



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

### La Línea de Información de Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE. UU. presenta las 10 Razones más Importantes para Manejar sus Alimentos Adecuadamente

*En el 2010, la Línea de Información de Carnes y de Aves del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés) comenzó a celebrar sus 25 años de servicio gratuito al público. Los consumidores con preguntas acerca de la inocuidad de los alimentos pueden llamar a la línea a cualquier hora (el equipo de trabajo está disponible de 10 a.m. a 4 p.m., hora del este; mensajes grabados están disponibles en otras horas) con preguntas acerca del manejo adecuado de los productos de carnes y de aves.*

En honor al 25° aniversario, el equipo de trabajo le presenta "las 10 razones para manejar sus alimentos adecuadamente."

**Número 10:** las prácticas del manejo adecuado de los alimentos son unas de las prácticas que ayudan a preservar los alimentos en su mejor punto de calidad.

El mantener caliente los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos inhibe el crecimiento de microorganismos que pueden deteriorar sus alimentos y enfermarlo. El almacenamiento a las temperaturas adecuadas también retiene la fresca apariencia, el aroma agradable y la buena textura que contribuye grandemente a una rica experiencia en la cena.

**Número 9:** las prácticas del manejo adecuado de los alimentos le permite disfrutar al máximo de los beneficios nutricionales de los alimentos.

Si usted ha pasado el trabajo de seleccionar cuidadosamente una variedad de alimentos saludables, ¿por qué no utilizarlos – o preservarlos para un almacenamiento prolongado – mientras los niveles de nutrientes están en su pico? Los alimentos que deben ser descartados debido al deterioro o al abuso de temperatura no alimentan a ninguna persona.

**Número 8:** Las maneras más adecuadas para manejar los alimentos son usualmente las más eficientes.

No se arriesgue sólo por ahorrarse tiempo. El descongelar los productos de carnes y de aves a temperatura ambiental y el cocinarlos parcialmente, son ejemplos de prácticas las cuales parecen buena idea, pero pueden promover el crecimiento bacteriano al mantener los alimentos en la "zona de peligro" [40 °F – 140 °F (4.4 – 60 °C)] en la cual las bacterias se multiplican rápidamente. En el caso de las bacterias que producen toxinas resistentes al calor, esto es un problema ya que el cocinar los alimentos no resuelve el problema.

**Número 7:** El manejo adecuado de los alimentos es fácil. Usted puede ser el ejemplo para otros, incluyendo para sus hijos.

Usted es la última persona para manejar sus alimentos antes de comérselos. Usted puede ser la última persona para manejar los alimentos antes de servirlos a su familia y amigos. ¡Tome el mando! El prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos puede ser tan simple como el lavarse sus manos – una acción BIEN importante y con frecuencia desatendida.

**Número 6:** El manejo adecuado de los alimentos inspira confianza y mantiene la paz en la familia.

Imagínese: No más controversias familiares ya que alguien manejó la cena de forma inadecuada. ¡Ni su familia, ni sus amigos tendrán que llamar a la Línea de Información de Carnes y Aves rogando por recibir a su dirección literatura acerca del manejo adecuado de los alimentos!

## Las 10 Razones más Importantes

**Número 5:** El manejo adecuado de los alimentos puede mejorar su posición en la comunidad.

Los alimentos vendidos en un puesto de alimentos, venta de pastelería o para recaudar fondos para la Iglesia deben ser preparados cuidadosamente. Muchos de las personas en su comunidad son bien jóvenes, personas mayores o personas que sufren de problemas de salud que afectan su sistema inmune. Estas personas tienen un mayor riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos. Proteja la salud de ellos y la reputación de su organización.

**Número 4:** El manejo adecuado de los alimentos es una responsabilidad que se debe hacer.

Aquéllos para quienes usted le prepara los alimentos merecen lo mejor, y usted no espera lo menos para aquéllos que producen y preparan los alimentos para usted. Usted no es menos importante que el productor, el regulador del gobierno, o el supermercado al tratarse de asegurar la inocuidad de los alimentos. Usted es el enlace importante de la cadena de granja a la mesa.

**Número 3:** El manejo adecuado de los alimentos le ahorra dinero.

Las enfermedades transmitidas por alimentos cuestan millones cada año en costos de cuidado de salud e ingresos perdidos. Es difícil descartar los alimentos que usted sabe se han manejado forma inadecuada. Pero compare ¡el costo de los alimentos con el costo de un envenenamiento por alimentos, comenzando con la cuenta del doctor!

**Número 2:** Al manejar los alimentos adecuadamente, usted evita que usted y su familia tengan una racha de enfermedades causadas por alimentos.

Las enfermedades bacterianas, parasíticas y virales causadas por alimentos no son divertidas y pueden tener consecuencias a largo plazo.

¿Deberíamos tenerle miedo a los alimentos? No. Los organismos microscópicos siempre han estado y siempre serán una parte importante de nuestro mundo. Pero debemos almacenar nuestros alimentos adecuadamente, cocinarlos completamente y mantener nuestras manos y áreas de trabajo limpias. Algunas veces, lo que no puede verse puede hacerle daño.

Lo que nos lleva a...

**Número 1:** La razón número 1 para manejar los alimentos adecuadamente: puede salvarle la vida.

El manejo adecuado de los alimentos realmente puede hacer la diferencia. ¿Dónde empezar? Aprenda más. La Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA puede contestar sus preguntas acerca de la inocuidad de los alimentos. Sólo llame al 1-888-MPHotline (1-888-674-6854) – la Línea gratuita a nivel nacional.

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

### Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, en español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp).

Envíe sus preguntas por correo electrónico al [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto:MPHotline.fsis@usda.gov).

### ¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y "charlas" en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



[PregunteleKaren.gov](http://PregunteleKaren.gov)