

1
¿Quién está en riesgo?

1
Al comprar

1
Al preparar

2
Al almacenar

2
En el restaurante

2
Si usted está en la categoría de alto riesgo ...

Hágase cargo de sus alimentos

reimpreso de la american dietetic association y la conagra foundation, estados unidos

El cuerpo humano está bien equipado para combatir ciertas bacterias nocivas. Sin embargo, ciertos segmentos de la población pueden correr un mayor riesgo de desarrollar enfermedades serias si contraen una intoxicación alimenticia, tales como las mujeres en embarazo, los niños muy jóvenes, las personas de edad y quienes tengan un sistema inmunológico debilitado o ciertas enfermedades crónicas. Una vez contraídas, estas infecciones pueden ser difíciles de tratar y volverse recurrentes. A continuación damos cuatro consejos sobre cómo estas personas en alto riesgo pueden reducir su probabilidad de adquirir enfermedades provenientes de los alimentos.

¿Quién está en riesgo?

Todo el mundo está en riesgo de desarrollar una enfermedad proveniente de algún alimento como huevos a medio cocinar. Sin embargo, las personas de edad, las mujeres embarazadas, los niños muy jóvenes y las personas con sistemas inmunológicos debilitados corren un mayor riesgo, y necesitan tener especial cuidado con los alimentos que consumen. El sistema inmunológico puede debilitarse a causa de algunos tratamientos médicos o de enfermedades crónicas como el SIDA, el cáncer, la diabetes, o las enfermedades del hígado o de los riñones. Aquellos que sufren de alcoholismo, o de disminución de los ácidos gástricos debido a una cirugía o al uso regular de antiácidos, también están a un mayor riesgo. Más adelante hay una lista de alimentos que deben evitar las personas en el grupo de alto riesgo.



Al comprar

La seguridad en los alimentos comienza al escogerlos en la tienda de abarrotes o el supermercado.

- Revise las etiquetas

- La fecha de expiración quiere decir que el alimento no se debe consumir a partir de esta fecha
- No compre o consuma alimentos si ya venció la fecha de expiración bien sea para su uso o para su venta
- Al hacer la compra deje las carnes, aves, pescados y mariscos para lo último
- Asegúrese de que cada paquete de carne sea empacado en una bolsa por separado para prevenir el goteo y colóquelo en el fondo del carrito.
- Asegúrese de que el empaque esté bien sellado y frío al tocarlo.
- Cerciérese de que el empaque no esté dañado.
- Al comprar alimentos del delicatessen o de la barra de ensaladas, evite los alimentos que contienen carnes crudas o a medio cocinar, mariscos o productos a base de huevo, tales como aderezo para ensalada César, sushi, ceviche, etc.
- Al llegar a casa ponga inmediatamente los alimentos congelados y las carnes en el refrigerador calibrado a una temperatura inferior a 40°F o en congelador calibrado a 0°F.



Al preparar

Muchos casos de intoxicación alimenticia ocurren en casa y pueden ser debidos al manejo inadecuado de los alimentos.

- Lávese las manos con frecuencia
- Lávese las manos antes, durante y después de la preparación de los alimentos. Lavarse correctamente las manos puede eliminar cerca de la mitad de los casos de intoxicación alimenticia y reducir significativamente la propagación del resfriado común y de la gripe.
- Mantenga separadas las carnes y los alimentos para el consumo
- Prevenga la contaminación cruzada utilizando dos tablas de corte diferentes: una exclusiva-

REIMPRESO POR

PROJECT
inform

Información,
inspiración y defensa
para las personas
viviendo con VIH/SIDA

NOVIEMBRE DE 2004

mente para las carnes crudas, las aves, los pescados y mariscos, y la otra para los alimentos listos para el consumo como los panes y los vegetales.

- Cocine los alimentos a la temperatura adecuada.
- » Las bacterias nocivas son aniquiladas cuando se cocinan los alimentos a la temperatura adecuada. Adquiera un termómetro para carnes u utilícelo.
- » Recaliente las salchichas para perro caliente (hot dog), las carnes frías (fiambres), los chorizos secos o fermentados, y otras carnes y aves tipo “deli”, hasta que despidan humo.



Al almacenar

La manera como usted almacena los alimentos es tan importante como la manera en que los prepara.

- Refrigere prontamente los alimentos a una temperatura inferior a 40°F.
 - » Refrigere los alimentos prontamente y a la temperatura adecuada para retardar el crecimiento de bacterias y prevenir la intoxicación alimenticia. Use un termómetro especial para refrigeradores para cerciorarse de que la temperatura es inferior a 40°F.
- Guarde las sobras en envases cubiertos de poca profundidad (2 pulgadas o menos de profundidad) y consúmalas dentro de los 3 o 4 días siguientes.



En el restaurante

Cuando salga a comer a un restaurante, evite los mismos alimentos que usted debe evitar en casa.

- Pregunte cómo preparan los alimentos.
- Pida que cocinen bien sus alimentos; si le sirven una hamburguesa a medio cocinar, devuélvala.
- No coma mariscos crudos, ostras en su concha, almejas crudas, sushi, sashimi, y alimentos preparados al vapor durante poco tiempo como mejillones y caracoles.
- Evite los alimentos que contengan huevo crudo o poco cocido como aderezos y salsas, tales como salsa hollandaise, la mayonesa hecha en casa, y el aderezo para ensalada César; los postres como mousse de chocolate, el pastel de merengue y el tiramisú.

Si usted cree que ha contraído una intoxicación alimenticia consulte a su proveedor de atención médica. Para más información sobre cómo prevenir la intoxicación alimenticia visite la página web www.homefoodsafety.org.

si usted está en la categoría de alto riesgo ...

NO COMA ...

Huevos crudos o a medio cocinar

- Huevos escalfados o a medio cocinar (blandos)
- Eggnog (ponche) sin pasteurizar
- Sandwich Monte Cristo (con huevo revuelto)
- French toast (tostada francesa)
- Aderezo para ensalada César
- Salsa Hollandaise
- Algunos pudines y natillas
- Mousse de chocolate
- Tiramisú
- Masa de galletas o tortas
- [Merengue]

Productos lácteos crudos

- Leche o quesos crudos o sin pasteurizar
- Algunos queso blandos como el Brie, Camembert, las variedades de queso azul, queso fresco estilo mexicano.

Carnes y aves crudas o a medio cocinar

- Hamburguesa cruda o poco cocida
- Carpaccio (tajadas delgadas de carne o pescado crudo)
- Steak tartare (hecho con carne cruda)

Mariscos crudos o a medio cocinar

- Mariscos crudos del tipo de los moluscos: almejas crudas, ostras, mejillones, vieiras

Pescado crudo

- Sushi, sashimi • Ceviche • Carpaccio de atún

Brotos crudos

- Brotes de alfalfa, trébol, rábano [y brotes de frijol]

Jugos sin pasteurizar

- De frutas y verduras

Otra

- Paté refrigerado o pastas de carne para untar
- Pescados o mariscos ahumados y refrigerados
- Ensaladas del delicatessen

RECALIENTE ...

Alimentos listos para comer

- Salchichas de perro caliente (Hot dog)
- Carnes frías (fiambres)
- Chorizos secos y fermentados
- Otras carnes y aves tipo “deli”