



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

### La Yersiniosis y Los Chinchulines (Tripas) Consejos para Protegerse y Proteger a los suyos de las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos

*Los chinchulines o morcillas (alimentos preparados con los intestinos del cerdo) son una comida popular en muchas partes de los Estados Unidos. Algunas personas lo consideran una delicadez, mientras que otros crecen comiendo este alimento y les da un sentido de comodidad. Los chinchulines se comen durante todo el año y son especialmente populares durante el Día de Acción de Gracias, Navidad y Año Nuevo.*

Cuando planee una comida para su familia que incluya chinchulines, es importante seguir prácticas de manejo en inocuidad alimentaria para prevenir infecciones con *Yersinia enterocolitica* y con otros patógenos que provocan enfermedades transmitidas por los alimentos. Los chinchulines (o morcillas) son preparados con el intestino grueso.

La preparación de los chinchulines es un proceso intenso de trabajo que causa la propagación de bacterias hacia mostradores, tablas de cortar y utensilios. Los chinchulines pueden estar contaminados con la bacteria *Yersinia enterocolitica* y otros tipos de patógenos como *Salmonella*, por lo que es importante manejarlos adecuadamente este producto.

#### P. ¿Qué es *Yersinia enterocolitica*?

R. La *Yersinia enterocolitica* es una bacteria que puede causar enfermedades diarreicas en humanos. Las infecciones causadas por estas bacterias son llamadas yersiniosis. El cerdo y los productos de carne provenientes del cerdo son las principales fuentes de enfermedades en los humanos.

#### P. ¿Cuáles son los síntomas de yersiniosis?

R. Los síntomas pueden incluir diarrea acuosa, dolor abdominal, dolores de cabeza, fiebre y vómito. Los niños pequeños, las personas de edad avanzada, las mujeres embarazadas y las personas con un sistema inmunológico débil podrían experimentar una enfermedad más severa. El dolor abdominal podría confundirse con apendicitis. Las enfermedades en personas con el sistema inmunológico débil podrían conducir a artritis, meningitis e inflamación de la piel ("eritema nudoso").

#### P. ¿Cómo las personas se enferman con yersiniosis por los chinchulines?

R. Las personas pueden contagiarse con yersiniosis debido a la propagación de la bacteria después que el alimento tiene contacto con superficies, como mostradores, tablas de cortar y utensilios. Los infantes pueden contraer yersiniosis si sus familiares o niños manejan los chinchulines crudos y no se lavan las manos adecuadamente antes de tener contacto con los infantes o sus juguetes, botellas o chupones. La bacterias se pueden propagar si los familiares o niños preparan los chinchulines y atienden los niños al mismo tiempo. Es bien importante que se sigan prácticas para un manejo adecuado de los alimentos durante la preparación de este producto para protegerse y proteger a sus seres queridos de enfermedades.

#### P. ¿Cómo los consumidores pueden prevenir contagiarse con yersiniosis por chinchulines?

R. Consejos para preparar adecuadamente los chinchulines para su familia durante esta época festiva:

- Hierva los chinchulines por 5 minutos antes de limpiarlos y cocinarlos. Los estudios conducidos por la División de Salud Pública del Departamento de Recursos Humanos en Georgia han encontrado que éste paso en la preparación de los chinchulines destruye las bacterias patógenas sin cambiarle el sabor.
- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de la preparación de chinchulines.

- Lave los utensilios, tablas de cortar, platos y mostradores con agua caliente y jabón, después de preparar cada producto de alimento y antes de pasar al siguiente producto. Los mostradores, equipo, utensilios y tablas de cortar pueden ser desinfectados con una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en 1 galón de agua. Llene la superficie con la solución de blanqueador y déjela por varios minutos. Enjuague con agua clara y deje secar al aire libre o seque con toallas de papel limpias.
- Durante la preparación de los chinchulines, los niños deben encontrar otras personas para ayudar a cuidar los infantes y niños pequeños, y así prevenir la propagación de las bacterias e infecciones.
- Mantenga los niños fuera de la cocina cuando se esté preparando los chinchulines.

### P. ¿Qué debo hacer si creo que tengo, o alguien en mi familia tiene, yersiniosis?

R. Llame a su doctor, enfermera o clínica de salud si sospecha que podría tener una infección o enfermedad causada por el alimento.

Para protegerse y proteger a sus seres queridos de las enfermedades transmitidas por los alimentos, siga siempre los cuatro principios para ¡Combatir a BAC!

### LIMPIAR: Lávese las manos y lave las superficies frecuentemente

Las bacterias se pueden propagar por su cocina y contaminar sus tablas de cortar, utensilios y mostradores.

- Lávese las manos por 20 segundos con agua tibia y jabón antes de manejar los alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y tocar sus mascotas.
- Lave los utensilios, las tablas de cortar, los platos y los mostradores con agua caliente y jabón después de preparar cada producto de alimento y antes de pasar al siguiente producto.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de cocina. Si usa paños de toalla, lávelos frecuentemente en el ciclo caliente de su máquina de lavar platos.

### SEPARAR: No propague las bacterias

- Separe las carnes, aves y pescados crudos de otros alimentos en su carrito de compras y en el refrigerador.
- Si es posible, use tablas de cortar diferentes para los productos de carnes crudas y para las verduras.

- Lave las tablas de cortar, los platos, los mostradores y los utensilios con agua caliente jabonosa después de tener contacto con carnes, aves y pescados crudos o sus jugos.
- Nunca coloque los alimentos cocidos en un plato que previamente contenía carnes, aves o pescados crudos.

### COCINAR: Cocine a temperaturas adecuadas

Use un termómetro de alimentos limpio cuando mida la temperatura interna de carnes, aves, cazuelas y otros alimentos, para asegurarse que han alcanzado una temperatura interna mínima adecuada (vea la tabla).

- Cueza los alimentos hasta una temperatura interna mínima adecuada. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna.
- Cuando cueza los alimentos en un horno convencional, ajústelo a por lo menos 325 °F (162.77 °C).
- Hierva en agua los chinchulines por 5 minutos ANTES de limpiarlos, entonces proceda a cocinarlos.

### ENFRIAR: Refrigere prontamente

Refrigere los alimentos rápidamente porque las temperaturas frías previenen que las bacterias dañinas se multipliquen.

- Refrigere o congele los alimentos percederos, alimentos cocidos y sobras dentro de 2 horas (1 hora si la temperatura es mayor de 90 °F [32.2 °C]).
- Ajuste su refrigerador a 40 °F (4.4 °C) o menos y su congelador a 0 °F (-17.8 °C) o menos. Verifique estas temperaturas ocasionalmente con un termómetro para aparatos electrodomésticos.
- Descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el horno de microondas. Los alimentos que se descongelen en el horno de microondas o en agua fría deben ser cocidos inmediatamente hasta una temperatura interna mínima adecuada antes de refrigerarlos.
- Marine los alimentos en el refrigerador. Deseche cualquier sobra de marinada no cocida.
- Divida las cantidades grandes de sobras en envases llanos para que se enfrien rápidamente en el refrigerador.
- No llene demasiado el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos sanos.

## Temperaturas para Alimentos Cuando Cocina en el Hogar

Alimento	Temperatura interna
Chinchulines	Hierve en agua por 5 minutos ANTES de limpiarlos, entonces proceda con la cocción.
Jamón	Completamente cocido 140 °F (60.0 °C) Fresco o cocer antes de comer 160 °F (71.1 °C) Recaliente 165 °F (73.9 °C)
Cerdo: Chuletas asados y filetes	160 °F (71.1 °C)
Asados, chuletas y filetes de res, ternero y cordero	Medio-crudo 145 °F (62.8 °C)
Carne molida de res, ternero, cordero, cerdo; o hígado y lengua	160 °F (71.1 °C)
Enrollado, ablandado o cortes rayados de res, ternero y cordero	160 °F (71.1 °C)
Comidas a base de huevo	160 °F (71.1 °C)
Cazuelas/comidas combinadas/ Sobras (incluyendo salsa de carne)	165 °F (73.9 °C)
Carne molida de ave (Pavo y pollo)	165 °F (73.9 °C)
Pollo, Pavo, Pato o Ganso	165 °F (73.9 °C)
Relleno (Cocido solo o dentro del ave)	165 °F (73.9 °C)

## ¿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**.

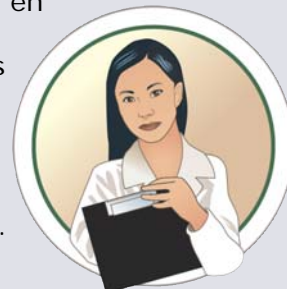


La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, en español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_E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

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

### ¡Pregúntele 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)