

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA
1-888-674-6854

Congressional and Public Affairs Office
Catherine Cochran (202) 720-0428

Pruebe sus Conocimientos en Inocuidad Alimentaria para el Regreso a la Escuela

Washington, 5 de septiembre del 2012- El regreso a la escuela significa volver a la rutina. Mientras las mamás y los papás empaquetan loncheras antes de un día que estará ocupado con clases y actividades extracurriculares, el Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) les exhorta a las familias el poner a día sus rutinas y tomar las precauciones que les ayudan a prevenir que los estudiantes jóvenes de los Estados Unidos se enfermen con enfermedades transmitidas a través de los alimentos.

“El prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos es parte de la misión del USDA hacia salud pública, pero se espera que una de cada seis personas en los Estados Unidos se enferme por alimentos contaminados este año”, dijo la Dra. Elisabeth Hagen, Subsecretaria de Inocuidad Alimentaria del USDA. “El regreso a la escuela es una excelente oportunidad para que toda familia aprenda bien sobre los pasos necesarios para un manejo adecuado de alimentos”.

¿Eres un estudiante de A+ en la materia de inocuidad alimentaria? Esta prueba de cierto o falso está basada en llamadas reales, recibidas por la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA, 1-888-MPHOTLINE (1-888-674-6854). La línea de información está disponible durante los días de semana, de 10 a.m. a 4 p.m. (hora del este) y está compuesta de especialistas que pueden contestar las preguntas de los consumidores sobre el manejo, cocción y almacenaje de alimentos.

Cierto o falso: Para destruir eficientemente los gérmenes en las manos, debo lavármelas por 20 segundos

Cierto. Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos antes y después de manejar carnes y aves crudas. Lave las tablas de picar, platos y utensilios con agua caliente (preferible) y jabón. Limpie los derrames inmediatamente. La acción mecánica de frotar las manos crea la fricción que ayuda a soltar las bacterias y virus. El agua tibia o caliente es preferible sobre agua fría, ya que ayuda a disolver grasas y alimentos, ayudando en la limpieza y a remover microbios, y también puede ayudar en la desactivación de patógenos. De no tener agua y jabón disponible, use un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol. En algunas situaciones, los desinfectantes de manos con base de alcohol puede reducir el número de gérmenes en las manos. Sin embargo, los desinfectantes no eliminan todos los tipos de gérmenes, a incluir virus.

Cierto o falso: No hay necesidad de lavar las frutas y vegetales si les voy a pelar la cáscara

Falso. Debido a que fácilmente las bacterias se pueden propagar de la cáscara hacia la pulpa o parte interna de la fruta o vegetal mientras los cortas, es importante lavar todas las frutas y vegetales, aún cuando los vas a pelar. Sin embargo, no uses detergentes o jabón en ellos, ya que estos productos pueden dejar residuos en los alimentos y no son inocuos para el consumo. El usar agua limpia del grifo (llave de agua) es la mejor manera de remover cualquier bacteria y lavar las frutas y vegetales adecuadamente.

Cierto o falso: El paso de “Permitir un tiempo de reposo” al calentar en el horno de microondas es sólo para evitar quemaduras

Falso. Si la etiqueta del producto dice “Permita un tiempo de reposo de 1-2 minutos”, no ignore este tiempo. El dejar la comida reposar por varios minutos luego de calentarla en el horno de microondas, ayuda a que los alimentos se cocinen completamente, permitiendo que las áreas frías del alimento absorban calor de las áreas calientes. Estos uno o dos minutos adicionales pueden hacer la diferencia entre una comida deliciosa o un alimento que lo puede enfermar. Luego de estos minutos, verifique la temperatura del alimento con un termómetro para alimentos y asegúrese que alcance 165 °F (73.9 °C) o más.

Cierto o falso: Necesito colocar una fuente de frío en mi lonchera

Cierto. Las bacterias peligrosas se multiplican rápidamente a temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C), por lo que los alimentos perecederos transportados sin una fuente de frío pueden volverse peligrosos en corto tiempo. La mejor manera de mantener fríos los almuerzos es llevarlos en loncheras o bolsas de material aislante. Empáquelos junto con dos fuentes de frío. Puede usar dos paquetes de gel congelados de un tamaño de 5x3 o más grande, o combine un paquete de gel congelado con una cajita de jugo congelado. Al colocar los alimentos en la lonchera o bolsa de almuerzo, coloque una fuente de frío encima y otra debajo de los alimentos perecederos para mantenerlos fríos. Si hay un refrigerador disponible en la oficina o la escuela, en cuanto llegue coloque en este los alimentos perecederos. Si colocará su bolsa o lonchera de material aislante dentro del refrigerador, abra la tapa para que el aire frío pueda circular.

Algunos alimentos se mantienen inocuos sin necesidad de refrigeración. Esta clase de alimentos incluye frutas y verduras enteras, quesos duros, carnes y pescados enlatados, papitas fritas, pan, galletas de soda, mantequilla de maní (cacahuetes), mermeladas, jaleas, mostaza y encurtidos.

Cierto of falso: Siempre y cuando la pizza sea de vegetales, las sobras no tiene que refrigerarse durante la noche

Falso. Las bacterias crecen rápidamente en alimentos ya cocidos que son ricos en carbohidratos. Mientras que los vegetales crudos no tienen que refrigerarse cuando están crudos, los alimentos ya cocidos como vegetales, cazuelas, arroz, pasta y pizza (ya sea con o sin carnes y aves), deben ser refrigerados dentro de dos horas luego de la cocción. La posibilidad de que las bacterias crezcan en los alimentos aumenta luego de la cocción, cuando la temperatura baja, permitiendo que las bacterias crezcan. Deseche cualquier alimento que haya permanecido entre temperaturas de 40 y 140 °F (4.4 y 60 °F) por más de dos horas [o una hora a temperaturas de 90 °C (32.2 °C) o más] aun cuando se vea y huela bien. El tipo de bacterias que causa enfermedades por alimentos no afecta la apariencia, olor o sabor de la comida. Coloque las sobras de pizza en el refrigerador tan pronto le sea posible y permanecerá inocua por 3 a 4 días.

¿Tiene preguntas? ¡Pregúntele a Karen!

La mejor compañera de estudio es la representante virtual para el manejo adecuado de alimentos del USDA, Pregúntele a Karen. Pregúntele a Karen esta disponible 24 horas al día en www.PregunteleaKaren.gov o m.pregunteleakaren.gov por su teléfono celular. Contiene mas de 1,300 preguntas sobre le manejo adecuado de alimentos que puede buscar por tema y producto. Este servicio también está disponible en inglés en www.AskKaren.gov y m.askkaren.gov. La versión móvil (“app”) de Pregúntele a Karen, la cual puede contestar en español o inglés, también puede ser añadida a su teléfono celular por las tiendas de Apple o Android.

Los consumidores pueden enviar un mensaje por correo electrónico, charlar (“chat”) en vivo con un representante o llamar a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA directamente del app. Para usar estos servicios, simplemente escoja la opción “contacto” en el menú. La opción de “conversación” que

permite charlar (“chat”) en vivo y la Línea de Información sobre Carnes y Aves, 1-888-MPHOTLINE (1-888-674-6854), están disponibles en inglés y español de lunes a viernes, de 10 a.m. a 4 p.m. hora del este.

Este esfuerzo es parte de una iniciativa de múltiples fases del USDA, para prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Como parte de esta iniciativa, el USDA se unió al Ad Council, la [Administración de Drogas y Alimentos](#) y los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) para lanzar *Familias Preparando Alimentos Adecuadamente* (“Food Safe Families”), una campaña dirigida hacia el consumidor para un manejo adecuado de alimentos. Es la primera vez que se unen en una campaña para servicio público para equipar a las familias en cómo reducir los riesgos de enfermedades transmitidas a través de los alimentos en el hogar, con cuatro pasos claves para la inocuidad de alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar. Para más información, visite www.foodsafety.gov/espanol.

La acción tomada hoy es en adición a otra medida de salud pública significativa que el FSIS ha puesto en marcha durante la Administración del Presidente Barack Obama hasta el día de hoy, para proteger el suministro de alimentos, prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos y mejorar los conocimientos de los consumidores en cuanto a los alimentos que consumen. Estas iniciativas apoyan los tres principios primordiales desarrollados por el grupo del Presidente Obama (*Food Safety Working Group*): dar prioridad a la prevención, fortalecer vigilancia y el cumplimiento, y mejorar reacción y mejoría. Algunas de estas acciones incluye:

- La norma de probar y aguantar el producto va a reducir significativamente la exposición del consumidor a productos de carnes que no están inocuos una vez esta norma se haga final ya que estos productos no pueden ir a comercio hasta que los resultados de la Agencia, para contaminantes peligrosos, se conozcan.
- Los requerimientos de etiquetas que provean mejor información para los consumidores, requiriendo información nutricional para un solo ingrediente en productos de carnes y aves crudas, carnes molidas, y productos de carnes picadas en trozos.
- El Sistema de Información para Salud Pública (PHIS, por sus siglas en inglés), una base de datos modernizada con información completa sobre las tendencias y violaciones en inocuidad de alimentos en casi 6,100 plantas reguladas por el FSIS.
- Las normas de rendimientos para establecimientos que procesan aves para continuar reduciendo las incidencias de patógenos. Luego de dos años haciendo cumplir las normas nuevas, el FSIS estima que se podrá prevenir aproximadamente 5,000 enfermedades cada año bajo las normas para *Campylobacter* y aproximadamente 20,000 enfermedades cada año bajo las normas revisadas para *Salmonella*.

###

Nota: Puede obtener comunicados de prensa u otra información en la página electrónica del FSIS, visitando:

http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp

Síguenos en español por *Twitter*: twitter.com/usdafoodsafes

USDA is an equal opportunity provider, employer and lender. To file a complaint of discrimination, write: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call (800) 795-3272 (voice), or (202) 720-6382 (TDD).



www.fsis.usda.gov

¿Preguntas sobre Inocuidad alimentaria?

¡Pregúntele a Karen!

El sistema automatizado del FSIS que provee 24/7 información en inocuidad alimentaria

Síguenos en español por *Twitter*:

twitter.com/usdafoodsafes