

**Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos**

La Inocuidad Alimentaria Para las Personas con Diabetes

Una guía de conocimientos para las personas que han sido diagnosticadas con diabetes

El manejo inocuo de los alimentos es importante para todos, pero es especialmente importante para usted. Ésta es la razón por la cual el Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha preparado este folleto. Éste está diseñado para proveer un asesoramiento útil acerca de cómo reducir su riesgo de enfermarse a través de alimentos. Además de este asesoramiento útil, también le exhortamos a consultar con su médico o proveedor de servicios médicos, acerca de cómo identificar los alimentos u otros productos que debe evitar. Usted tiene una necesidad especial para esta importante información.....así que, ¡continúe leyendo!

Dentro de esta guía puede encontrar:

La inocuidad alimentaria: es especialmente importante para usted	3
Los principales patógenos que causan enfermedades a través de alimentos	4-6
La comida en el hogar: escoja los alimentos apropiados	7
Los alimentos comunes: seleccione las opciones de menor riesgo	8-9
Ponga cuidado: En el manejo y preparación inocuos de los alimentos	10-12
Tabla de almacenaje en frío	13-14
Conviértase en un experto al seleccionar sus alimentos	15
Fechas en los productos alimentarios	16
Cómo transportar los alimentos que compró	16
Sea inteligente cuando coma fuera del hogar	17
Consejos para transportar alimentos	18
Las enfermedades transmitidas a través de alimentos: conozca los síntomas	19
Plan de acción para enfermedades transmitidas a través de alimentos	20
Para más información acerca de la inocuidad alimentaria	21
Recursos adicionales acerca de la inocuidad alimentaria	22
Tarjetas de recorte con información para mantener los alimentos sanos	23

Las enfermedades transmitidas a través de alimentos en los Estados Unidos

Cuando ciertas bacterias causantes de enfermedades o patógenos contaminan los alimentos, éstos pueden causar enfermedades transmitidas a través de alimentos. Una enfermedad transmitida a través de alimentos, llamada frecuentemente *intoxicación alimentaria*, es una enfermedad que proviene de un alimento que usted ingiere.

- El suministro de alimentos en los Estados Unidos es uno de los más sanos en el mundo. Pero aún así, todavía puede ser una fuente de infección para todas las personas.
- De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 76 millones de personas se enferman, 325,000 son hospitalizadas y 5,000 mueren cada año en los Estados Unidos por infecciones y enfermedades transmitidas a través de alimentos. Muchas de estas personas son muy jóvenes, de edad avanzada o tienen un sistema inmunológico débil y tal vez no puedan combatir las infecciones de manera normal.

Debido a que las enfermedades transmitidas a través de alimentos pueden ser graves, o incluso fatales, es importante que usted conozca y practique el manejo inocuo de los alimentos, para reducir su riesgo de enfermarse con alimentos contaminados.

Inocuidad alimentaria

Es especialmente importante para usted

Como persona que ha sido diagnosticada con diabetes, usted no está solo, hay muchas personas en los Estados Unidos con esta enfermedad crónica. La diabetes puede afectar varios órganos y sistemas del cuerpo, causando que estos no funcionen apropiadamente y haciendo que usted esté más susceptible a infecciones. Por ejemplo:

- Cuando su sistema inmunitario funciona correctamente, este tratará de combatir las bacterias dañinas y otros patógenos que causan infecciones. Con diabetes, su sistema inmune puede no reconocer fácilmente las bacterias dañinas u otros patógenos. Este atraso en la reacción natural del cuerpo hacia invasores extraños pone a la persona con diabetes en mayor riesgo a infecciones.
- Cuando su tracto gastrointestinal funciona apropiadamente, permite que los alimentos y las bebidas que consume sean digeridos normalmente. La diabetes puede causar daños en las células que producen los ácidos del estómago y en los nervios que ayudan al estómago y al tracto intestinal mover el alimento a través del tracto intestinal. Debido a este daño, su estómago podría retener por un periodo largo de tiempo aquellos alimentos y bebidas que usted consume, permitiendo que bacterias dañinas u otros patógenos crezcan.
- En adición, sus riñones, que trabajan para limpiar el cuerpo, podrían no funcionar apropiadamente y retener bacterias dañinas, toxinas y otros patógenos.

Una consecuencia de tener diabetes es que podría dejarlo mas susceptible a desarrollar infecciones, como aquellas que pueden ser causadas por bacterias y otros patógenos que causan enfermedades transmitidas a través de alimentos. De contraer una enfermedad a través de alimentos, existe una mayor probabilidad de que esté enfermo más tiempo, que sea hospitalizado o que incluso pueda fallecer. Para prevenir enfermarse a través de alimentos, usted debe tener un cuidado especial en el manejo, preparación y consumo de alimentos.

Comprométase de por vida a la manipulación inocua de los alimentos, para reducir su riesgo de padecer enfermedades transmitidas a través de alimentos.

Los principales patógenos causantes de enfermedades transmitidas a través de alimentos

<p><i>Campylobacter jejuni</i> Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua contaminada • Leche no pasteurizada • Carnes, aves o mariscos crudos o poco hechos 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular, seguido por diarrea (algunas veces con sangre), dolor abdominal y náusea que comienzan de 2 a 5 días después de comer el alimento. Síntomas pueden durar de 7 a 10 días. Puede propagarse a la corriente sanguínea y causar infecciones que pongan en peligro la vida.
<p><i>Cryptosporidium</i> Alimentos relacionados/fuentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beber agua contaminada, incluyendo agua proveniente de fuentes recreacionales (por ejemplo, de piscinas o lagos). • Comer alimentos poco cocidos o contaminados • Colocar un objeto contaminado dentro de la boca • Tierra, alimentos, agua, superficies contaminadas 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deshidratación, pérdida de peso, calambres o dolores estomacales, fiebre, náusea y vómitos, también pueden aparecer síntomas respiratorios. • Los síntomas comienzan de 2 a 10 días después de haberse infectado, y pueden durar de 1 a 2 semanas. Aquellas personas con un sistema inmunológico débil, incluyendo las personas con diabetes, podrían sufrir de enfermedades más serias.
<p><i>Escherichia coli O157:H7</i> Una de muchas cepas de <i>E. coli</i> que pueden causar enfermedades en los humanos</p> <p>Alimentos relacionados/fuentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res poco cocida, especialmente hamburguesas • Leche y jugos no pasteurizados, como la sidra de manzana “fresca” • Frutas y vegetales frescos y agua contaminados. • Contacto de persona a persona 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diarrea grave que frecuentemente contiene sangre, calambre abdominal y vómitos. Usualmente poco o nada de fiebre. • Puede comenzar de 1 a 8 días después de comer el alimento y durar de 5 a 10 días. • Algunos, especialmente los muy jóvenes, pueden desarrollar el síndrome urémico–hemolítico (HUS, por sus siglas en inglés), el cual causa una insuficiencia renal aguda.
<p><i>Listeria monocytogenes</i> Puede crecer lentamente a temperaturas de refrigerador</p> <p>Alimentos relacionados</p>	<p>Síntomas y posible impacto</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Salchichas hot dog, embutidos, fiambres, salchichas fermentadas o disecadas, u otras carnes y carnes de aves de fiambrería que estén contaminados • Quesos blandos y leche no pasteurizada • Pescados y mariscos ahumados y ensaladas preparadas en el supermercado, como por ejemplo las ensaladas de jamón, de pollo o de mariscos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de la espalda, a veces molestias estomacales, dolor abdominal y diarrea. La enfermedad puede tardar hasta 3 semanas en manifestarse. • Las personas con riesgo (incluyendo personas con diabetes) podrían posteriormente desarrollar enfermedades más graves. Esta bacteria puede causar el fallecimiento. • Puede causar problemas durante el embarazo, incluyendo abortos espontáneos, muerte del feto o enfermedades graves o fallecimiento de los recién nacidos.
<p><i>Norovirus (y otros calcivirus)</i> Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mariscos y alimentos o agua contaminada con heces • Alimentos listos para comer que han tenido contacto con las manos de un manejador de alimentos infectado (por ejemplo, ensaladas, bocadillos, hielo, galletas, fruta) 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nausea, vómitos, dolor de estomago, fiebre, dolores musculares y algo de dolor de cabeza, usualmente aparecen en 1 ó 2 días y pueden durar de 1 a 2 días. • La diarrea es más frecuente en adultos y los vómitos son más frecuentes en niños.
<p><i>Salmonella</i> (más de 2,300 tipos) Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carnes, carnes de ave y huevos crudos o poco cocinados • Leche o jugo no pasteurizado • Quesos y mariscos • Frutas y vegetales frescos, contaminados 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolor de estómago, diarrea, nausea, escalofríos, fiebre y/o dolor de cabeza, usualmente aparecen de 8 a 72 horas después de consumirlos, y pueden durar de 4 a 7 días. • Puede resultar una enfermedad más grave si la infección se riega desde los intestinos hacia la sangre. Puede resultar en fallecimiento si no se trata.
<p><i>Toxoplasma gondii</i> Alimentos relacionados/fuentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingestión accidental de heces de gato al tocarse la boca con las manos después de trabajar en el jardín, de limpiar los caja sanitaria del gato, o tocar cualquier cosa que haya tenido contacto con heces de gato. • Carne cruda o poco cocida 	<p>Síntomas y posible impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad parecida a la gripe o influenza que usualmente aparece de 5 a 23 días después de ingerir y podría durar meses. Aquellas personas con un sistema inmunológico debilitado, incluyendo las personas con diabetes, podrían desarrollar una enfermedad más grave. • Puede causar problemas con el embarazo, incluyendo aborto espontáneo.
<p><i>Vibrio vulnificus</i></p>	<p>Síntomas y posible impacto</p>

<p>Alimentos relacionados</p> <ul style="list-style-type: none">• Mariscos o pescado crudos o poco cocidos	<ul style="list-style-type: none">• Diarrea, dolor de estomago y vómitos, podrían aparecer de 1 a 7 días y durar de 2 a 8 días. Podría resultar en una infección sanguínea. Para las personas con un sistema inmunológico debilitado, incluyendo las personas con diabetes, podría resultar en fallecimiento.
---	---

La comida en el hogar:

Escoja los alimentos apropiados

Algunos alimentos presentan más riesgo que otros para usted. En general, los alimentos que tienen una mayor probabilidad de contener patógenos se dividen en dos categorías:

- Las frutas y vegetales frescos, **no cocidos**.
- Los **productos provenientes de animales**, como leche no pasteurizada, quesos blandos, huevos crudos, carnes crudas, carnes de aves crudas, pescado o mariscos crudos, y sus jugos.

Curiosamente, el riesgo que estos alimentos presentan depende de su *origen o fuente* y de *cómo fueron procesados, almacenados, y preparados*. Siga estas pautas (refiérase a la gráfica a la derecha) para una selección y preparación inocua de sus alimentos favoritos.

Si usted tiene preguntas....

.....acerca de cómo escoger los alimentos apropiados:

Asegúrese de consultar con doctor o proveedor de servicios médicos. Él o ella puede contestar cualquier pregunta específica o ayudarle con sus opciones.

....acerca de alimentos específicos:

Si no está seguro acerca de la inocuidad de un alimento que mantiene en su refrigerador, no tome el riesgo. *¡Cuando tenga dudas, tírelo a la basura!*

Es importante que escoja los alimentos apropiados.

Todos los consumidores deben seguir los Cuatro Pasos Básicos de Inocuidad Alimentaria:

Limpie, Separe, Cocine y Enfríe

Alimentos más comunes: escoja las opciones de bajo riesgo

Tipo de alimento	de mayor riesgo	de menor riesgo
Carnes y carnes de aves	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes y carnes de aves crudas o poco cocidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes y carnes de aves cocidas hasta una temperatura interna mínima adecuada
<p><i>Consejo: Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna. Refiérase a la gráfica “¿Está Listo Ya?” en la página 10 para las temperaturas internas mínimas específicas adecuadas.</i></p>		
Pescado y marisco	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pescado crudo o poco cocido, como por ejemplo, sushi o ceviche • Pescado ahumado refrigerado • Marisco precocido, como por ejemplo camarones y cangrejos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado ahumado y marisco precocido, calentado hasta 165 °F (165 °C) • Pescado y marisco enlatado • Marisco cocido hasta 145 °F (62.8 °C)
Leche	<ul style="list-style-type: none"> • Leche no pasteurizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche pasteurizada
Huevos	<p>Alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aderezo de ensalada César * • Masa cruda de galletas, preparada en el hogar* • Ponche de huevo, preparado en el hogar* 	<p><i>En el hogar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Use huevos pasteurizados o productos de huevos pasteurizados cuando prepare recetas que pidan utilizar huevos crudos o huevos poco cocidos <p><i>Si come fuera del hogar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunte si se utilizaron huevos pasteurizados
<p><i>*Consejo: Muchos de los alimentos previamente preparados que se encuentran en los supermercados, como los aderezos de ensalada César, masa cruda para galletas previamente preparada, o ponche de huevo empacado, son preparados con huevos pasteurizados.</i></p>		
Retoños	<ul style="list-style-type: none"> • Retoños crudos (alfalfa, habichuelas u otros brotes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Retoños cocidos
Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales frescos no lavados, incluyendo lechuga y ensaladas 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales frescos lavados, incluyendo ensaladas
Quesos	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos blandos hechos con leche no pasteurizada, como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - Feta - Brie - Camembert - Queso tipo Roquefort - Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos duros • Quesos procesados • Queso crema • Mozzarella • Quesos blandos que están claramente etiquetados como “hecho con leche pasteurizada”
Salchichas hot dog y fiambres	<ul style="list-style-type: none"> • Salchichas hot dog, fiambres y embutidos que no han sido 	<ul style="list-style-type: none"> • Salchichas hot dog, fiambres y embutidos

	recalentados	recalentados hasta emitir vapor o hasta 165 °F (73.9 °C)
<p>Consejo práctico: Necesita recalentar las salchichas hot dog, fiambres y embutidos antes de comerlos porque la bacteria <i>Listeria monocytogenes</i> crece a temperaturas de refrigeración. Esta bacteria podría causar enfermedades graves, hospitalización o hasta el fallecimiento. Al recalentar estos alimentos, destruirá esta bacteria peligrosa, haciéndolos inocuos para el consumo.</p>		
Patés	<ul style="list-style-type: none"> • Paté o carnes para untar, refrigerados y no pasteurizados, 	<ul style="list-style-type: none"> • Patés o carnes para untar enlatados

Ponga Cuidado:

En el manejo y la preparación inocua de los alimentos

Los patógenos transmitidos a través de alimentos son imperceptibles. Usted no puede distinguir si un alimento contiene patógenos con sólo mirarlo, olerlo o probarlo. Sin embargo, estos patógenos, como las bacterias que causan enfermedades, virus o parásitos, pueden enfermarlo.

Siendo una persona con diabetes, es especialmente importante para usted – o para aquellos que prepararan sus alimentos – ser precavidos en el manejo y la preparación de los alimentos. La manera más fácil de hacerlo es siguiendo los Cuatro Pasos Básicos para inocuidad alimentaria (*Limpiar, Separar, Cocinar, Enfriar*), que son resaltados en la campaña publicitaria Fight BAC![®], una campaña nacional desarrollada y promovida por la Alianza para la Educación sobre la Inocuidad de los Alimentos.

Cuatro pasos básicos para inocuidad alimentaria

1. Limpiar: *Lávese las manos y lave las superficies frecuentemente*

Las bacterias pueden propagarse por toda la cocina y llegar a sus tablas de cortar, utensilios, mostradores y alimentos.

Para estar seguro de que sus manos y superficies estén limpias, asegúrese de:

- Lavarse las manos con agua tibia y jabón al menos por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos, y después de usar el baño, de cambiar pañales o de manejar animales domésticos.
- Lave las tablas de cortar, platos, utensilios y mostradores, con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de manejar el próximo alimento.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de cocina. Si usa paños de limpiar, debería lavarlos frecuentemente en su máquina de lavar con el ciclo caliente.
- Lave frutas y vegetales. Enjuague las frutas y vegetales y restriegue la cáscara de las frutas y vegetales bajo el agua del grifo, incluyendo aquellos con cáscaras que no se comen.
- Para los alimentos enlatados: recuerde lavar las tapas antes de abrir la lata.

2. Separar: *No propague la contaminación*

La contaminación se propaga cuando las bacterias se esparcen desde un producto de alimento hacia otro. Esto es especialmente común cuando se manejan carnes, carnes de aves, pescados, mariscos y huevos crudos. La clave consiste en mantener estos alimentos, y sus jugos, lejos de los alimentos listos para comer.

Para prevenir este tipo de contaminación, recuerde:

- Separar las carnes, las carnes de aves, pescados, mariscos y huevos crudos de los otros alimentos en su carrito de compras, en las bolsas de compra y en su refrigerador.
- Use una tabla de cortar para frutas y vegetales frescos y otra aparte para carnes, carnes de aves, pescados y mariscos crudos.

- Nunca coloque los alimentos cocidos en un plato que previamente contenía carnes, carnes de aves, pescados, mariscos y huevos crudos, sin antes lavarlo con agua caliente y jabón.
- No use nuevamente las marinadas que usó con alimentos crudos, a menos que las hierva antes.

3. Cocinar: *Cocine hasta la temperatura apropiada*

Los alimentos están cocidos adecuadamente cuando se calientan hasta la temperatura interna mínima inocua recomendada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), como enseña la gráfica “¿Está Listo Ya?” (Vea la próxima página).

Para asegurarse de que sus alimentos estén cocidos adecuadamente, siempre:

- Use un **termómetro para alimentos** para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Verifique la temperatura interna en varios lugares para estar seguro que las carnes, carnes de aves, pescados y mariscos o productos de huevo, estén cocidos a través de todo el alimento.
- Cocine la **carne molida de res** hasta alcanzar por lo menos 160 °F (71.1 °C) y la **carne molida de ave** hasta una temperatura interna mínima inocua de 165 °F (73.9 °C). El color del alimento no es un indicador fiable de que éste esté completamente cocido o sea inocuo.
- Recaliente hasta 140 °F (60 °C) los **jamonos completamente cocidos** empacados en una planta inspeccionada por el USDA. Recaliente los jamones completamente cocidos que han sido reempacados en cualquier otro lugar o las sobras de jamones completamente cocidos, hasta 165 °F (73.9 °C).
- Cocine los pescados y los mariscos hasta 145 °F (62.8 °C). Cocine los **camarones, langostas y cangrejos** hasta que tornen rojos y la carne tenga un color perlado opaco. Cocine las **almejas, mejillones y ostras** hasta que sus conchas se abran.
- Cocine los **huevos** hasta que la yema y la clara estén firmes. Use solamente recetas en las cuales los huevos estén cocidos o recalentados hasta 160 °F (71.1 °C).
- Haga hervir las **salsas, sopas y salsas de carne** al recalentarlas. Recaliente otras sobras hasta 165 °F (73.9 °C)
- Recaliente las **los salchichas hot dog, embutidos, mortadela u otras carnes de fiambrería** hasta el punto de emitir vapor o hasta 165 °F (73.9 °C).
- Cuando cocine en el horno de microondas, cubra, agite y rote los alimentos para una cocción más pareja. Si no tiene un plato giratorio, rote el plato a mano, una o dos veces, durante la cocción. Permita siempre un tiempo de reposo para completar la cocción antes de verificar la temperatura interna con un termómetro para alimentos. Los alimentos

están listos cuando alcanzan la temperatura interna mínima inocua recomendada por el USDA.

¿Está Listo Ya?

No puede saber con sólo mirar. Use un termómetro para alimentos para asegurarse.

Temperaturas internas mínimas inocuas recomendadas por el USDA						
Filetes y Asados 145 °F (62.8 °C)	Pescado 145 °F (62.8 °C)	Cerdo 160 °F (71.1 °C)	Carne molida de res 160 °F (71.1 °C)	Comidas a base de huevo 160 °F (71.1 °C)	Pechugas de pollo 165 °F (73.9 °C)	Aves enteras 165 °F (73.9 °C)

4. Enfriar: *Refrigere de inmediato*

Las temperaturas frías atrasan el crecimiento de bacterias peligrosas. El mantener el refrigerador con una temperatura constante **de 40 °F (4.4 °C) o menos** es una de las maneras más efectivas de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas a través de alimentos. Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura en su refrigerador se mantenga constantemente a 40 °F (4.4 °C) o menos y la temperatura del congelador a 0 °F (-17.7 °C) o menos.

Para enfriar los alimentos correctamente:

- Refrigere o congele las carnes, carnes de aves, huevos, pescados, mariscos y otros alimentos perecederos en menos de 2 horas después de la cocción o de la compra. Refrigere en menos de 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.2 °C).
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo, encima del mostrador. Es adecuado descongelar los alimentos dentro del refrigerador, en agua fría o en el horno de microondas. Si descongela alimentos en agua fría o en el horno de microondas, debe cocinarlos inmediatamente.
- Divida las grandes cantidades de sobras en envases poco hondos para que se enfríen más rápidamente dentro del refrigerador.
- Siga las recomendaciones encontradas en la tabla abreviada del USDA para *Almacenaje en Frío* (a la derecha). Usted puede encontrar la tabla completa del USDA, visitando <http://www.fsis.usda.gov>

Tabla del USDA para Almacenaje en Frío

Estas pautas de límites de tiempo le ayudaran a mantener sus alimentos refrigerados adecuadamente. Debido a que la congelación mantiene sanos los alimentos por un tiempo indefinido, estos tiempos recomendados para almacenaje de alimentos congelados son solo para calidad.

Producto	Refrigerador [40 °F (4.4 °C) o menos]	Congelador [0 °F (-17.7 °C) o menos]
Huevos		
Frescos, en cascarón	3 a 5 semanas	No congele
Huevos duros	1 semana	No congelan bien
Huevos líquidos pasteurizados, sustitutos de huevo		
Abierto	3 días	No congelan bien
Sin abrir	10 días	1 año
Embutidos y productos empacados al vacío		
Huevo, pollo, jamón, atún y ensaladas de macarrones	3 a 5 días	No congelan bien
Salchichas hot dog		
Empaque abierto	1 semana	1 a 2 meses
Empaque sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Embutidos		
Empaque abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
Empaque sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Tocineta y salchicha		
Tocineta	7 días	1 mes
Salchicha cruda – preparada con pollo, pavo, cerdo y carne de res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Hamburguesas y otras carnes molidas		
Hamburguesas, carne molida de res, de pavo, de ternera, de cerdo, de cordero y mezclas de éstas.	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne fresca de res, ternera, cordero, cerdo		
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
Aves frescas		
Pollo o pavo entero	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo en pedazos	1 a 2 días	9 meses
Pescados y mariscos		
Pescado magro (platija, abadejo o bacalao, etc.).	1 a 2 días	6 a 8 meses

(En inglés conocidos como flounder, haddock, halibut).		
Pescado grasoso (salmón, atún, etc.). (En inglés conocidos como salmon and tuna).	1 a 2 días	2 a 3 meses
Sobras		
Carnes y aves cocidas	3 a 4 días	2 a 6 meses
Croquetas de pollo, pollo empanado	1 a 2 días	1 a 3 meses
Pizza	3 a 4 días	1 a 2 meses

Aprendiendo:

Conviértase en un experto al seleccionar sus alimentos

Mientras usted hace la compra, siga estas pautas para manejar los alimentos inocuamente.

- Lea atentamente las etiquetas de los alimentos mientras se encuentra en el supermercado para asegurarse de que la fecha de “vender antes de” no ha caducado o expirado (refiérase a *Acerca de las Fechas en Productos Alimentarios* en la parte derecha.)
- Coloque las carnes, carnes de aves, pescados y mariscos, crudos, empacados dentro de las bolsas plásticas antes de colocarlos en el carrito de la compra, para que sus jugos no goteen y contaminen a otros alimentos.
- Sólo compre leche, queso, y otros productos lácteos pasteurizados en la sección refrigerada. Si compra jugos de fruta en la sección refrigerada del supermercado, asegúrese de que la etiqueta especifica que es un producto **pasteurizado**.
- Compre huevos en su cáscara en la sección refrigerada del supermercado. (Haga nota: guarde los huevos en su cartón original en la parte central de su refrigerador al llegar a su hogar).
- Si la receta que esta siguiendo pide usar huevos crudos o poco hechos al servir el plato – dos ejemplos son el aderezo de ensalada César y helado, hecho en el hogar – utilice huevos en su cáscara que han sido tratados para destruir la *Salmonella* por medio de pasteurización, o bien productos a base de huevo pasteurizados. Si consume huevos crudos, la elección más inocua es usar huevos pasteurizados.
- Nunca compre alimentos presentados bajo condiciones insalubres o no higiénicas.
- Si compra alimentos enlatados, asegúrese de que no tienen abolladuras, grietas o tapas abultadas. (Una vez en su hogar, acuérdesse de limpiar cada tapa antes de abrir la lata.)

Al comprar alimentos, la clave es leer cuidadosamente las etiquetas.

Fechas en los productos alimentarios

Lea la “Etiqueta de instrucciones para manejo inocuo” para información sobre cómo manejar inocuamente los alimentos crudos. Las etiquetas con fecha abierta se encuentran principalmente en los alimentos perecederos, como carnes, carnes de aves, huevos y productos lácteos. Las fechas “cerradas” o “codificadas” pueden aparecer en productos no perecederos, como latas y cajas de los alimentos.

Tipos de fechas abiertas

- Una fecha de **Vender antes de** (“**Sell-by**”) sirve para que el supermercado sepa por cuánto tiempo puede ofrecer el producto a la venta. Usted debe comprar el producto antes que la fecha caduque.
- Una fecha de **Mejor Consumido antes de** (“**Best If Used By**”), es una recomendación para usar el alimento cuando éste se encuentra en su mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o de inocuidad.
- Una fecha de **Consumir antes de** (“**Use-By**”) es la fecha máxima recomendada para usar el producto mientras se encuentra en su mejor calidad. Esta fecha ha sido determinada por el fabricante del producto.

Las **fechas cerradas** o **codificadas** son números de empaque usados por los fabricantes.

Cómo transportar los alimentos desde el supermercado

Siga estos consejos para transportar adecuadamente sus alimentos desde el supermercado:

- Consiga los alimentos perecederos al final de la compra y planee ir directamente del supermercado al hogar.
- Siempre refrigere los alimentos perecederos en menos de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos.
- Refrigere en menos de 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.2 °C).
- Para transportar adecuadamente sus alimentos en un día caluroso, lleve una nevera portátil con hielo u otra fuente de frío.

Sea inteligente cuando coma fuera del hogar

Comer fuera del hogar puede ser muy divertido, así que disfrute la experiencia siguiendo estas pautas sencillas para prevenir las enfermedades transmitidas a través de alimentos. No se olvide de examinar su comida cuando se la sirvan y no dude en hacer preguntas antes de ordenarla. Los meseros(as) pueden ser de mucha ayuda si les pregunta cómo se preparan los platos. Además, déjeles saber que usted no quiere ningún tipo de comida que contenga carnes, carnes de aves, pescados o huevos crudos.

Las reglas básicas para ordenar

- Pregunte si la comida contiene ingredientes crudos, como huevos, carnes, carnes de aves o pescados. De ser así, elija algo diferente.
- Pregunte cómo estos alimentos han sido cocidos. Si la persona que los sirve no sabe la contestación, pida hablar con el cocinero para asegurarse que los alimentos han sido cocidos hasta una temperatura interna mínima adecuada.
- Evite los bufét libres que podrían contener alimentos no cocidos completamente o alimentos que hayan permanecido a una temperatura ambiente por demasiado tiempo. Ordene de la carta para minimizar su riesgo.
- Si planea llevarse comida al hogar o guardar las sobras para comerlas luego, refrigere los alimentos perecederos tan pronto le sea posible y hágalo siempre en menos de 2 horas después de la compra o después de la entrega. Si las sobras de alimentos están a una temperatura ambiente por encima de 90 °F (32.2 °C), entonces refrigérelas en menos de 1 hora.

¡En caso de duda, haga otra selección!

Selecciones sabias dentro de la carta

Escoja	Evite
Quesos duros o procesados, o quesos blandos sólo si están hechos con leche pasteurizada.	Quesos hechos con leche no pasteurizada.
Pescado ahumado o pescado y marisco completamente cocidos	Pescado o marisco crudos o poco hechos.
Salchichas Hot dog recalentados hasta el punto de emitir vapor. Si los Salchichas Hot dog han sido servidos fríos o tibios, pida que los recalienten hasta emitir vapor o escoja otro alimento.	Salchichas Hot dog fríos.
Bocadillos preparados a la parrilla en los cuales la carne o la carne de ave han sido recalentadas hasta emitir vapor.	Emparedados preparados con fiambres o embutidos fríos.
Pescado completamente cocido que está firme y escamoso.	Pescado crudo o poco hecho, como “sushi” o “sashimi”.
Huevos completamente cocidos con yema y clara firmes.	Huevos hervidos parcialmente o poco hechos, de tal forma que las yemas no están cocidas completamente.

Haga preguntas acerca de cómo fueron preparados sus alimentos

Consejos prácticos para transportar alimentos

- Mantenga fríos los alimentos fríos, a 40 °F (4.4 °C) o menos. Para mayor inocuidad, coloque los alimentos fríos en una nevera portátil con hielo o paquetes de gel congelados. Use mucho hielo o muchos paquetes de gel congelados. Los alimentos fríos deben estar a 40 °F (4.4 °C) o menos mientras usted los esté transportando.
- Los alimentos calientes deben mantenerse calientes, a 140 °F (60 °C) o más. Empaque bien los alimentos y colóquelos en un envase con material aislante.

Coma “alimentos inocuos” cuando haga viajes internacionales

Hable con su médico acerca de sus planes de viaje antes de viajar a otros países. Su médico podría tener recomendaciones específicas con respecto a los lugares que visitará y podría sugerirle precauciones adicionales o medicamentos para llevar consigo en sus viajes.

Para más información acerca de alimentos y agua inocuos durante su viaje al extranjero, visite la página Web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/travel.

Escoja cuidadosamente sus alimentos cuando viaje a otros países

Las enfermedades transmitidas a través de alimentos:

Conozca los síntomas

A pesar de sus mejores esfuerzos, podría encontrarse en una situación en la que sospecha que se enfermó tras consumir un alimento. Las enfermedades transmitidas a través de alimentos normalmente se presentan con síntomas parecidos a los de la gripe.

Estos síntomas incluyen:

- Náusea
- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre

Si sospecha que usted tiene una enfermedad transmitida a través de un alimento, existen cuatro pasos claves a seguir. Siga las pautas que aparecen en el Plan de Acción para Enfermedades a través de Alimentos que se encuentra a la derecha, el cual comienza aconsejando que contacte inmediatamente a su médico o proveedor de salud.

¡En caso de duda, comuníquese con su médico o proveedor de servicios médicos!

Mis médicos: Lista de referencia

Nombre: _____

Teléfono: _____ **Especialidad:** _____

Nombre: _____

Teléfono: _____ **Especialidad:** _____

Nombre: _____

Teléfono: _____ **Especialidad:** _____

Plan de Acción en caso de tener una enfermedad transmitida a través de alimentos

Si sospecha que se enfermó por ingerir un alimento, siga estas pautas generales:

1. Consulte con su médico o proveedor de cuidado de salud, o busque tratamiento médico apropiado.

Siendo una persona con diabetes, usted tiene un riesgo elevado de sufrir infecciones graves.

- Comuníquese inmediatamente con su médico si desarrolla síntomas o cree que podría tener algún riesgo.
- Si desarrolla signos de infección según lo hablado con su médico, consiga ayuda médica y/o tratamiento inmediatamente.

2. Guarde el alimento.

- Si todavía tiene una porción del alimento en sospecha, empáquela, márkela como “PELIGRO” y congélela.
- El resto del alimento podría ser usado para diagnosticar su enfermedad y para prevenir que otros se enfermen.

3. Guarde todos los materiales de empaque, como lo son las latas o los cartones.

- Tome nota del tipo de alimento, la fecha y la hora en que lo consumió, y cuándo comenzaron a aparecer los síntomas.
- Guarde todo producto idéntico que no esté abierto.
- Reporte el alimento contaminado a la Línea de Información sobre Carnes y Carnes de Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), llamando al 1-888-MPHotline (1-888-674-6854). El número gratuito para las personas con problemas de audición (TTY) es el 1-800-256-7072.

4. Llame a su departamento de salud local....

-si cree que se enfermó por ingerir un alimento que comió en un restaurante u otro establecimiento de alimentos.
- El personal del departamento de salud podría ayudarlo a determinar si hay necesidad de investigación adicional.
- Para localizar su departamento de salud local, visite http://healhgideusa.org/local_health_departments.htm.

Para más información acerca de inocuidad alimentaria

Puede comunicarse con el Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos del USDA (FSIS, por sus siglas en inglés) y obtener información adicional acerca de inocuidad de los alimentos en inglés y en español.

Por la red electrónica:

Puede conseguir la información visitando la página Web del FSIS www.fsis.usda.gov.

- **¿Tiene preguntas sobre inocuidad alimentaria? Pregúntele a Karen (“Ask Karen”)** – la Representante Virtual del FSIS — un sistema automático de respuestas disponible 24/7, visitando www.askKaren.gov.
- Envíe sus preguntas por correo electrónico al mphonenumber.fsis@usda.gov.

Por teléfono:

Llame a la Línea Directa para Carnes y Carnes de Aves del USDA, al **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)** o **TTY: 1-800-256-7072**.

- La línea gratuita de información opera todo el año y está disponible de lunes a viernes de 10 a.m. a 4 p.m. (horario del este).
- También está disponible una amplia selección de pertinentes mensajes grabados acerca de la inocuidad alimentaria llamando al mismo número, 24 horas al día.

Fuentes locales de información:

Departamento de Agricultura del Estado: _____

Departamento de la Salud: _____

Otro: _____

Recursos adicionales acerca de Inocuidad Alimentaria

Administración de Drogas y Alimentos

www.cfsan.fda.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

1-888-232-3228 (información grabada disponible 24 horas al día)

www.cdc.gov/foodsafety

- El Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas/Salud para el Viajero
www.cdc.gov/travel/index.htm
- El Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas/Enfermedades relacionadas con el agua
www.cdc.gov/ncidod/diseases/water/index.htm

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, Oficina del Agua

www.epa.gov/OW

Portal de Acceso a Información acerca de Inocuidad Alimentaria del Gobierno

www.foodsafety.gov

Alianza para la Educación acerca de la Inocuidad Alimentaria

www.fightbac.org

¡Recorte estas tarjetas útiles con información y úselas como referencia cuando vaya de compras para alimentos, al cocinar o comer fuera del hogar!

Tarjeta 1

Consejos de inocuidad alimentaria para comprar alimentos inteligentemente

- Verifique la fecha “vender hasta”
- Coloque las carnes, aves, pescados y mariscos crudos dentro de bolsas plásticas
- Compre solo leche, quesos, productos lácteos y jugos pasteurizados
- Cuando compre huevos:
 - Compre huevos en cascarón que estén *refrigerados*
 - Si la receta que esta siguiendo pide usar huevos crudos, compre huevos líquidos, *refrigerados* y pasteurizados
- No compre alimentos disponibles bajo condiciones insalubres o no inocuas.

Tarjeta 2

¿Está Listo Ya?

No puede saber con solo mirar. Use un termómetro para alimentos para estar seguro.

Temperatura internas mínima adecuada recomendada por el USDA						
Filetes y Asados 145 °F (62.8 °C)	Pescado 145 °F (62.8 °C)	Cerdo 160 °F (71.1 °C)	Carne molida de res 160 °F (71.1 °C)	Comidas a base de huevo 160 °F (71.1 °C)	Pechugas de pollo 165 °F (73.9 °C)	Aves enteras 165 °F (73.9 °C)

Tarjeta 3 (Frente)

Ordene “inteligentemente” cuando coma fuera del hogar

Escoja	Evite
Quesos duros o procesados. Quesos blandos, solo si están hechos con leche pasteurizada.	Quesos hechos con leche no pasteurizada.
Pescados o mariscos ahumados, completamente cocidos.	Pescado o mariscos crudos o no cocidos completamente.
Salchichas Hot dog recalentadas hasta emitir vapor. Si las salchichas Hot dog son servidas frías o tibias, pida que las recalienten hasta emitir vapor o escoja otro alimento.	Salchichas Hot dog, frías.
Emparedados preparados a la parrilla, en donde la carne o ave ha sido calentada hasta emitir vapor.	Emparedados con embutidos o carne de la fiambrería, fríos.
Pescado completamente cocido, que esta firme y escamoso.	Pescado crudo o no cocido completamente, como lo es “sushi” o “sashimi”.
Huevos completamente cocidos con la yema y claras firme.	Huevos hervidos parcialmente o no cocidos completamente, como cuando las yemas no están cocidas completamente.

Gracias también a Lydia Medeiros, Ph.D., R.D., Patricia A. Kendall, Ph.D., R.D. y Val Hillers, Ph.D., R.D. por su asistencia e investigación innovadora y difusión de información a las comunidades de personas con riesgo.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades, en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad y en su caso, sexo, estado civil, estado familiar, condición de padres, religión, orientación sexual, información genética, creencias políticas, represalia o debido a que todo o parte del ingreso del individuo provenga de cualquier tipo de programa de asistencia pública. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieran un medio alternativo para la comunicación de la información del programa (Braille, letras grandes, cinta de audio, etc.) deben comunicarse con el Target Center de USDA, al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al 1-800-795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igual oportunidad a todos.

Septiembre 2006