

Reduzca el riesgo de enfermedad alimentaria en casa

Programa de Extensión
en Nutrición y Ciencia
Alimentaria

Cada año una persona en cada cuatro en EE. UU. contrae una enfermedad alimentaria (enfermedades transmitidas por alimentos). Los síntomas son tan parecidos a los de la gripe que es posible que las personas ignoren que están enfermos a causa de algo que comieron.

La mayoría de enfermedades alimentarias son causadas por bacterias ya presentes en los alimentos o que se transmiten a los alimentos de otras fuentes tales como las manos o mostradores sucios, utensilios de cocina o tablas para cortar. Si usted deja alimentos a temperatura ambiente por demasiado tiempo, usted y su familia probablemente enfermarán a causa de esos alimentos.

Los síntomas de enfermedad alimentaria pueden surgir dentro de horas o dentro de días tras consumir alimentos contaminados. Los síntomas incluyen, náusea, vómito, diarrea, fiebre, calambres abdominales y dolor de cabeza.

La enfermedad alimentaria puede afectar a cualquier persona. Sin embargo, las personas más susceptibles son los bebés, niños jóvenes, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con condiciones de salud especiales o con defensas bajas (sistemas inmunes débiles).

Las siguientes son maneras en que usted y su familia pueden reducir el riesgo de padecer una enfermedad alimentaria.

- Compre alimentos de fuentes confiables. Revise la etiqueta para ver las fechas para venta, uso o vencimiento (*sell by, use by, expiration*) para asegurar que los alimentos que compra son lo más frescos posible. Al comprar alimentos empaquetados, escoja sólo aquellos en paquetes que estén limpios y sin huecos o roturas. Alimentos enlatados deben estar libres de abolladuras, oxidación y abultamiento.
- Al comprar alimentos perecederos – tales como carne, hortalizas frescas y alimentos congelados o refrigerados – llévelos a casa inmediatamente y almacénelos debidamente. Si no puede llegar de la tienda a la casa dentro de 30 minutos, ponga estos alimentos en una hielera portátil dentro del vehículo (no en la cajuela).
- Use un termómetro para electrodomésticos para comprobar que su refrigerador y congelador están a las temperaturas apropiadas. Refrigeradores deben estar a 40 °F o menos, y neveras deben estar a 0 °F o menos.
- Descongele alimentos de manera segura. La mejor manera de descongelar los alimentos es en el refrigerador. Aunque se puede usar el microondas, esto cocinará los alimentos parcialmente. Si descongela alimentos en el microondas,

- cocine estos alimentos inmediatamente.
- Mantenga limpias todas las superficies de trabajo y las tablas para cortar. Lávelas en agua tibia con jabón y desinféctelas tras cada uso. Usted puede hacer una solución desinfectante al mezclar una cucharadita de blanqueador de uso doméstico con un cuarto de galón de agua. Permita que la solución esté en contacto con la superficie de la tabla de cortar por 2 minutos; entonces séquela con una toalla de papel o deje que seque al aire.
 - Hasta la mitad de toda enfermedad alimentaria podría prevenirse si las personas se lavaran las manos. Lávese las manos antes y mientras prepara alimentos, especialmente si toca carne cruda, carne de aves, huevos o mariscos. Lávese las manos también después de estornudar, toser, usar el baño, cambiar un pañal o tocar una mascota.
 - Lave fruta fresca y verduras bajo agua fría del grifo para remover cualquier tierra. Esto también reducirá el número de microbios.

- Para limpiar hortalizas que tengan una superficie firme, tal como zanahorias, papas o melones, use un cepillo para verduras.
- Cocine los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna segura. La única manera de saber si el alimento se ha cocido bastante es con un termómetro para alimentos. Las temperaturas mínimas recomendadas son:
 - Carne de res, ternera y asados, chuletas y filetes de cordero: 145 °F.
 - Carne de cerdo (todos los cortes): 160 °F.
 - Res, ternero y cordero molido: 160 °F.
 - Carne de aves (entero, molido o en partes): 165 °F.
 - Mantenga alimentos calientes cocidos a 140 °F o más.
 - Refrigere o congele sobras tan pronto como sea posible. Ponga alimentos cocidos en varios recipientes poco profundos con tapas para que enfríen rápidamente. Al recalentarlos asegure que alcancen 165 °F.
 - Si no sabe si los alimentos son seguros para consumirlos, deséchelos. Es mejor estar seguro que estar enfermo.

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.