ese momento. Las sobras no deben recalentarse más de una vez. Utilice las sobras que haya refrigerado en el plazo de 2 a 4 días.

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 la sonda del termómetro para alimentos.

Conserve los alimentos fuera de la zona de peligro

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

Proteja sus alimentos de los gérmenes

Transporte y refrigere los alimentos perecederos lo antes posible. Esto ayuda a evitar el crecimiento de gérmenes. Cubra o envuelva los alimentos listos para consumir y almacénelos en el refrigerador, en un estante por encima de los alimentos sin cocinar. 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 ni 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. Esto le ayudará a recordar cuánto tiempo llevan ahí.

Para más información

Para obtener más información, consulte los siguientes archivos:

- [HealthLinkBC File #59b Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas](#)
- [HealthLinkBC File #59c Seguridad alimentaria: Instrucciones en las etiquetas de alimentos](#)
- [HealthLinkBC File #76 Alimentos que deben evitar las personas con riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos](#)
- [HealthLinkBC File #85 Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes](#)
- [HealthLinkBC Food Safety in Children Older than 1 Year Preventing Foodborne Illness \(Seguridad alimentaria para niños mayores de 1 año de edad: Prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos\)](#)
- Seguridad alimentaria en <http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety>



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.