La Inocuidad Alimentaria

Para las Mujeres Embarazadas

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Administración de Drogas y Alimentos

Gracias 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.

La inocuidad de los alimentos es importante—pero es especialmente importante para usted. Por eso el Servicio de Inspección e Inocuidad de los Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y la Administración de Alimentos y Drogas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos han preparado este folleto. Está diseñado para proveerle guías prácticas en cómo reducir el riesgo de enfermedades transmitidas a través de los alimentos. En adición a esta guía, le alentamos a cotejar con su médico o su proveedor de servicios de salud a identificar alimentos y otros productos que usted debe evitar. Usted tiene una necesidad especial para esta información importante… por lo que le invitamos a continuar 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 4-5
La comida en el hogar: escoja los alimentos apropiados 6
Los alimentos comunes: seleccione las opciones de menor riesgo 7
Tenga cuidado: En el manejo y preparación adecuados de los alimentos 8-10
Tabla de almacenaje en frío 11
Conviértase en un experto al seleccionar sus alimentos durante la compra 12
Fechas en los productos alimentarios 13
Cómo transportar los alimentos que compró 13
Sea inteligente cuando coma fuera del hogar 14
Consejos para transportar alimentos 15
Las enfermedades transmitidas a través de bacterias en los alimentos: conozca los síntomas 16
Plan de acción para enfermedades transmitidas a través de los alimentos 17
Para más información acerca de la inocuidad alimentaria 18
Recursos adicionales acerca de la inocuidad alimentaria 19

*¡Vea las tarjetas de información recortables para **Ver los Pasos** que se encuentran entre las páginas 10 y 11 de este folleto!*

Las enfermedades transmitidas a través de alimentos en los Estados Unidos

Cuando ciertas bacterias, virus y parásitos causantes de enfermedades contaminan los alimentos, éstos pueden causar enfermedades trasmitidas a través de alimentos. Otro nombre para estos parásitos, virus o bacterias es "patógeno." 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 inocuos en el mundo, pero aún puede ser una fuente de infección para todas las personas.
- De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 48 millones de personas se enferman, 128,000 son hospitalizadas y 3,000 mueren cada año en los Estados Unidos por infecciones y enfermedades transmitidas a través de alimentos. Las mujeres embarazadas y sus niños(as) por nacer tienen un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades por bacterias en los alimentos. Otros que también están en mayor riesgo son los niños jóvenes, los ancianos y aquellas personas con un sistema inmune debilitado.
- La "listeriosis" es una enfermedad causada por una bacteria dañina en los alimentos llamada *Listeria monocytogenes*. Cada año, 2,500 personas que viven en los Estados Unidos se enferma con listeriosis y uno de cada cinco casos resulta en la muerte. Las mujeres embarazadas y sus niños(as) por nacer tienen un mayor riesgo de desarrollar listeriosis. Aproximadamente un tercio de los casos de listeriosis ocurren durante el embarazo.
- Existe un riesgo grande de desarrollar listeriosis por medio de ciertos alimentos que comemos. Esto incluye los siguientes alimentos: algunos alimentos ya preparados y listos para comer, pescado ahumado refrigerado, embutidos refrigerados, y quesos blandos preparados con leche sin pasteurizar.

Inocuidad de los alimentos:

Es especialmente importante para usted

¡Felicidades con su embarazo! El manejo adecuado de alimentos es importante para todos, pero es especialmente importante para usted que está embarazada. Es por esto que es importante aprender como protegerse y proteger a su bebé por nacer contra las enfermedades causadas por bacterias en los alimentos.

Cuando está embarazada, el cuerpo pasa por cambios naturales de hormonas, algunos de estos cambios también ocurren en el sistema inmune, haciéndola más susceptible a contraer una enfermedad transmitida por bacterias en los alimentos. El sistema inmune es la manera natural del cuerpo de reaccionar o responder a una "invasión de algo extraño" para el cuerpo.

Todos estamos vulnerables a enfermarnos por alimentos contaminados. Sin embargo, debido a que durante el embarazo ocurren cambios en su sistema inmune y su niño(a) por nacer tiene un sistema inmune todavía en desarrollo, tanto usted como su bebé por nacer están en riesgo de enfermarse con *Listeria monocytogenes* y *Toxoplasma gondii*.

- *Listeria monocytogenes* es una bacteria peligrosa que se encuentra en muchos alimentos. La *Listeria monocytogenes* podría causar una enfermedad llamada listeriosis. La listeriosis puede causar aborto, parto prematuro y enfermedades serias o la muerte del recién nacido.
- *Toxoplasma gondii* es un parásito que se encuentra en muchas fuentes de alimento, como también en las cajas sanitarias de gatos u otros lugares con heces de gato. La toxoplasmosis puede causar pérdida de audición, retardación mental o ceguera.

La buena noticia es que hay algo que puedes hacer en adición para seleccionar y preparar alimentos que ayuden a prevenir el contraer estas enfermedades u otras enfermedades causadas por bacterias en los alimentos. Esta guía fue escrita especialmente para ayudarle a protegerse y proteger a su bebé por nacer contra las enfermedades causadas por bacterias en los alimentos.

Comprométase a manejar los alimentos adecuadamente durante su embarazo y de por vida, para reducir su riesgo de padecer enfermedades transmitidas a través de alimentos.

Los principales patógenos causantes de enfermedades transmitidas a través de alimentos

Campylobacter

Alimentos relacionados

- Agua contaminada o sin tratar
- Leche (cruda) sin pasteurizar
- Carnes, aves, pescados o mariscos crudos o poco cocidos

Síntomas y posible impacto

- Fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular, seguido por diarrea (algunas veces con sangre), dolor abdominal y nausea. Los síntomas comienzan de 2 a 5 días después de comer el alimento y pueden durar de 2 a 10 días. Puede propagarse a la corriente sanguínea y causar infecciones que podrían ser una amenaza para la vida.

Cryptosporidium

Alimentos relacionados/fuentes

- 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

Síntomas y posible impacto

- Diarrea acuosa, deshidratación, pérdida de peso, calambres o dolores estomacales, fiebre, nausea y vómitos. También pueden aparecer síntomas respiratorios.
- Los síntomas comienzan de 7 a 10 días después de haberse infectado, y pueden durar de 2 a 14 días. Aquellas personas con un sistema inmune débil, incluyendo mujeres embarazadas, los síntomas podrían relucir en unas semanas o meses.

Clostridium perfringens

Alimentos relacionados/fuentes

- Muchos brotes han resultado de alimentos dejados fuera por un largo periodo de tiempo en bandejas calentadoras o a temperatura ambiente
- Carnes, productos cárnicos, aves, productos avícolas y salsa de carnes

Síntomas y posible impacto

- Dolor abdominal fuerte y diarrea acuosa, comienzan dentro 16 horas. La enfermedad comienza sin aviso y tarda de 12 a 24 horas. En personas de edad avanzada, los síntomas podrían mantenerse hasta 1 a 2 semanas.
- Complicaciones y/o la muerte ocurren raramente.

Listeria monocytogenes

Puede crecer lentamente a temperaturas de refrigerador

Alimentos relacionados

- Salchichas hot dog, embutidos, fiambres, salchichas fermentadas o disecadas, u otras carnes y aves de fiambrería
- Leche (cruda) sin pasteurizar y quesos blandos preparados con leche sin pasteurizar
- Pescados y mariscos ahumados y ensaladas preparadas en el supermercado, como por ejemplo las ensaladas de jamón, de pollo o de mariscos.
- Vegetales crudos

Síntomas y posible impacto

- Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de la espalda, a veces molestias estomacales, dolor abdominal y diarrea. La enfermedad puede tardar hasta 2 meses en manifestarse.
- Síntomas gastrointestinales pueden aparecer dentro de algunas horas hasta 2 a 3 días, y la enfermedad puede aparecer de 2 a 6 semanas luego de su consumo. La duración es variable.
- Las personas en riesgo (incluyendo mujeres embarazadas u otros con el sistema inmune debilitado) podrían posteriormente desarrollar enfermedades más graves. Esta bacteria puede causar fallecimiento.
- Puede causar problemas durante el embarazo, incluyendo abortos espontáneos, muerte del feto o enfermedades graves o fallecimiento de los recién nacidos.

Escherichia coli (O157:H7)

Una de muchas cepas de *E. coli* que pueden causar enfermedades en los humanos

Alimentos relacionados

- Carne de res poco cocida, especialmente carne molida de res
- Leche y jugos sin pasteurizar, como la sidra de manzana "fresca"
- Frutas y vegetales frescos y agua contaminados
- Contacto de persona a persona

Síntomas y posible impacto

- Calambre abdominal, vómitos y diarrea grave que frecuentemente contiene sangre. Usualmente poco o nada de fiebre.
- Puede comenzar de 1 a 9 días después de comer el alimento y durar de 2 a 9 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 o hasta la muerte.

Noroviruses (y otros calcivirus)

Alimentos relacionados

- Mariscos y alimentos o agua, contaminados 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)

Síntomas y posible impacto

- Nausea, vómitos y dolor de estómago usualmente aparecen en 24 a 48 horas, pero casos pueden ocurrir dentro de 12 horas luego de la exposición. Los síntomas usualmente tardan de 12 a 60 horas.
- La diarrea es más frecuente en adultos y los vómitos son más frecuentes en niños.

Salmonella (más de 2,300 tipos)

Alimentos relacionados

- Huevos crudos o no cocinados completamente, y carnes
- Leche o jugo (crudos) sin pasteurizar
- Quesos, pescados y mariscos
- Frutas y vegetales frescos

Síntomas y posible impacto

- Dolor de estómago, diarrea (puede contener sangre), nausea, escalofríos, fiebre y/o dolor de cabeza, usualmente aparecen de 6 a 72 horas después de consumirlos y pueden durar de 4 a 7 días.
- En personas con el sistema inmune debilitado, como las mujeres embarazadas, puede resultar en una enfermedad más grave que puede llevar a complicaciones severas o hasta la muerte.

Toxoplasma gondii

Alimentos relacionados/fuentes

- 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 objeto que haya tenido contacto con heces de gato
- Carne cruda o poco cocida

Síntomas y posible impacto

- Enfermedad parecida a la gripe o influenza que usualmente aparece de 10 a 13 días después de ingerir y podría durar meses. Aquellas personas con un sistema inmune debilitado, incluyendo las mujeres embarazadas, podrían desarrollar una enfermedad más grave.
- Puede causar problemas con el embarazo, incluyendo aborto y defectos al nacer.

Vibrio vulnificus

Alimentos relacionados

- Mariscos o pescado crudos o poco cocidos

Síntomas y posible impacto

- Diarrea, dolor de estomago y vómitos, podrían aparecer dentro de 4 horas hasta varios días y tardar de 2 a 8 días. Podría resultar en una infección sanguínea. Para las personas con el sistema inmune debilitado, incluyendo las mujeres embarazadas, personas con cáncer o con infecciones del hígado, podría resultar en la muerte.

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 bacterias peligrosas se dividen en dos categorías:

- Las frutas y vegetales frescos, ***no cocidos***.
- ***Algunos productos provenientes de animales***, como la leche (cruda) sin pasteurizar, los quesos blandos preparados con leche sin pasteurizar, los huevos crudos o no cocidos completamente, las carnes crudas, las aves crudas, los pescados o mariscos crudos, y sus jugos, los embutidos y ensaladas del deli (sin preservativos añadidos) preparadas por el establecimiento.

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 pueden contestar cualquier pregunta específica o ayudarle con 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 sabiamente los alimentos apropiados.

Todos los consumidores deben seguir los Cuatro Pasos Básicos de Inocuidad Alimentaria: ***Limpiar, Separar, Cocinar,*** y ***Enfriar***

Alimentos más comunes: escoja las opciones de bajo riesgo

Tipo de alimento	Mayor riesgo	Menor riesgo
Carnes y aves	• Carnes y aves crudas o poco cocidas	• Carnes y aves cocidas hasta una temperatura interna mínima adecuada (vea gráfica en la página 10)
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.		
Pescado y marisco	• Cualquier pescado crudo o no cocido completamente, o alimentos con pescado o marisco crudos, como "sashimi," encontrado en algunos tipos de sushi o ceviche • Pescado ahumado refrigerado • Marisco parcialmente cocidos, como por ejemplo camarones y cangrejos	• Pescado o marisco previamente cocido y recalentado hasta 165ºF (73.9°C) • Pescado y marisco enlatado • Pescado y mariscos cocido hasta 145ºF (62.8°C)
Leche	• Leche (cruda) sin pasteurizar	• Leche pasteurizada
Huevos	Alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos, como por ejemplo: • Aderezo de ensalada César preparado en el hogar* • Masa cruda de galletas preparada en el hogar* • Ponche de huevo preparado en el hogar*	*En el hogar:* • Use huevos pasteurizados o productos de huevos pasteurizados cuando prepare recetas que pidan utilizar huevos crudos o huevos poco cocidos *Si come fuera del hogar:* • Pregunte si se utilizaron huevos pasteurizados
**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.*		
Retoños	• Retoños crudos (alfalfa, habichuelas u otros brotes)	• Retoños cocidos
Vegetales	• Vegetales frescos sin lavar, incluyendo lechuga y ensaladas	• Vegetales frescos lavados, incluyendo ensaladas • Vegetales cocidos
Quesos	• Quesos blandos hechos con leche (cruda) sin pasteurizar, como por ejemplo: — Feta — Brie — Camembert — Queso con vetas azules — Queso fresco	• Quesos duros • Quesos procesados • Queso crema • Mozzarella • Quesos blandos que están claramente etiquetados como "hecho con leche pasteurizada"
Salchichas hot dog y fiambres	• Salchichas hot dog, fiambres y embutidos que no han sido recalentados	• Salchichas hot dog, fiambres y embutidos recalentados hasta emitir vapor o hasta 165ºF (73.9°C)
Consejo práctico: Necesita recalentar las salchichas hot dog, fiambres y embutidos antes de comerlos debido al riesgo de la bacteria Listeria monocytogenes crece a temperaturas de refrigerador (40˚F/4.4˚C o menos). Esta bacteria podría causar enfermedades graves, hospitalización o hasta la muerte. Al recalentar estos alimentos, destruirá esta bacteria peligrosa, haciéndolos inocuos para el consumo.		
Patés	• Paté o carnes para untar, refrigerados y no pasteurizados	• Patés o carnes para untar enlatados

Ponga Cuidado:

En el manejo y la preparación adecuados de los alimentos

Los patógenos transmitidos a través de alimentos son imperceptibles. Los alimentos pueden verse bien pero contener patógenos—bacterias, virus o parásitos—causantes de enfermedades que pueden enfermarlo. Nunca pruebe un alimento para determinar si está inocuo para comer.

Como mujer embarazada, 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*—de la campaña Familias Preparando Alimentos Adecuadamente (Food Safe Families).

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.
- Lavar las tablas de cortar, platos, utensilios y mostradores, con agua caliente y jabón luego de preparar productos con carnes, aves y pescados crudos y antes de preparar cualquier alimento que no necesite cocción. Como precaución adicional, desinfecte las tablas de cortar y superficies de cocina con una solución de una cucharada de blanqueador cloro líquido en un galón de agua. O como alternativa, limpie las tablas de cortar en el ciclo caliente de su máquina lavaplatos.
- Usar toallas de papel para limpiar las superficies de cocina. Si usa paños de limpiar, debe lavarlos frecuentemente en el ciclo caliente de su máquina de lavar ropa.
- Lavar 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, 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 carnes, aves, pescados, mariscos y huevos crudos de los otros alimentos en su carrito de compras, en las bolsas de compra y en su refrigerador.
- Nunca colocar 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 usar nuevamente las marinadas que usó con alimentos crudos, a menos que las hierva antes.
- Considerar usar una tabla de cortar para los alimentos crudos y otra diferente sólo para los alimentos listos para comer, como panes, frutas y vegetales frescos, y carnes cocidas.

3. Cocinar: *Cocine hasta la temperatura apropiada*

Los alimentos están cocidos adecuadamente cuando se calientan hasta las temperaturas internas mínimas adecuadas recomendada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA), 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 carnes, aves, pescados y mariscos o productos de huevo, estén cocidos hasta alcanzar las temperaturas internas mínimas adecuadas.
- Cocine la **carne molida de res** hasta alcanzar por lo menos 160ºF (71.1°C) y la **carne molida de ave** hasta una temperatura interna mínima inocua de 165ºF (73.9°C). El color del alimento no es un indicador confiable de que está completamente cocido o sea inocuo.
- Recaliente hasta 140ºF (60°C) los **jamones completamente cocidos** empacados en una planta inspeccionada por el USDA. Recaliente los jamones completamente cocidos que han sido re-empacados en cualquier otro lugar o las sobras de jamones completamente cocidos, hasta 165ºF (73.9°C).
- Cocine los **pescados y los mariscos** hasta 145ºF (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. Si las conchas no abren, no las coma.
- Cocine los **huevos** hasta que las yemas y las claras estén firmes. Use solamente recetas en las cuales los huevos estén cocidos o recalentados hasta 160ºF (71.1°C).
- Cocine los filetes, asados y chuletas de **res, cordero, cerdo o ternero** hasta 145˚F (62.8˚C), permitiendo un tiempo de reposo de 3 minutos luego de remover de la fuente de calor.

3. Cocinar: *Cocine hasta la temperatura apropiada (cont.)*

- Haga hervir las **salsas, sopas y salsas de carne** al recalentarlas. Recaliente otras sobras hasta 165ºF (73.9°C).
- Recaliente las **salchichas, hot dogs, embutidos, mortadela u otras carnes de fiambrería** hasta el punto de emitir vapor o hasta 165ºF (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 y FDA.

¿Está listo ya?

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

Temperaturas internas mínimas adecuadas recomendadas por USDA y FDA

Carne de res, cerdo, ternero, cordero: filetes, asados, chuletas	Pescado	Carne molida: de res, cerdo, ternera, cordero	Comidas a base de huevo	Pavo, pollo, pato: entero, piezas y molido
145°F/63°C *con un tiempo de reposo de 3 minutos*	145°F/63°C	160°F/71°C	160°F/71°C	165°F/74°C

4. Enfriar: *Refrigere lo más pronto posible*

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

Para enfriar los alimentos correctamente:

- Refrigere o congele las carnes, 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 90ºF (32.2°C).
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo, encima del mostrador de la cocina. 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 cantidades grandes de sobras en envases llanos para que se enfríen más rápidamente dentro del refrigerador.
- Siga las recomendaciones encontradas en la tabla abreviada del USDA y FDA para Almacenaje en frío (página 11). Puede encontrar la tabla completa en **go.usa.gov/3cHCG**.

Tabla del USDA y FDA 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 sólo para calidad.

Producto	Refrigerador (40°F/4°C)	Congelador (0°F/-18°C)
Huevos		
Frescos, en cascarón	3 a 5 semanas	No congele
Huevos duros	1 semana	No congelan bien
Huevos líquidos pasteurizados, substitutos de huevo		
Abierto	3 días	No congelan bien
Sin abrir	10 días	1 año
Embutidos y productos empacados al vacío		
Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y 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 o 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, o 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
Pescado grasoso (salmón, atún, etc.)	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	3 a 4 días	1 a 3 meses
Pizza	3 a 4 días	1 a 2 meses

Aprendiendo:

Conviértase en un experto al seleccionar sus alimentos durante la compra

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 que la fecha de venta no ha caducado o expirado (refiérase a Acerca de las fechas en productos alimentarios en página 13).
- Coloque las carnes, 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. Si no hay bolsas disponibles en el departamento de carne, escoja algunas en el departamento de frutas y vegetales, antes de seleccionar sus carnes, aves, o pescados y mariscos.
- 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 la sección refrigerada del supermercado. (Nota: guarde los huevos en su cartón original en la parte central de su refrigerador al llegar a su hogar.) Si la receta que está siguiendo pide usar huevos crudos o medio crudos—como las recetas para aderezo de ensalada César o helado—utilice huevos que han sido tratados para destruir la *Salmonella* por medio de pasteurización, o 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, acuérdese de limpiar cada tapa antes de abrir la lata.)
- Compre frutas y vegetales que no estén magullados o dañados.

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.

Tipos de fechas abiertas
Las etiquetas con fecha abierta se encuentran principalmente en los alimentos perecederos, como carnes, carnes de aves, huevos y productos lácteos.

- Una **fecha de venta** (aparece en inglés como "**sell-by**") sirve para que el supermercado conozca por cuánto tiempo puede ofrecer el producto a la venta. Usted debe comprar el producto antes que la fecha caduque.
- Una fecha de **uso óptimo** (aparece en inglés como "**best if used by**" o "**before**"), 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 uso** (aparece en inglés como "**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. Las fechas "cerradas" o "codificadas" pueden aparecer en productos no perecederos, como latas y cajas de los alimentos.

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 90ºF (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 las comidas. Además, déjeles saber que usted no quiere ningún tipo de comida que contenga carnes, aves, pescados o mariscos, retoños o huevos crudos.

Las reglas básicas para ordenar

- Pregunte si la comida contiene ingredientes crudos, como huevos, carnes, aves, retoños, pescados o mariscos. 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.
- Si planea llevarse parte de la comida a su 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 90ºF (32.2°C), entonces refrigérelas en menos de 1 hora.

¡En caso de duda,
haga otra selección!

Selecciones sabias dentro de la carta

Mayor riesgo:	Menor riesgo:
✘ Quesos hechos con leche (cruda) no pasteurizada.	✔ **Quesos duros o procesados. Quesos blandos,** sólo si están hechos con leche **pasteurizada**.
✘ Pescado o mariscos crudos o no cocidos completamente.	✔ **Pescados o mariscos ahumados, completamente cocidos**.
✘ Salchichas hot dog frías o no recalentadas adecuadamente.	✔ **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.
✘ Emparedados con embutidos o carne de la fiambrería, fríos.	✔ **Emparedados (bocadillos) preparados a la parrilla,** en dónde la carne o ave ha sido calentada hasta emitir vapor.
✘ Pescado crudo o no cocido completamente, como lo es sashimi, sushi no vegetariano o ceviche.	✔ **Pescado completamente cocido,** que está firme y escamoso.
✘ Huevos hervidos parcialmente o no cocidos completamente, como cuando las yemas no están cocidas completamente.	✔ **Huevos completamente cocidos** con las yemas y claras firmes.
✘ Ensaladas, tortillas o emparedados que contienen retoños crudos o medio crudos.	✔ Ensaladas, tortillas o emparedados que contienen **retoños bien cocidos**.

Haga preguntas acerca de cómo fueron preparados sus alimentos.

Consejos prácticos para transportar alimentos

- Mantenga fríos los alimentos fríos, a 40ºF (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 40ºF (4.4°C) o menos mientras usted los esté transportando.
- Los alimentos calientes deben mantenerse calientes, a 140ºF (60°C) o más. Empaque bien los alimentos y colóquelos en un envase con material aislante.

Escoja cuidadosamente sus alimentos cuando haga viaje 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 el extranjero, visite la página electrónica de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, **www.cdc.gov/travel** (en inglés).

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 luego de 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 en la página 17, 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 salud, o busque tratamiento médico apropiado.**

   Como mujer embarazada, usted está en riesgo de 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, márquela 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. Escriba una nota de todos los alimentos y bebidas que consumió durante la última semana (o antes), ya que los síntomas podrían comenzar a diferentes tiempos para diferentes enfermedades.
   - Guarde todo producto idéntico que no esté abierto.
   - Si sospecha que es un alimento de carnes, aves o productos de huevo inspeccionados por el USDA, reporte el alimento contaminado a la Línea de Información sobre Carnes y Carnes de Aves del USDA, llamando al **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)**. Para otros alimentos, comuníquese con la Oficina de Operaciones durante Emergencias del FDA, al 1-866-300-4374 o 301-796-8240.

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://www.healthguideusa.org/local_health_departments.htm** (en inglés).

Para más información acerca de inocuidad alimentaria

Puede comunicarse con el Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos de USDA y con la Administración de Drogas y Alimentos de HHS para obtener información adicional acerca de inocuidad de los alimentos en inglés y en español.

Por la red electrónica (web):

Puede conseguir la información visitando la página electrónica del FSIS **www.fsis.usda.gov** o la página electrónica del FDA, al **www.fda.gov/food.**

- **¿Tiene preguntas sobre inocuidad alimentaria? "Pregúntele a Karen"**
  Representante Virtual del FSIS —
  un sistema automático de respuestas disponible 24/7,
  visitando **PregunteleaKaren.gov**.
- Envíe sus preguntas por correo electrónico al
  mphotline.fsis@usda.gov o **consumer@FDA.gov**

Por teléfono:

Llame a la **Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA**, al **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)** o llame a la **Línea de Información para Alimentos del FDA**, al **1-888-SAFE FOOD (1-888-723-3366)**

- Las líneas gratuitas de información operan todo el año y están disponibles de lunes a viernes de 10 am a 4 pm (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

Portal de Acceso a Información acerca de Inocuidad Alimentaria del Gobierno
espanol.foodsafety.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1-800-232-4636 (información grabada disponible 24 horas al día)
www.cdc.gov/foodsafety (inglés)

El Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas/Salud para el Viajero
wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list (inglés)

El Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas/Enfermedades relacionadas con el agua
www.cdc.gov/healthywater (inglés)

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, Oficina del Agua
water.epa.gov (inglés)

Alianza para la Educación acerca de la Inocuidad Alimentaria
www.fightbac.org (inglés)

Para Ordenar este y otros folletos para personas en riesgo, favor comunicarse con

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA
1-888-MPHOTLINE
(1-888-674-6854)
Correo electrónico: mphotline.fsis@usda.gov
o
fsis.outreach@usda.gov

Folletos sobre el manejo adecuado de alimentos para:
Personas de Edad Avanzada
Mujeres Embarazadas
Personas con Cáncer
Personas con Diabetes
Personas con VIH/SIDA
Receptores de Trasplantes

Para charlar sobre inocuidad alimentaria con la representante virtual, visite
"Pregúntele a Karen"
Un sistema automático de respuestas del FSIS por la red electrónica—disponible 24/7
AskKaren.gov (inglés)
PreguntleaKaren.gov (español)

Servicio de Inspección e Inocuidad de Alimentos
www.fsis.usda.gov

U.S. Department of Agriculture
Food Safety and Inspection Service

U.S. Department of Health and Human Services
Food and Drug Administration

The U.S. Departments of Agriculture and Health and Human Services are equal opportunity providers and employers.

September 2006
Slightly revised September 2011

Para las Mujeres Embarazadas