

## Seguridad en los Alimentos y el Agua

### COMPRAR LO SEGURO

Usted puede disminuir el riesgo de intoxicarse con los alimentos:

- Cuando este comprando elija primero los alimentos que no requieran de refrigeración. Elija los alimentos refrigerados y congelados al final de su compra: de esta manera conservarán el frío hasta llegar a su casa. Tan pronto llegue a su hogar, coloque los mismos en el refrigerador.
- Empaque sus comestibles de manera que los alimentos refrigerados y congelados estén juntos. Lleve con usted una bolsa aislante térmica o una pequeña nevera para transportar los alimentos refrigerados.
- Nunca compre latas rajadas o abolladas, o frascos rotos.
- Verifique los datos de vencimientos de los productos impresos en las etiquetas. No compre los productos si las fechas están vencidas.
- Compre huevos de clase A o superior refrigerados. Verifique siempre que los huevos no estén rajados o decolorados antes de comprarlos.
- Compre leche u otros productos lácteos, jugos y miel siempre que estén pasteurizados. Evite los productos orgánicos. Esto incluiría quesos como el Brie, Camembert y similares.
- Los quesos y carnes que están expuestas sobre el mostrador de entrega tienen más posibilidades de contaminarse. Es más seguro comprar los que vienen ya empaquetados. Estudios sobre crecimiento de bacterias en carnes preempaquetadas listas para consumo han sido reportados, por lo tanto los productos precocidos como el salame, jamón, pavo en rodajas y otros son calentados, al menos, hasta 140 F.
- No compre pescados en negocios con mostradores que no se encuentren en buenas condiciones higiénicas, ni tampoco compre pescado que haya estado expuesto en el mostrador junto a pescados crudos.
- Elija frutas y vegetales con la piel intacta, y libre de magullones, manchas, abolladuras y mohos.

### ALMACENAJE SEGURO DE LOS ALIMENTOS

- Compre un termómetro y verifique la temperatura del refrigerador y congelador, mensualmente.  
La temperatura del refrigerador debe estar entre 35 – 40 F  
La temperatura del congelador debe estar debajo de 0 F
- Tenga en cuenta la información sobre almacenaje de los alimentos que se encuentran en las etiquetas de los mismos, o lea la guía para productos perecederos que se encuentra en la Tabla de Almacenaje Seguro (vea la próxima página).
- Refrigere la carne y aves crudas en fuentes cubiertas en el estante más bajo del refrigerador, así evitará que los jugos se vuelquen en otros alimentos u otros estantes.
- Guarde los huevos en el refrigerador. Consérvelos en su caja y colóquelos en el centro del refrigerador, no en la puerta o en el estante superior.
- Guarde los alimentos enlatados en lugar fresco y seco. Rote las latas de manera que consuma siempre las que compró tiempo atrás ( Regla: Lo primero que entra es lo primero que sale).
- Si el paquete es sospechoso, se presenta viscoso al tacto, pegajoso o huele mal, tírelo, aún si la fecha de consumo en la etiqueta no esté vencida.

**RECUERDE: Ante la duda, descártelo**

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o dirijase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

## ALMACENAJE SEGURO

ALIMENTO	REFRIGERADOR (35-40°F)	CONGELADOR (0°F)
<b>AVES</b>		
Entero o en trozos (fresco)	1-2 días	3-4 meses
En trozos (cocinados)	1-3 días	1-3 meses
<b>CARNE</b>		
Bistec	3-5 días	6-12 meses
Chuletas de cordero o porcino	3-5 días	4-6 meses
Todo tipo de asado	3-5 días	4-6 meses
Carne picada (roja o blanca)	1-2 días	3-4 meses
Carne sobrante	3-4 días	2-3 meses
Comidas preparadas	3-5 días ( paquete abierto)	1-2 meses (paquete cerrado)
Perros calientes	1 semana (paquete abierto)	1-2 meses (paquete cerrado)
<b>PESCADOS</b>		
Pescado fresco magro(sin grasa)	1-2 días	3-6 meses
Pescado fresco graso	1-2 días	1-3 meses
<b>PRODUCTOS LACTEOS</b>		
Leche	5 días posteriores a la fecha de vencimiento	no se congela adecuadamente
Quesos duros o procesados	3-4 semanas	6 semanas (queso duro) 4 meses (queso procesado)
Margarina	4-6 meses, no abierto el envase	12 meses
Manteca	1-2 semanas	6-9 meses
<b>HUEVOS</b>		
Frescos, con su cáscara	3-5 semanas	no congelar
Huevos duros	1 semana	no congelar
Substituto del huevo	10 días, envase no abierto 3 días, envase abierto	1 año, envase no abierto no congelar con envase abierto
Mayonesa	2 meses	no congelar

\*Adapted from the Food Marketing Institute; USDA Food Safety and Inspection Service, Home and Garden Bulletin No. 248, September 1990, and the Mayo Clinic Nutrition Letter, April 1990. <http://www.fmi.org/consumer/foodkeeper/brochure.cfm>  
[http://www.fmi.org/consumer/foodkeeper/Food\\_Keeper\\_Brochure.pdf](http://www.fmi.org/consumer/foodkeeper/Food_Keeper_Brochure.pdf)

### ALGUNOS OTROS CONSEJOS PARA EL ALMACENAJE SEGURO DE LOS ALIMENTOS

- Envuelva los alimentos ajustadamente con papel plástico o papel para congelador antes de congelar; o bolsas plásticas especiales para congelador.
- Siempre etiquete y feche los alimentos antes de congelarlos o colocar las sobras en el refrigerador o congelador.
- Utilice contenedores herméticos para guardar los sobrantes.
- En general, consuma los sobrantes de alimentos dentro de los 3 días subsiguientes (72 hs) o descártelos.
- Si no recuerda o no sabe que tiempo lleva en la heladera el sobrante, recuerde: ante la duda, descártelo.

### PREPARACION ADECUADA DE LOS ALIMENTOS

El manejo y/o preparación inadecuada de los alimentos en los hogares, es causante de la mayoría de los cuadros de intoxicación alimentaria. Conservar las superficies, utensilios, esponjas y toallas, limpias y secas, es uno de las mejores formas de prevenir la contaminación bacteriana. Enjuague su esponja y permita que se seque entre cada uso.

- Conserve sus manos limpias; ejuáguelas regularmente con agua caliente y jabón, antes, durante y después de las preparaciones.
- Cubra cortes y/o heridas en sus manos utilizando guantes.
- Desinfecte las superficies de las mesadas de cocina, utensilios, tablas para cortar y electrodomésticos, así como también estantes y manijas del refrigerador y gabinetes. Utilice una solución de la mezcla: 1 cucharada de cloro ( blanqueador) en 1 cuarto de galón de agua limpia.

---

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o dirijase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

- Utilice diferentes tablas plásticas para cortar, una para carnes y otra para frutas y vegetales, o utilice platos de papel como tablas para cortar descartables. Recuerde asear correctamente la tabla para cortar entre cada uso con agua jabonosa y enjuague con un desinfectante.
- Si no utiliza toallas de papel descartables, lave los repasadores, esponjas y toallas de mano diariamente en una solución con cloro (blanqueador). Las esponjas pueden lavarse en la lavadora de vajilla.

## **CONSEJOS PARA LA REPARACION DE CIERTAS COMIDAS**

### **Huevos, leche y productos lácteos**

- Consuma huevos bien cocidos. No consuma huevos a medio cocinar o fritos. Las comidas con huevo deben ser cocinadas a temperaturas internas de 160F.
- No consuma comidas preparadas con huevos crudos como la ensalada César, mousse de chocolate, preparaciones caseras con huevo o mayonesa. Sustituya por huevos congelados y/o productos con huevos pasteurizados las recetas que utilicen huevos no cocinados o subcocinados.
- Siempre consuma los productos antes de la fecha de vencimiento.
- Si los quesos presentan mohos (hongos), opte el lado seguro y deséchelos.
- Consuma solamente queso blandos que hayan sido producidos con leche pasteurizada. (Feta, Brie, Camembert y blue veined o queso de veta zul). Lea las etiquetas de envase.

### **Frutas y vegetales**

- Deseche frutas y vegetales que presenten magullones, manchas, abollonaduras, o mohos.
- Lave bien todas las frutas y vegetales en agua limpia y fresca con un cepillo vegetal blando. Evite consumir alimentos tales como frambuesas, alfalfa, lechuga u otra verdura de hoja que se consuma cruda, debido a que son muy difíciles de limpiar.
- Pele, descascare todo lo que coma crudo, si es posible.

### **Carne, Aves, y Pescados**

- Descongele los alimentos en el refrigerador, no en la mesada de la cocina. Recuerde de colocarlo sobre un plato para evitar el goteo de líquidos.
- Marinados, escabeches en el refrigerador, no sobre la mesada.
- Compre un termómetro para la carne. Cual quier simple termómetro de lectura rápida puede ser adquirido en el almacén. En general los alimentos tendrían que ser cocinados hasta obtener una temperatura interna mínima de 160 F (71 C). No puede definir el grado de cocción simplemente con el color. Use un termómetro.
- El pollo y el pavo son seguros para comer cuando se cocinan a una temperatura interna de 165<sup>0</sup>F. Tome la temperatura en varios lugares diferentes y asegúrese de que todos están a 165<sup>0</sup>F. Tome la temperatura en la parte más interna del muslo, el ala y en la parte más gruesa de la pechuga.
- Cocine los pescados durante aproximadamente 5 minutos como tiempo mínimo luego que todas las partes hallan alcanzado los 145 F y luzcan opacas, firmes y se puedan desmenuzar fácilmente con el tenedor. No coma sushi, sashimi, ceviche u otras preparaciones de pescados crudos.
- Evite cocinar a temperaturas bajas. Una buena temperatura de cocción o para asar es de 325 F o superior.
- Las comidas envasadas y los fiambres deberían cocinarse al vapor para eliminar bacterias.
- Evite pescados ahumados dado que no son cocinados a temperaturas suficientes para eliminar las bacterias.

### **Comer fuera del hogar**

- Asegúrese que los utensillos, la preparación de la mesa y lugar estén limpios. Devuelva utensillos sucios, comida que no está suficientemente caliente o no cocinada completamente. La SALUD que está PROTEGIENDO es la SUYA.
- Ordene carnes cocidas o bien cocidas para asegurarse que estén cocinadas completamente.
- No coma pollo o pavo que muestre color rosado en las cercanías del hueso.
- Evite los mostradores de ensaladas y buffets. Los productos allí expuestos son fácilmente contaminables.

---

**Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509**

o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o dirijase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

## Preparar una comida para llevar (vianda)

- Cuando prepare un vianda en su casa, asegúrese que el contenedor esté limpio.
- Elija comidas que no se descompongan fácilmente.
- Las comidas son menos propensas a descomponerse si están refrigeradas. Si no puede refrigerar su comida, escoja comidas poco perecederas como la manteca de maní, mezcla de frutas desecadas, o quesos procesados. Latas de comida de una sola porción como atún, o de pollo o frutas, también se consideran buenas opciones.
- Prepare la vianda la noche anterior y consérvela en el refrigerador. Empaque, junto a la comida que va llevar, una bebida congelada o bolsas térmicas congelantes reusables para ayudar a conservar la temperatura baja en los alimentos.
- Lleve con usted una botella de agua de calidad y algun refrigerio cuando salga de su casa.

## AGUA SEGURA

Los líquidos son necesarios para evitar la deshidratación. Un mínimo de 10 – 12 vasos de agua (8 onzas) por día es recomendable para adultos hombres y 9 – 11 vasos de agua para adultos mujeres. El agua puede ser una fuente de contaminación de agentes infecciosos como el Cryptosporidium, Microsporidium y Mycobacterium avium. Tome en cuenta los siguientes consejos para consumir agua.

- No consuma agua de lagos, ríos, corrientes o manantiales.
- El agua de la llave de algunas comunidades pueden estar contaminadas. Si no está seguro, el CDC (Centro para el control de enfermedades) recomienda llevar a temperatura de ebullición y hervirla durante al menos 1 minuto y luego almacenarla en un contenedor limpio con tapa en el refrigerador.

### El agua embotellada

- El agua embotellada es considerada segura si es procesada por destilación, u osmósis reversa. Cuando utilice agua embotellada, mire las etiquetas busque la palabra "osmósis reversa" o "destilada".
- Las palabras "purificada" o "filtrada" no asegura que el agua esté libre de cryptosporidium.

### El agua filtrada es considerada segura solamente si:

- Osmósis reversa (con o sin el test de NSF).
- Poro absoluto de 1 micrón de tamaño o menor ( con o sin el test de NSF).
- Verificado, chequeado y certificado por el NSF Estandar No. 53 o No. 58 para remoción y reducción de crypto.
- Para mayor información comuníquese con la Fundación Nacional de Sanidad (NSF, siglas en inglés) al número 1-800- NSF-8010 o el sitio en la red [www.nsf.org](http://www.nsf.org) o <http://www.nsf.org/certified/DWTU/>
- Si compró un filtro de agua para su casa , cambie el filtro regularmente.
- El agua de las máquinas expendedoras puede estar contaminada. Son de bajo costo, pero es mejor evitarlas.
- Recordar: La utilización de agua en la preparación de refrescos y hielo, debe ser segura.
- Las bebidas gasificadas y otras similares tomadas de una fuente; y el té y café cuya agua no ha sido hervida, puede estar contaminada.
- Botellas y latas de bebidas procesadas, y té y café calientes, probablemente sean seguros de ingerir.
- Para mayor información referente a como evitar la cryptosporidiosis.  
[http://www.cdc.gov/ncidod/dpd/parasites/cryptosporidiosis/factsht\\_crypto\\_prevent\\_ci.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dpd/parasites/cryptosporidiosis/factsht_crypto_prevent_ci.htm)
- [http://www.cdc.gov/ncidod/dpd/parasites/cryptosporidiosis/factsht\\_crypto\\_prevent\\_water.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dpd/parasites/cryptosporidiosis/factsht_crypto_prevent_water.htm)

---

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o dirijase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.