



# El cuidado que se debe tener con los alimentos

## (Food Safety)

Educación Para Pacientes y Familias

---

### ¿Por qué debo tener cuidado con los alimentos?

La comida puede contener muchos gérmenes y moho los cuales pueden enfermar a su familia. La mayoría de los casos de envenenamiento por comida se deben a la falta de precauciones al manejar los alimentos. Es muy importante que se tenga en cuenta la seguridad cuando prepare, sirva y guarde los alimentos en casa.

### ¿Qué puedo hacer para prevenir las enfermedades causadas por la comida?

- **¡La mejor forma es lavándose bien las manos con frecuencia!** Asegúrese que siempre haya jabón para lavarse las manos en el fregadero.
  - Lávese las manos bien (por lo menos por 15 segundos) con agua, jabón y agua tibia **antes** y **después** de cada paso que forma parte de la preparación de la comida.
  - Lávese las manos **antes** de comer y **después** de usar el baño, estornudar, toser, cambiar pañales y acariciar a las mascotas.
  - Use toallas desechables o un secador de manos para secar las manos.
- Cambie los limpiadores, esponjas y toallas para los platos con frecuencia ya que los gérmenes crecen en ellos.
- Corte la carne cruda, pescado y carne de ave en una tabla para cortar que no se use para cortar otros alimentos.
- Después de usar la tabla de cortar, lávela con agua caliente con jabón o póngala en la lavadora de platos.
- Cuando prepare alimentos cocinados, use utensilios limpios (cuchillos, platos, tabla para cortar)
- Limpie los abrelatas, batidoras, cuchillas de la licuadora y mesas después de cada uso.

### ¿Qué debo saber cuando voy a hacer mercado?

Lleve el mercado a la casa y guárdelo **inmediatamente** – no lo deje en el carro o en el mesón.

- **COMPRE:**
  - Alimentos congelados que se sientan duros
  - Alimentos fríos que se sientan fríos
- **NO COMPRE:**
  - Huevos rotos o que no estén refrigerados
  - Latas de comida que tengan hendiduras
  - Alimentos cuya fecha de vencimiento haya pasado
  - Alimentos que luzcan viejos o con moho

### ¿Qué debo saber sobre el uso de horno microondas?

- Los alimentos cocinados en el horno microondas pueden contener secciones frías que no se han cocinado en las cuales pueden surgir los gérmenes.
- Mueva la comida con frecuencia mientras la cocina en el microondas, y revise que el alimento se haya calentado completamente hasta por lo menos 165 grados.
- Voltee los emparedados al cocinarlos en el microondas para asegurarse que se cocinen bien por todos lados.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud.

# Cuidando de los alimentos, continuación

---

¿Cuáles son otros consejos sobre el cuidado que se debe tener con los alimentos?

## Sugerencias para almacenar alimentos congelados

- Verifique la temperatura de su congelador y refrigerador para asegurarse que están dentro de los límites normales.
  - La temperatura del congelador debe estar en 0 grados F° o más baja.
  - La temperatura del refrigerador debe estar en 40 grados F° o más baja.
- No llene demasiado el refrigerador para permitir que el aire frío circule con facilidad.
- Guarde la carne, el pollo y los mariscos y pescados crudos en bolsas plásticas, para que los jugos no goteen en otros alimentos. Congélelos si los va a guardar por más de 2 días.
- Nunca deje alimentos que se pueden dañar fuera de la nevera por más de 2 horas.
- No deje platos que contengan huevo, crema y mayonesa fuera del refrigerador por más de 1 hora.
- Guardar los alimentos en el refrigerador por mucho tiempo, aumenta la posibilidad de enfermedades provocadas por las comidas. El tiempo que los alimentos se pueden guardar en el refrigerador, varía dependiendo del tipo.
- “Cuando tenga dudas, bótelos”.
- **Bote a la basura:**
  - Todo paquete de comida que contenga moho incluyendo el yogurt, queso, requesón, fruta, vegetales, mermelada, pan y postres.
  - Huevos que estén rotos.
  - Alimentos que hayan pasado su fecha de vencimiento.

## Sugerencias para almacenar alimentos secos

- Guarde los alimentos secos lejos del calor, la humedad y de los productos químicos para limpiar.
- Lave la parte de afuera de las latas o botes antes de guardarlos y usarlos.
- Bote cualquier lata de comida de la cuál salga líquido, que esté inflada o que esté medio abierta.
- No use vegetales que han sido enlatados en casa a menos que se asegure que hayan sido enlatados a presión de forma apropiada.
  - Selle los paquetes para que no entren insectos y ácaros.
- **Bote a la basura:**
  - Alimentos que hayan pasado su fecha de vencimiento.
  - Cualquier lata de comida de la cuál salga líquido, que esté inflada o que esté medio abierta.

## Consejos para preparar los alimentos

- Descongele la carne congelada en el refrigerador. Póngala en un plato para que escurran los jugos o descongélela en el microondas y cocínela inmediatamente.
- Cocine bien las carnes. Use un termómetro para carnes. La carne roja se debe cocinar a una temperatura interna de por lo menos 165° y la carne de ave a una temperatura de por lo menos 180°.
- Cuando cocine, no use la misma cuchara para probar y remover el alimento.
- Sirva los alimentos calientes inmediatamente después de haberlos cocinado o póngalos en el horno a una temperatura de 140° o más.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud.

# Cuidando de los alimentos, continuación

---

## Consejos para guardar las sobras

- Refrigere o congele la comida preparada y las sobras dentro de 2 horas.
- Divida los alimentos tibios y calientes en porciones pequeñas para que se enfríen rápidamente en el refrigerador.
- Hierva las sobras de sopas, aderezos y salsas antes de volverlos a servir.
- Guarde todos los alimentos en envases con tapa; póngale etiquetas y fechas a las comidas que guarde.

**¡RECUERDE, CUALQUIER PERSONA PUEDE SER VÍCTIMA DEL ENVENENAMIENTO CON COMIDA!**

Para más información con respecto al cuidado que se debe tener con los alimentos, usted puede leer -

- Tabla para almacenar los alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U. S. Department of Agriculture, según su nombre en inglés)-<http://www.foodsafety.gov/~fsg/f01chart.html>
- Consejos para el cuidado que se debe tener con los alimentos de la Asociación Americana de Dietética (American Dietetic Association, según su nombre en inglés)- [www.homefoodsafety.org](http://www.homefoodsafety.org)

*Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado los sitios mencionados como recursos y no hace ninguna representación con respecto a su contenido o su veracidad. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda o aprueba ningún producto en particular, servicios, contenido o uso de páginas Web de terceros; ni tampoco hace ninguna determinación que tales productos, servicios o páginas Web sean necesarios o apropiados para usted o para usarse en la atención a pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no es responsable por el contenido de ninguno de los sitios antes mencionados ni es responsable de ningún sitio enlazado a estos sitios. El uso de los enlaces proporcionados en este u en otros sitios corre bajo su propio riesgo.*

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana. Esta es una información general; no es un consejo médico específico para su hijo. Si usted tiene alguna pregunta o inquietud acerca del cuidado médico o la salud de su niño, consulte siempre con su médico u otro profesional de la salud.