



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

## Información sobre Inocuidad de Alimentos



### Al Llegar de la Escuela, Prepara los Alimentos Adecuadamente

*La cocina es frecuentemente el primer lugar que los niños visitan al llegar de la escuela, pero no siempre es el más seguro. Millones de niños se enferman por los alimentos que comen. Aquí les proveemos varias recomendaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para ayudarlo a usted y a sus niños a preparar los alimentos adecuadamente al llegar de la escuela y así mantenerlos seguros.*

#### **P. ¿Qué prácticas pueden seguir los niños en la cocina para ayudarlos a prevenir que se enfermen?**

R. La campaña Familias Preparando Alimentos Adecuadamente lanzada en junio del 2011, es un trabajo en conjunto por el Servicio del Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos del USDA, la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés), y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU. (CDC, por sus siglas en inglés) para ayudar a familias a prevenir los riesgos del envenenamiento por alimentos en el hogar. Estas prácticas ayudaran a los niños a preparar alimentos adecuadamente al llegar de la escuela.

El seguir los pasos adecuados para manejar, cocinar, y almacenar alimentos inocuamente es crítico al prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Usted no puede ver, oler o probar las bacterias dañinas que causan enfermedades. Al preparar alimentos, siga las siguientes pautas en cada uno de los pasos durante la preparación de alimentos:

- **Limpiar.** Lávese las manos y lave las superficies de cocina frecuentemente.
- **Separar.** Separe las carnes, aves y productos de huevo, crudos, de otros alimentos para prevenir la propagación de bacterias.
- **Cocinar.** Cocine completamente las carnes, aves y productos de huevo crudos. Use un termómetro para alimentos y asegúrese que estos hayan alcanzado una temperatura suficientemente alta como para matar cualquier bacteria dañina que pueda estar presente.
- **Enfriar.** Refrigere tan pronto pueda.

#### **P. ¿Por qué están los niños en riesgo de enfermarse a través de alimentos contaminados?**

R. Todo el mundo está en riesgo de envenenarse a través de los alimentos- una enfermedad causada por comer alimentos contaminados. Sin embargo, algunas personas como los niños pequeños, están en mayor riesgo de experimentar una enfermedad mas seria o hasta la muerte a causa del envenenamiento por alimentos. El sistema inmunológico de un niño(a) –la defensa del cuerpo para detectar y destruir patógenos- no está desarrollada de la misma manera que la de un adulto.

#### **P. ¿Cuáles son las complicaciones asociadas con los niños y el envenenamiento por alimentos?**

R. Los síntomas del envenenamiento por alimentos puede ocurrir desde sólo minutos, hasta semanas, luego de comer el alimento contaminado. Usualmente se presentan parecidos a los síntomas de la gripe y muchas personas no reconocen que la enfermedad fue causada por bacterias dañinas u otros patógenos presentes en los alimentos. Algunos microorganismos, como la *Listeria monocytogenes* y *Clostridium botulinum*, causan síntomas mucho mas serios que lo son vómitos y diarrea.

En algunas personas, especialmente en niños, una infección con una cepa de bacteria en particular (*E. coli* O157:H7) puede resultar en el síndrome urémico hemolítico (HUS, por sus siglas en inglés), y puede causar fallo renal y muerte. El HUS es un síndrome raro que afecta primordialmente niños entre las edades de 1 a 10 años y puede llegar a causar fallo renal agudo en niños que previamente estaban saludables. Un niño(a)

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos es la agencia de salud pública dentro del Departamento de Agricultura de los EE.UU. responsable por asegurar que el suministro comercial de carnes, aves y productos de huevo de la nación sean inocuos, de buena calidad, y se etiqueten y empaquen de manera correcta.

**Línea de Información sobre  
Carnes y Aves  
1-888-MPHotline  
(1-888-674-6854)**

puede infectarse por medio del consumo de alimentos y bebidas contaminadas, como carnes (especialmente carne molida de res no cocinada completamente); jugos no pasteurizados; agua contaminada; o por medio del contacto con una persona infectada. Los síntomas más comunes de una infección HUS son vómitos, dolor abdominal, y diarrea (que podría contener sangre).

### **P. ¿Cómo pueden los niños prevenir envenenarse por alimentos cuando preparan comidas al llegar al hogar después de la escuela?**

R. Cuando los niños llegan al hogar después de la escuela, pueden seguir las siguientes recomendaciones para prevenir enfermarse:

1. Colocar los libros, mochilas, y equipo deportivo en el piso y no sobre la mesa o superficies de cocina, en donde los gérmenes pueden esparcirse.
2. Limpiar sus loncheras y botar cualquier alimentos perecedero u otro alimentos que necesite refrigeración, como emparedados, yogurt o palitos de queso, que permanecieron en la lonchera por mucho tiempo.
3. Lavándose las manos antes de preparar cualquier merienda. Las manos llevan muchos gérmenes y una de las mayores causas de las enfermedades transmitidas a través de los alimentos es el no lavarse las manos.
4. Usando siempre cucharas, tenedores y platos limpios.
5. Lavando las frutas y vegetales con agua del grifo antes de comerlas.
6. No comer pan, queso, o frutas y vegetales blandos o que tienen morderas u hongo.
7. No comer mezcla cruda de galletas porque podría contener huevos crudos que contengan la bacteria *Salmonella*.
8. No dejar alimentos fríos, como la leche, los embutidos (jamón), los huevos hervidos, o yogurt sobre superficies de cocina a temperatura ambiente. Colócalos nuevamente en el refrigerador tan pronto termines de preparar la merienda.
9. No comer alimentos perecederos que se han dejado fuera del refrigerador (incluyendo la pizza, aún cuando no contenga carne). Los alimentos no se pueden dejar fuera en la "Zona de Peligro" [a temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C)], por más de 2 horas o 1 hora a temperaturas igual o mayores de 90 °F (32.2 °C).

### **P. ¿Por qué debemos colocar los alimentos nuevamente en el refrigerador lo más pronto posible?**

R. Las bacterias necesitan tiempo y el ambiente correcto para crecer y multiplicarse, como humedad y calor. Muchos de los organismos que causan enfermedades a transmitidas a través de los alimentos pueden crecer rápidamente por encima de 40°F (4,4 °C). Estudios científicos demuestran que algunas bacterias pueden duplicar su cantidad cada 20 minutos en temperaturas por encima de 40 °F (4.4 °C). En algunas horas, las bacterias en los alimentos pueden causar enfermedades o formar "toxinas" que podrían no destruirse luego al cocinar.

### **P. ¿Qué cuidados son importantes para que los niños sigan al usar el horno de microondas?**

R. El calendar y preparar alimentos en el horno de microondas puede presentar ciertos retos en el manejo adecuado de alimentos y la seguridad personal. Mantén en mente estos consejos para evitar el envenenamiento por alimentos:

1. Lee cuidadosamente las instrucciones del paquete. Los adultos deben saber la potencia del horno y enseñarle a sus niños el usar los tiempos máximos o mínimos de cocción que indique las direcciones del empaque.
2. Use sólo envases y platos que sean aprobados para usar en el horno. No use alimentos envueltos en papel de aluminio o metal en el horno microondas. Nunca caliente alimentos en el horno dentro de envases usados para almacenar en frío, como envases de mantequilla (o margarina), cartones de requesón o envases de crema batida. Estos envases se pueden derretir y químicos dañinos pueden transferirse al alimento.
3. Para una cocción mas uniforme y para destruir las bacterias, cubre la comida con una tapa o papel plástico o de cera. Déjelo suelto de una esquina para permitir que el vapor escape mientras la comida se cocina en el microondas.
4. A mediados del tiempo de cocción, rote los paquetes de alimentos y platos de comida, o mezcle (agite) el alimento- aun cuando el horno tiene un plato giratorio. Esto ayuda a que el alimento se cocine mas uniformemente e inocuamente.

## Al llegar de la escuela

La seguridad personal es también un factor importante cuando los niños usan el horno de microondas para calentar o cocinar alimentos al llegar de la escuela. Los departamentos para emergencia de los hospitales y los centros de quemaduras reportan que están tratando muchos niños por quemaduras ocurridas por cocinar rápidamente alimentos como productos de pasta y fideos calentados en el microondas, como lo son los macarrones con queso y otros productos de comidas similares. Las quemaduras ocurren porque los hornos de microondas calientan los alimentos a temperaturas bien altas y los alimentos y líquidos no se calientan uniformemente. Estos consejos pueden ayudarle a mantener a sus niños seguros al usar el horno de microondas:

1. Use agarraderas que protegen del calor para remover alimentos del horno de microondas. Los platos usados en el horno de microondas se calientan por los alimentos cocidos.
2. El vapor puede quemar. Siga precauciones al remover las tapas de los envases o el papel de plástico que cubre, para evitar que el vapor les quemé la cara o manos.
3. Al calentar sobras de comida o alimentos empaquetados, use un termómetro para alimentos y asegúrese que la temperatura del alimento sea lo suficientemente alta como para destruir cualquier bacteria dañina que pueda estar presente. Estos alimentos deben alcanzar 165 °F (73.9 °C).
4. Mezcle y agite las bebidas calientes, sopas y otros alimentos antes de tomarlos o comerlos para evitar que le quemén la boca.

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

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

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**.



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, es 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**.

### ¡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**