



Seguridad de los alimentos en adultos mayores, y personas con cáncer, diabetes, VIH/SIDA, trasplante de órganos y enfermedades autoinmunes



Historia de la enfermedad de un adulto mayor por intoxicación alimentaria

Diana tenía 64 años y gozaba relativamente de buena salud, pero su edad la volvió vulnerable a las enfermedades por intoxicación alimentaria. Esta es su verdadera historia.

“Mi hija menor había estado enferma y estaba en el hospital. Por lo tanto, estaba apurada por buscar algo para comer para la cena, ya que era muy tarde por la noche. Corrí a la tienda de comestibles y elegí un poco de carne de pavo molida y con la mitad cociné una hamburguesa y la comí. Guardé la otra mitad en el congelador.

Me desperté con un dolor estomacal muy, pero muy fuerte. Ese día empezó mi problema con la diarrea, y al día siguiente, fue una constante. Pensé que tan solo se trataba de una gripe y que había empeorado.

Mi hijo vino a verme y me dijo: “Mamá, se te escucha muy mal”, y me llevó al centro de atención de urgencias. El personal médico me revisó y detectaron que los niveles de potasio eran de 0.5. Se supone que puedes morirte si el nivel de potasio es tan bajo como 1.5, por lo que el centro de atención de urgencias llamó a una ambulancia e inmediatamente me trasladaron al hospital central”.

Diana contrajo una intoxicación por salmonela y batalló contra una diarrea constante y la deshidratación.



“Iba continuamente al baño debido a que la diarrea no paraba. Prácticamente cada hora, una enfermera colocaba otra bolsa de suero por vía intravenosa porque estaba perdiendo mucho líquido con mucha rapidez. Es así cómo me deshidraté gravemente, porque el líquido salía con mayor rapidez de lo que ellos podían infundir. El médico pensó varias veces que estaba a punto de morir. No podía levantar mi cabeza de la almohada. Estaba tan enferma, tuve suerte de poder sobrevivir.

Recuerdo el episodio de la intoxicación alimentaria porque mi nieto estaba conmigo ese día. En ese entonces era pequeño y selectivo con la comida. Ese es el único motivo por el que no comió la carne de pavo molida. Tan solo piensa qué grave hubiera sido si mi nieto hubiera comido la hamburguesa de pavo y también se hubiera enfermado”.

La protección de pacientes contra las enfermedades por intoxicación alimentaria representa una cuestión fundamental para los organismos sanitarios federales, estatales y locales. La posibilidad de obtener una muestra de los alimentos contaminados les permitió a los inspectores detectar el origen y descubrir cómo se habían contaminado.

“El impacto que la salmonela generó sobre mi cuerpo fue increíble. A menudo, la intoxicación por salmonela desaparece sola sin necesidad de tratamiento médico. Pero, debido a que soy una persona mayor, terminé desarrollando un cuadro grave de enfermedad por intoxicación alimentaria por la que me hospitalizaron”.

“Una mujer del Departamento de Salud me llamó luego de haber regresado a casa del hospital y me comentó que se trataba de un caso de intoxicación por salmonela. Aún conservaba la otra mitad de carne de pavo molida en el congelador. El Departamento de Salud me preguntó si podían enviar a un miembro de su personal a mi casa para recoger el pavo y les respondí que sí. Por eso, pude darle al Departamento de Salud una muestra para que la analizaran y confirmaran que el pavo estaba contaminado con salmonela.



El sistema inmunitario tiende a volverse más débil a medida que las personas envejecen, y esto aumenta el riesgo de contraer infecciones transmitidas por los alimentos que pueden ocasionar enfermedades graves que requieren hospitalizaciones o incluso causan la muerte.

Índice

Seguridad de los alimentos en adultos mayores, y personas con cáncer, diabetes, VIH/SIDA, trasplante de órganos y enfermedades autoinmunes	1
El sistema inmunitario: su importancia	1
Seguridad de los alimentos: ¿Por qué es una cuestión fundamental para las personas con un sistema inmunitario debilitado?	1
Adultos mayores	2
Personas con cáncer	2
Personas con diabetes	2
Personas con VIH/SIDA	2
Personas que se realizaron un trasplante de órganos	3
Personas con enfermedades autoinmunes	3
Comer en el hogar: ¿Cómo tomar decisiones de alimentación acertadas?	3
¿Cómo cuidarse?: Manipulación y preparación de alimentos para personas que tienen el sistema inmunitario debilitado por la edad, una enfermedad o la medicación	5
Saber y estar actualizado: compras seguras	10
Consejos: transportar alimentos a un pícnic o a una fiesta	12
Actuar de manera inteligente cuando come fuera de casa	12
Mantenerse seguro: cuando viaja al extranjero	13
Enfermedades por intoxicación alimentaria: conozca los síntomas	13
Más información de la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos	15
Información adicional sobre la seguridad de los alimentos	15
Cuatro pasos para lograr la seguridad de los alimentos	16
Notas	17

Seguridad de los alimentos en adultos mayores, y personas con cáncer, diabetes, VIH/SIDA, trasplante de órganos y enfermedades autoinmunes

Si bien la seguridad de los alimentos es importante para todos, es muy importante para las personas que tienen un sistema inmunitario debilitado, lo cual los vuelve especialmente vulnerables a las enfermedades por intoxicación alimentaria. Esta guía tiene por objetivo ayudar a los adultos mayores, y a las personas con cáncer, diabetes, VIH/SIDA, trasplante de órganos y enfermedades autoinmunes para evitar que contraigan infecciones transmitidas por alimentos.



Además de la información contenida en este folleto, hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier alimento u otro producto que deba evitar debido a alguna necesidad de salud especial que pueda llegar a tener.

El sistema inmunitario: su importancia

El sistema inmunitario es vital para la salud ya que defiende al cuerpo de los organismos infecciosos y otros intrusos. El sistema inmunitario se encuentra diseminado por todo el cuerpo y está compuesto por una red de células, tejidos y órganos que trabajan en conjunto para protegerlo. Cuando el sistema inmunitario detecta la presencia de organismos portadores de enfermedades y otras sustancias que invaden el cuerpo, responde para combatirlos.

A medida que la gente envejece, el sistema inmunitario se debilita. Algunas enfermedades, como el cáncer y la diabetes, pueden debilitar el sistema inmunitario. Asimismo, los medicamentos que se administran para tratar el VIH/SIDA, los trasplantes de órganos y las enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide y el lupus, debilitan el sistema inmunitario.

Seguridad de los alimentos: ¿Por qué es una cuestión fundamental para las personas con un sistema inmunitario debilitado?

Cuando las bacterias, los virus o los parásitos (gérmenes) portadoras de enfermedades contaminan los alimentos, generan enfermedades por intoxicación alimentaria, situación que a menudo se denomina intoxicación por alimentos. Si bien el abastecimiento de alimentos en los Estados Unidos se encuentra entre los más seguros en el mundo, aún puede ser un foco de infección.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, 48 millones de personas, o 1 de cada 6 personas contraen infecciones transmitidas por alimentos cada año. De esas, 128,000 son hospitalizadas y 3,000 mueren por las enfermedades por intoxicación alimentaria.

Las personas que tienen un sistema inmunitario debilitado presentan un mayor riesgo de intoxicación alimentaria. Las personas con un sistema inmunitario debilitado tienen más probabilidades de que las enfermedades se prolonguen, de ser hospitalizadas, o incluso de morir como resultado de una enfermedad por intoxicación alimentaria.

- **Adultos mayores** — las personas mayores de 65 años corren más riesgo de terminar hospitalizadas y de morir a causa de enfermedades por intoxicación alimentaria. Este riesgo mayor se debe a que los órganos y los sistemas del cuerpo cambian a medida que el cuerpo envejece.

- El sistema digestivo retiene los alimentos más tiempo y permite que las bacterias crezcan mientras el estómago no produce una cantidad suficiente de ácido para limitar el número de bacterias intestinales.

- El hígado y los riñones pueden no deshacerse apropiadamente de las bacterias externas y las toxinas del cuerpo.

- El sistema inmunitario de la mayoría de las personas comienza a debilitarse entre los 50 y los 60 años. Luego de los 75 años, muchos adultos tienen un sistema inmunitario tan debilitado que el riesgo de contraer una enfermedad por intoxicación alimentaria aumenta, mientras la capacidad que tienen sus cuerpos de luchar contra la infección disminuye.



- **Personas con cáncer** — si el cáncer se propaga hacia la médula ósea, puede debilitar el sistema inmunitario. Asimismo, la mayoría de los pacientes con cáncer se someten a terapias como la radiación o la quimioterapia o a la administración de medicamentos para ayudar a combatir la enfermedad. Un efecto secundario de estos tratamientos es que pueden debilitar el sistema inmunitario, lo cual vuelve a los pacientes más vulnerables a las infecciones, como las enfermedades por intoxicación alimentaria.
- **Personas con diabetes** — el sistema inmunitario de millones de personas con diabetes en los Estados Unidos puede no estar preparado para reconocer las bacterias y los virus que ocasionan la intoxicación alimentaria. Quizás esta respuesta tardía ponga a una persona con diabetes ante un riesgo mayor de contraer infecciones. Además, la diabetes puede dañar las células que producen el ácido estomacal y los nervios que ayudan al estómago y a los intestinos a transportar los alimentos durante el proceso digestivo habitual. Como consecuencia, el tracto digestivo puede retener los alimentos por más tiempo, y permitir que las bacterias y los virus nocivos se multipliquen. Además, la diabetes puede ocasionar que los riñones, que trabajan para limpiar el cuerpo, retengan bacterias nocivas, toxinas y otros patógenos.
- **Personas con VIH/SIDA** — cuando el virus de la inmunodeficiencia humana/síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH/SIDA) daña o destruye el sistema inmunitario, las personas se vuelven más vulnerables a desarrollar infecciones, incluidas las infecciones alimentarias.

- **Personas que se realizaron un trasplante de órganos** — un sistema inmunitario sano intentará rechazar o destruir un trasplante de órgano o médula ósea de la misma manera en que el sistema inmunitario trabaja para eliminar las infecciones del cuerpo. Por lo tanto, los receptores de trasplantes habitualmente toman medicamentos para evitar que se produzca el rechazo. Estos medicamentos se denominan inmunosupresores debido a que suprimen el sistema inmunitario de una persona para evitar que este ataque o rechace la médula ósea o los órganos trasplantados. Un efecto secundario de los inmunosupresores es que vuelven al paciente más susceptible de desarrollar infecciones, como aquellas ocasionadas por bacterias y virus que producen enfermedades por intoxicación alimentaria.
- **Personas con enfermedades autoinmunes** — las enfermedades autoinmunes, como la esclerosis múltiple, la enfermedad inflamatoria intestinal y el lupus, son afecciones en las que el sistema inmunitario ataca por error al cuerpo. A menudo, las personas con enfermedades autoinmunes reciben tratamiento con inmunosupresores, y, así, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad por intoxicación alimentaria debido a que su sistema inmunitario no puede luchar contra la infección correctamente.

La buena noticia es que la adopción de pasos para seleccionar y preparar los alimentos de manera segura a menudo puede ayudar a las personas a que eviten contraer infecciones transmitidas por alimentos.

Comer en el hogar: ¿Cómo tomar decisiones de alimentación acertadas?

Algunos alimentos son más peligrosos que otros. Los alimentos que probablemente contengan una mayor cantidad de bacterias o virus nocivos se clasifican en dos categorías:

- Frutas y vegetales frescos **sin cocinar**.
- **Algunos productos de origen animal**, como, por ejemplo, la leche no pasteurizada (cruda), quesos de pasta blanda elaborados con leche cruda, huevos crudos o poco cocidos, carne de res cruda, carne de aves cruda, pescado crudo, mariscos crudos y sus jugos, carnes frías y ensaladas estilo delicatessen (sin conservantes agregados) preparados en el lugar en una tienda tipo delicatessen o en un restaurante.

El riesgo que representan estos alimentos dependerá del origen o la fuente de los alimentos y el modo en que se procesan, almacenan y elaboran.

Siga estas directrices (consulte el cuadro a continuación) para realizar una selección y una preparación segura de sus alimentos favoritos.

Alimentos habituales: elija las opciones de bajo riesgo

Tipo de alimento	Riesgo mayor	Riesgo menor
Carne y aves	Carne o aves crudas o poco cocidas	Carne o aves cocidas a una temperatura mínima interna segura (www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/safe-food-handling)
Mariscos <i>Consejo: utilice un termómetro para alimentos para tomar la temperatura interna. Consulte el cuadro de temperaturas mínimas internas seguras en la página 8.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier pescado o mariscos crudos o poco cocidos, o alimentos que contengan mariscos crudos o poco cocidos, por ej., el sashimi, que se encuentra en el sushi o en el ceviche. Pescado ahumado refrigerado Mariscos parcialmente cocidos, como los langostinos y el cangrejo. 	<ul style="list-style-type: none"> Mariscos previamente cocidos y calentados a 165°F. Pescados y mariscos enlatados Mariscos cocidos a 145°F
Leche	Leche no pasteurizada (cruda)	Leche pasteurizada
Huevos <i>Consejo: los alimentos preelaborados de tiendas de comestibles, como los aderezos para salsa César, la masa para galletas o el ponche de huevo que dicen ser elaborados con huevos pasteurizados/productos a base de huevos pasteurizados presentan un riesgo menor.</i>	Alimentos que contengan huevos crudos/poco cocidos, como los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> Aderezos caseros para ensaladas César Masa cruda y casera para galletas Ponche de huevo casero 	<p><i>En casa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Las recetas que requieren huevos crudos o sin cocinar se elaboran con huevos pasteurizados. <p><i>Cuando come fuera de casa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Pregunte si se utilizaron huevos pasteurizados.
Brotes	Brotes crudos (alfalfa, frijoles o cualquier otro brote)	Brotes cocidos
Vegetales	Vegetales frescos sin lavar, incluida la lechuga/ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> Vegetales frescos lavados, incluidas las ensaladas Vegetales cocidos
Queso	<ul style="list-style-type: none"> Queso de pasta blanda elaborado con leche no pasteurizada (cruda), como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> Feta Brie Camembert Azul Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Quesos duros Quesos procesados Queso crema Mozzarella Los quesos de pasta blanda que están claramente etiquetados con la leyenda “elaborado a base de leche pasteurizada”
Perros calientes y embutidos <i>Consejo: tiene que volver a calentar los perros calientes, las carnes frías y los fiambres antes de comerlos debido a que la bacteria Listeria monocytogenes crece en temperaturas de refrigeración (40°F o menos). Estas bacterias pueden ocasionar enfermedades graves, la hospitalización o incluso la muerte. Recalentar estos alimentos hasta que estén desprendiendo calor destruye estas bacterias peligrosas y vuelve segura su ingesta.</i>	Los perros calientes, las carnes frías y los fiambres que no han sido recalentados	Los perros calientes, los fiambres y las carnes frías recalentadas hasta que desprendan calor o a 165°F
Ensaladas al estilo delicatessen	Ensaladas al estilo delicatessen preparadas sin conservantes en una tienda estilo delicatessen o restaurante	Ensaladas estilo delicatessen recién preparadas en el hogar
Pâtés	Pâtés o pasta de carne refrigerados no pasteurizados	Pâtés o pasta de carne enlatados o que no necesitan refrigeración

Comentarios sobre la harina y la masa cruda

La harina, independientemente de la marca, puede contener bacterias que ocasionan enfermedades. Un brote de la enfermedad ocasionada por una bacteria llamada *E. coli* enfermó a docenas de personas en el país. Se retiraron diez millones de libras de harina, incluida las variedades sin blanquear, multipropósito y con levadura.

Algunas de las harinas retiradas del mercado habían sido utilizadas por restaurantes que permiten a los niños, mientras esperan sus comidas, jugar con masa elaborada a partir de harina cruda. Sin embargo, el gobierno federal recomienda a los restaurantes que no les proporcionen masa cruda a los clientes.

La harina se obtiene de los granos crudos. Puede ser sometida a un proceso de blanqueamiento, pero a menudo no se la somete a un tratamiento para matar bacterias como la *E. coli*. Entonces, le recomendamos que siga estos consejos para mantenerse saludable y para mantener saludable a su familia:



- No coma ni pruebe la masa para galletas que esté cruda, la mezcla para tortas, los batidos o cualquier otra masa cruda o producto batido que se supone que debe cocinarse u hornearse.
- Siga las indicaciones en el paquete para los productos de cocina que contengan harina a temperaturas apropiadas y durante los períodos específicos.
- Lávese las manos y lave las superficies de trabajo y los utensilios exhaustivamente luego de que hayan estado en contacto con la harina y con productos a base de masa cruda.
- Mantenga los alimentos crudos separados de otros alimentos mientras los prepara para evitar que se produzca la contaminación cruzada. Sea consciente de que la harina puede esparcirse con facilidad debido a su naturaleza polvorienta.
- Siga las indicaciones en la etiqueta para enfriar los productos que contengan masa cruda debidamente luego de la compra y hasta que sean horneados.

¿Cómo cuidarse?: Manipulación y preparación de alimentos para personas que tienen el sistema inmunitario debilitado por la edad, una enfermedad o la medicación

Los gérmenes transmitidos por los alimentos son tramposos. Los alimentos que tienen apariencia, olor o sabor buenos pueden contener patógenos, bacterias que ocasionan enfermedades, virus o parásitos, que pueden enfermarlo. **Nunca pruebe un alimento para corroborar si es seguro o no comerlo.**

Es importante que todas las personas que manipulen y preparen alimentos sean siempre cuidadosas. Para las personas que tienen un sistema inmunitario debilitado y las que preparan los alimentos para estas, ¡esto es una cuestión vital! La manera comprobada para llevar a cabo esto es saber y seguir los cuatro pasos básicos de la seguridad de los alimentos: *lavar, separar, cocinar y enfriar*.

Los cuatro pasos básicos de la seguridad de los alimentos

1. Lavar: *lávese las manos y lave las superficies con frecuencia.*

Las bacterias, los virus y los parásitos pueden diseminarse por toda la cocina y adherirse a las manos, las tablas para cortar, los utensilios, las encimeras y los alimentos.

Con el fin de garantizar que las manos y las superficies estén limpias, asegúrese de lo siguiente:

- Lávese las manos con agua jabonosa tibia durante al menos 20 segundos antes y después de manipular los alimentos, de ir al baño, cambiar pañales o estar con sus mascotas.
- Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua jabonosa tibia durante las preparaciones de carnes de res, carne de aves y mariscos crudos, y durante la preparación de cualquier otro alimento que no será cocinado.
 - Una precaución adicional sería colocar las tablas para cortar de plástico en el lavavajillas para que se laven durante un ciclo de lavado, o desinfectar las tablas para cortar y las encimeras al enjuagarlas con una solución preparada de la siguiente manera: una cucharada sopera de lavandina líquida con cloro sin fragancia por galón de agua.
 - Utilice toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si utiliza toallas de tela, lávelas a menudo en el ciclo con agua caliente de la lavadora.
- Lave los productos agrícolas. Enjuague las frutas y los vegetales con agua del grifo, bajo el grifo, y utilice un cepillo para vegetales que esté limpio para fregar las frutas y los vegetales que tengan cáscara con textura firme, incluidas aquellas frutas con cáscara y cortezas que no se coman.
- No lave la carne de res ni la de aves, ni el pescado ni los huevos. Si el agua salpica desde el fregadero durante el proceso de lavado, puede diseminar bacterias.
- Limpie las tapas de los productos enlatados antes de abrirlos.



2. Separar: evite la contaminación cruzada.

La contaminación cruzada ocurre cuando los gérmenes se esparcen de un producto alimenticio a otro. Esto es especialmente común cuando se manipula carne de res, de aves, mariscos y huevos crudos. La clave está en mantener estos alimentos, y sus jugos, lejos de los vegetales y las frutas que se comerán de manera cruda y de otros alimentos listos para ser ingeridos.

Para evitar la contaminación cruzada, recuerde lo siguiente:

- Separar la carne de res, la de aves, los mariscos y los huevos crudos de otros alimentos en el carrito de compras, las bolsas y en la nevera. Coloque la carne de res y la de aves y los mariscos crudos en el estante más bajo en la nevera para que los jugos no goteen sobre los alimentos que no se cocinarán.
- Nunca colocar los alimentos cocidos sobre un plato o una tabla para cortar sobre la que anteriormente se depositó carne de res, carnes de aves, mariscos o huevos crudos sin antes lavar el plato/tabla para cortar con agua jabonosa caliente.
- Considerar el uso de una tabla para cortar únicamente los alimentos crudos y otra para los alimentos listos para ingerirse, como el pan, las frutas frescas y los vegetales y la carne cocida.
- No reutilizar los adobos utilizados en los alimentos crudos a menos que se los haya hervido.



3. Cocinar: cocine a temperaturas seguras.

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando se los calienta a la temperatura mínima interna segura y recomendada, como se muestra en el cuadro que está en la página 8.

Para asegurarse de que los alimentos se cocinen de manera segura, siempre:

- Utilice un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Tome la temperatura interna en varios lugares para asegurarse de que la carne de res, la carne de ave, los mariscos o el producto a base de huevo hayan sido cocinados a las temperaturas mínimas internas seguras.
- Deje hervir las salsas, las sopas y los jugos de cocción cuando los recaliente. Caliente otras sobras a 165°F.
- Recaliente los perros calientes, fiambres, mortadelas y otras carnes frías hasta que desprendan calor o, mejor, a 165°F.



- Deje reposar los bifes frescos, la carne de ternera, de cordero, cerdo y el jamón (consulte el cuadro en la página 8), lo cual completa el proceso de cocción, antes de tomar la temperatura interna con el termómetro para alimentos. Los alimentos están listos cuando alcanzan la temperatura interna mínima segura que se recomienda.
- Cuando cocine en horno microondas, cubra la comida, remuévala y gírela para lograr una cocción uniforme. Si no cuenta con una mesa giratoria, gire el plato con la mano una vez o dos veces durante la cocción. No ignore los períodos de reposo posteriores a la cocción recomendados en los envases para completar el proceso de cocción.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos/Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos

Temperaturas mínimas internas seguras recomendadas

Categoría	Alimento	Temperatura (°F)	Período de reposo
Carne molida y mezclas de carne	Carne de res, cerdo, ternera y cordero	160°F	Ninguno
	Pavo, pollo	165°F	Ninguno
Carne de res, ternera y cordero frescas	Filetes, asados, chuletas	145°F	3 minutos
Carne de aves	Pollo y pavo, entero	165°F	Ninguno
	Pechugas de ave, asados	165°F	Ninguno
	Muslos de ave, patas y alitas	165°F	Ninguno
	Pato y ganso	165°F	Ninguno
	Relleno (cocinado solo o dentro de un ave)	165°F	Ninguno
Cerdo y jamón	Carne de cerdo fresca	145°F	3 minutos
	Jamón fresco (crudo)	145°F	3 minutos
	Jamón precocido (para recalentar)	140°F	Ninguno
Huevos y platillos a base de huevos	Huevos	Cocinar hasta que la yema y la clara tengan una textura firme.	Ninguno
	Platillos a base de huevos	160°F	Ninguno
Sobras (de cualquier tipo) y guisos	Sobras (de cualquier tipo)	165°F	Ninguno
	Guisos	165°F	Ninguno
Mariscos	Pez de aleta (bacalao, pargo, tilapia)	145°F o cocinar hasta que la carne sea opaca y se separe fácilmente con un tenedor.	Ninguno
	Langostinos, langosta y cangrejo	Cocinar hasta que la carne adquiera un color perlado y opaco.	Ninguno
	Almejas, ostras y mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción.	Ninguno
	Vieiras	Cocinar hasta que la carne adquiera un color blanco lechoso o un color opaco y firme.	Ninguno

4. Enfriar: *refrigere correctamente.*

Las temperaturas frías disminuyen el crecimiento de las bacterias nocivas. Una de las mejores maneras de disminuir el riesgo de que se generen enfermedades por intoxicación alimentaria es mantener una temperatura constante de 40°F en el refrigerador. Utilice un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura en el refrigerador sea inferior a 40°F de forma constante y la temperatura del congelador sea inferior a 0°F.



Para enfriar los alimentos adecuadamente:

- Coloque en el refrigerador o congelador la carne, la carne de ave, los huevos, los mariscos y otros alimentos perecederos dentro de las 2 horas de haberlos cocinado o comprado. Déjelos en el refrigerador durante 1 hora si la temperatura es mayor que 90°F.
- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente en lugares como las encimeras. Es seguro descongelar alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Si usted descongela alimentos en agua fría o en el microondas, debería cocinarlos de inmediato.
- Divida grandes cantidades de alimentos en recipientes poco profundos para que se enfríen con mayor rapidez en el refrigerador.
- Siga las recomendaciones que se detallan en el cuadro de almacenamiento en frío a continuación.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos/Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos

Cuadro de almacenamiento en frío

Estas directrices sobre el límite de tiempo ayudarán a que los alimentos se conserven refrigerados de manera segura para que puedan ser ingeridos. Debido a que el congelamiento mantiene a los alimentos seguros de manera indefinida, los períodos de almacenamiento recomendados para los alimentos congelados son solo para fines de calidad.

Categoría	Alimento	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
Huevos	Frescos y con cáscara	3 a 5 semanas	No congelar
	Huevos duros	1 semana	No se congelan correctamente
Huevos líquidos pasteurizados, sustitutos del huevo	Huevos rotos	3 días	No se congelan correctamente
	Huevos sin romper	10 días	1 año
Carnes frías y productos envasados al vacío	Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y macarrones	3 a 5 días	No se congelan correctamente
Perros calientes	Paquete abierto	1 semana	1 a 2 meses
	Paquete sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Fiambres	Paquete abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
	Paquete sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses

Categoría	Alimento	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
Tocino y salchichas	Tocino	7 días	1 mes
	Salchichas, crudas elaboradas a base de pollo, pavo, cerdo y res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Hamburguesas y otras carnes molidas	Hamburguesas, carne molida de res, pavo, ternera, cerdo, cordero y una mezcla de ellas	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne de res, ternera, cordero, cerdo frescas	Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
	Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
	Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses
Carne de aves fresca	Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
	Pollo o pavo, trozos	1 a 2 días	9 meses
Mariscos	Pescado magro (lenguado, eglefino, halibut, etc.)	1 a 2 días	6 a 8 meses
	Pescado graso (salmón, atún, etc.)	1 a 2 días	2 a 3 meses
Sobras	Carne de ave o res cocida	3 a 4 días	2 a 6 meses
	Presas de pollo empanizado, hamburguesas	3 a 4 días	1 a 3 meses
	Pizza	3 a 4 días	1 a 2 meses

Saber y estar actualizado: compras seguras

Prácticas de manipulación segura de los alimentos

Siga estas prácticas de manipulación segura de los alimentos cuando los compra:

- Coloque la carne de res, de ave o los mariscos envasados crudos en una bolsa de plástico antes de colocarlos en el carrito de compras para que los líquidos no goteen y contaminen otros alimentos. Si el sector de la carnicería no ofrece bolsas de plástico, recoja algunas de la sección de productos agrícolas antes de elegir la carne de res, ave y los mariscos.
- Compre solo leche **pasteurizada**, queso y otros productos lácteos de la sección de refrigerados. Cuando compre jugo de frutas de la sección de refrigerados de la tienda, asegúrese de que la etiqueta mencione que es **pasteurizado**.
- Compre huevos con cáscara de la sección de refrigerados de la tienda. (Nota: almacene los huevos en el cartón original en la parte principal del refrigerador una vez que esté en su casa).
- En el caso de recetas que indican el uso de huevos que estén crudos o sin cocinar, cuando se sirva el plato, aderezo casero para ensalada César y helado casero son dos ejemplos, utilice huevos con cáscara que hayan sido tratados para destruir la Salmonella por medio de la pasteurización o productos con huevos pasteurizados. Si consume huevos crudos, el consumo de huevos pasteurizados es una opción más segura.



- **Nunca compre** alimentos que sean exhibidos bajo condiciones inseguras o sucias.
- Si compra productos enlatados, asegúrese de que las tapas no presenten abolladuras, roturas o estén abombadas. (Una vez que esté en su casa, recuerde limpiar cada tapa antes de abrir la lata).
- Compre productos que no tengan magulladuras o estén rotos.

Fechado de los productos alimenticios

Muchos consumidores malinterpretan el objetivo y el significado de las etiquetas con fechas que a menudo aparecen en los alimentos envasados. La confusión resultante de las etiquetas con fecha de elaboración y vencimiento representa una cantidad aproximada del 20 por ciento de los desechos de alimentos por parte de los consumidores.

A excepto de las fórmulas infantiles, la ley o la normativa federal no requiere que los fabricantes coloquen las etiquetas de fecha de elaboración y vencimiento en función de la seguridad o calidad del alimento envasado.

No hay descripciones uniformes ni aceptadas a nivel universal que se empleen con las etiquetas de los alimentos en relación con el fechado abierto (fechas calendario) en los Estados Unidos. Como consecuencia, hay una amplia variedad de frases utilizadas para el fechado de productos.



La Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos respalda los esfuerzos de la industria alimentaria para que la frase “Consumir preferentemente antes del” se transforme en la frase estándar para indicar la fecha de cuándo un producto tendrá su mejor sabor y desplegará su mejor calidad. Los consumidores deberían examinar los alimentos para detectar señales de descomposición que indiquen que ya ha pasado su fecha preferible de consumo. Si los productos han cambiado notoriamente su color, consistencia o textura, los consumidores desearán evitar comerlos.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre la calidad, seguridad o el etiquetado de los alimentos envasados que compra, comuníquese con la empresa que fabricó el producto. Muchos alimentos envasados incluyen la información de contacto de la empresa en el envase.

Los fabricantes utilizan las etiquetas con fecha de elaboración y vencimiento a su discreción y por diversas razones. La más común es para informar a los consumidores y vendedores minoristas la fecha hasta la cual ellos pueden esperar que el alimento conserve la calidad y el sabor deseados.

Para aprender cómo almacenar de la mejor manera los alimentos y el tiempo que se mantendrán seguros, acceda a FoodKeeper al visitar <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>. The Foodkeeper es una guía completa sobre por cuánto tiempo prácticamente cada alimento disponible en los Estados Unidos se puede conservar en la despensa, el refrigerador y en el congelador.



Traer los comestibles a casa

Siga estos consejos para el transporte seguro de los comestibles:

- Recoja los alimentos perecederos de último, y planifique ir directamente a casa desde la tienda de comestibles.
- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de las 2 horas de cocción o su compra.
- Refrigere los alimentos perecederos durante 1 hora si la temperatura es superior a los 90°F.
- En clima caluroso, lleve consigo una nevera pequeña con hielo, bolsas aislantes u otra fuente de frío para transportar los alimentos perecederos de manera segura.

Consejos: transportar alimentos a un pícnic o a una fiesta

- Mantenga los alimentos fríos en frío, a 40°F o menos. Para estar seguro, coloque los alimentos en una nevera con una gran cantidad de hielo o paquetes de gel congelado. Los alimentos fríos deberían estar a 40°F o menos durante todo el tiempo que los esté transportando.
- Los alimentos calientes deberían conservarse a 140°F o más. Envuelva los alimentos bien y colóquelos en un recipiente aislante.



Actuar de manera inteligente cuando come fuera de casa

Salir a comer fuera de casa puede ser una actividad agradable y para garantizar que continúe siéndolo, siga estas simples directrices para evitar enfermedades por intoxicación alimentaria. No dude en hacer preguntas antes de pedir y avisarle al camarero que no quiere ningún alimento que contenga carne de res, ave, mariscos, brotes o huevos crudos. Los camareros pueden ser de gran ayuda si les pregunta cómo se elaboró una comida.

Reglas básicas para hacer un pedido

- Pregunte si los alimentos contienen ingredientes no cocidos, como huevos, brotes, carne de res, carne de ave o mariscos. Si tiene dudas, ¡elijá otra cosa!

- No pida carne de res poco cocida.
- Pregunte si los alimentos han sido cocinados. Si el camarero no sabe la respuesta, solicite hablar con el cocinero para estar seguro de si los alimentos han sido cocinados a una temperatura mínima interna segura.
- Si usted planea llevarse las sobras a su casa para comerlas más tarde, refrigere los alimentos perecederos tan pronto como sea posible y siempre dentro de las 2 horas luego de la compra o la entrega. Si las sobras tienen una temperatura superior a los 90°F, refrigérelas en 1 hora.

Tomar decisiones seguras con el menú

Riesgo mayor:	Riesgo menor:
Queso de pasta blanda elaborado con leche no pasteurizada (cruda).	Quesos duros o procesados: los quesos de pasta blanda solo si están fabricados a base de leche pasteurizada.
Mariscos ahumados refrigerados y mariscos crudos o poco cocidos.	Pescado o mariscos completamente cocidos.
Perros calientes fríos o calentados incorrectamente.	Perros calientes recalentados que desprenden vapor: si los perros calientes se sirven fríos o tibios, solicite que vuelvan a ser calentados hasta que desprendan calor o elija otra cosa.
Sándwiches con fiambre fríos o carnes frías.	Sándwiches tostados en los que la carne de res o la carne de ave se calienta hasta que desprenda vapor.
Pescado crudo o poco cocido, como por ejemplo sashimi, sushi no vegetariano o ceviche.	Pescado completamente cocido que tenga una textura firme y escamoso.
Huevos pasados por agua o vuelta y vuelta, debido a que las yemas no están completamente cocidas.	Huevos completamente cocidos que presentan una yema y claras firmes.
Ensaladas, rollitos o sándwiches que contienen brotes crudos (sin cocinar) o ligeramente cocidos.	Ensaladas, rollitos o sándwiches que contienen brotes cocidos.

Mantenerse seguro: cuando viaja al extranjero

Discuta sus planes de viaje con su proveedor de atención médica antes de viajar a otros países. Es posible que él o ella tenga recomendaciones específicas para los lugares que visitará y que pueda sugerir la adopción de medidas adicionales de precaución o medicamentos durante sus viajes.

Para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos y en el agua mientras viaja al exterior, acceda a la página de salud de viajeros de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades federales (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices>).



Enfermedades por intoxicación alimentaria: conozca los síntomas

A pesar de sus mejores esfuerzos, es posible que se encuentre en una situación en la que usted sospeche que ha contraído una enfermedad por intoxicación alimentaria. Las enfermedades por intoxicación alimentaria a menudo se presentan con estos síntomas:

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre
- Calambres abdominales

Si tiene un sistema inmunitario debilitado, corre más riesgos de sufrir un caso grave de intoxicación por alimentos. Si sospecha que tiene una enfermedad por intoxicación alimentaria, siga estos cuatro pasos:

1. Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si desarrolla síntomas o piensa que corre el riesgo de tener una intoxicación alimentaria.

2. Conserve los alimentos.

- Si se encuentra disponible una porción del alimento sospechoso, envuélvalo de manera segura, etiquételo con la palabra “PELIGRO” y congélelo.
- Los alimentos restantes se pueden utilizar para el diagnóstico de su enfermedad y ayudar a evitar que otros se enfermen.



3. Guarde todos los materiales de envasado, como latas o cajas de cartón.

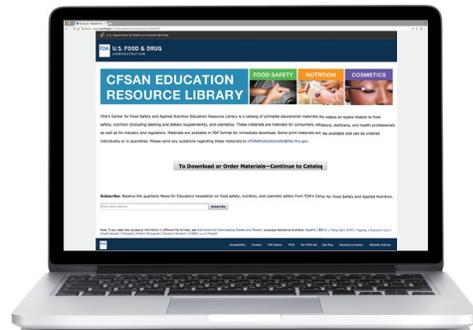
- Escriba el tipo de alimento, la fecha y la hora de consumo y la fecha de aparición de los síntomas. Escriba la mayor cantidad de alimentos y bebidas que pueda recordar haber consumido la semana pasada (o más tiempo), debido a que la fecha de aparición de varias enfermedades por intoxicación alimentaria puede diferir.
- Guarde productos idénticos que no hayan sido abiertos y la factura de compra, si la tiene.
- Si el alimento bajo sospecha es una carne de res, ave o producto a base de huevo inspeccionado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), comuníquese con la línea directa sobre carne de res y ave de USDA al, **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)**.
- Para todos los otros alimentos, comuníquese con la Oficina de Operaciones de Emergencia de la Administración de Medicamentos y Alimentos al **1-866-300-4374** o **301-796-8240**.

4. Comuníquese con el Departamento de Salud local si piensa que se ha enfermado por un alimento que comió en un restaurante u otros establecimientos de comida.

- El personal del Departamento de Salud podrá ayudarlo a determinar si se requiere de una mayor investigación.
- Para localizar a su Departamento de Salud local, visite la Guía de Salud de Estados Unidos de América (www.healthguideusa.org/local_health_departments.htm).

Más información de la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos

- Centro de Información sobre Productos Cosméticos y Alimentos de la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos, **1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)** para obtener información sobre seguridad en la nutrición y alimentos, productos cosméticos y suplementos dietarios. Esta línea directa se encuentra disponible de lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 4:00 p. m. ET (con excepción de los días jueves, que atiende de 12:30 p. m. a 1:30 p. m. ET y feriados federales).
- Para solicitar o descargar publicaciones sobre seguridad de los alimentos, nutrición, suplementos dietarios y productos cosméticos o para buscar videos sobre estos temas, visite la biblioteca de recursos educativos de CFSAN (<https://epublication.fda.gov/epub/>).



Información adicional sobre la seguridad de los alimentos

- FoodSafety.gov (www.foodsafety.gov/), el acceso a la información sobre seguridad de los alimentos del gobierno federal, incluidas las retiradas de los alimentos y las alertas de la FDA.
- Asociación para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (www.fightbac.org)
- Para preguntas sobre la seguridad y la manipulación segura de la carne de res y ave, llame a la línea directa sobre carne de res y ave del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)**, disponible de lunes a viernes de 10:00 a. m. a 4:00 p. m. ET.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov/foodsafety) 1-800-232-4636 (información grabada disponible las 24 horas)
 - Avisos de salud para viajeros (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices>)
 - Seguridad de los alimentos y el agua (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/food-water-safety>)
- Oficina del Agua de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (www.epa.gov/environmental-topics/water-topics)

Cuatro pasos para lograr la seguridad de los alimentos

LAVAR

lávese las manos y lave las superficies con frecuencia

- 🔹 Lávese las manos con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular los alimentos y luego de ir al baño, cambiar pañales o estar con sus mascotas.
- 🔹 Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua caliente jabonosa luego de preparar cada platillo.
- 🔹 Considere utilizar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si utiliza toallas de tela, lávelas a menudo con agua caliente.
- 🔹 Enjuague las frutas y los vegetales frescos debajo del agua del grifo, incluidas aquellas frutas con cáscara y cortezas que no se coman. Friegue rigurosamente los productos con un cepillo limpio para productos agrícolas.
- 🔹 Con respecto a los alimentos enlatados, recuerde limpiar las tapas antes de abrirlos.

SEPARAR

separe las carnes crudas de otros alimentos

- ↔ Separe la carne de res y de ave crudas, los mariscos y los huevos de otros alimentos en el carrito de compras, las bolsas y en el refrigerador.
- ↔ Utilice una tabla para cortar para los productos frescos y separe otra tabla para las carnes de res y de ave cruda y mariscos.
- ↔ Nunca coloque los alimentos cocidos sobre un plato para cortar sobre el que anteriormente se depositó carne de res y de ave cruda, mariscos o huevos a menos que se haya lavado el plato con agua jabonosa caliente.
- ↔ No reutilice los adobos utilizados en los alimentos crudos a menos que primero hayan sido hervidos.

COCINAR

cocine a la temperatura correcta

- 🕒 El color y la textura son indicadores poco fiables de seguridad.
- 🕒 El termómetro para alimentos es la única manera de garantizar la seguridad de las carnes de res y de ave, los mariscos y los productos a base de huevos para todos los métodos de cocción. Estos alimentos deben cocinarse hasta llegar a la temperatura mínima interna segura para destruir las bacterias nocivas.
- 🕒 Cocine los huevos hasta que la yema y la clara tengan un aspecto firme. Solo utilice recetas en las que los huevos estén cocidos o bien calientes.
- 🕒 Cuando cocine en horno microondas, cubra la comida, remuévala y gírela para lograr una cocción uniforme. Si no cuenta con una mesa giratoria, gire el plato con la mano una vez o dos veces durante la cocción. Siempre respete el tiempo de reposo, lo cual completa el proceso de cocción, antes de tomar la temperatura interna con el termómetro para alimentos.
- 🕒 Deje hervir las salsas, las sopas y los jugos de cocción cuando los recaliente.

ENFRIAR

refrigere los alimentos correctamente

- ❄ Utilice un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura sea inferior a 40°F de forma constante y la temperatura del congelador sea inferior a 0°F.
- ❄ Coloque en el refrigerador o congelador la carne, la carne de ave, los huevos, los mariscos y otros alimentos perecederos dentro de las 2 horas de haberlos cocinado o comprado. Déjelos en el refrigerador durante 1 hora si la temperatura de afuera es mayor que 90°F.
- ❄ Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente, como en las encimeras. Existen tres maneras seguras de descongelar alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el microondas. Los alimentos que se descongelen en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
- ❄ Siempre macere los alimentos en el refrigerador.
- ❄ Divida grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen con mayor rapidez en el refrigerador.

Notas

Notas

Notas



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

U.S. Food and Drug Administration
Center for Food Safety and Applied Nutrition
5001 Campus Drive
College Park, MD 20740
www.fda.gov