



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

Seguridad de los alimentos para mujeres embarazadas, sus bebés por nacer y niños menores de cinco años



Historia de la enfermedad de una mujer embarazada por intoxicación alimentaria

Esta es una historia verdadera. Trissi y Paul esperaban el nacimiento de sus gemelos cuando el embarazo hizo que ella y sus bebés por nacer se volvieran vulnerables a las enfermedades por intoxicación alimentaria.

Trissi nos comentó lo siguiente: “Estaba embarazada de gemelos y me indicaron reposo en cama porque mis niveles de hierro eran bajos. Mi hermana me trajo un producto cárnico con mucho contenido en hierro para ayudarme con ello, y comencé a sentir retorcijones y a sentirme febril.



En la mañana, me desperté sintiéndome realmente adolorida en la espalda y simplemente no me sentía bien. Más tarde ese día, de repente comencé con el trabajo de parto y mis gemelos nacieron ese mismo día. Los llevaron inmediatamente a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (recién nacidos) (NICU). Al principio, no estaba alarmada porque eso es muy común en los embarazos gemelares”.

“Creo que probablemente al día siguiente comprendí de verdad que ellos estaban muy gravemente enfermos. Me dijeron que la puntuación de Apgar de mi hijo era de 1

en una escala del 1 al 10 (la puntuación de Apgar es una manera de evaluar la salud de los recién nacidos en función de una puntuación más alta de 10. Mientras más alta sea la puntuación, mejor es la respuesta del bebé luego del nacimiento. Una puntuación de 7 a 9 es normal y es una señal de que el recién nacido tiene una buena salud). El personal médico podía decir que él estaba vivo, pero no podían detectar que tuviera temperatura y sus signos vitales estaban muy débiles. Me informaron que la puntuación de Apgar de mi hija era de 4, un poquito mejor, pero definitivamente no es algo que uno quiera escuchar. Solicitamos que viniera un sacerdote y le diera al niño la extremaunción, y tú sabes, rezábamos para esperar lo mejor”.

Paul: “Se suponía que iba a ser el día más feliz de mi vida, por lo que la situación me resultaba extremadamente desconcertante. Ver lo que estaba sucediendo era realmente muy aterrador”.

Trissi: “Comencé a sentirme incómoda y me hicieron preguntas inusuales, como «¿Usted corre maratones?» Dije que no, que había estado haciendo reposo en cama. Apenas puedo subir un tramo de las escaleras”.

Paul: “Debido a que la temperatura corporal de mi hija descendía muy lentamente y su pulso era extremadamente bajo, el personal médico le colocó un sistema Bair Hugger alrededor para que entrara en calor. En ese momento realmente me di cuenta de que todos en mi familia estaban muy enfermos.”

En el caso de Trissi, fue particularmente difícil identificar el patógeno que la había infectado a ella y a sus gemelos. Ninguno presentaba los típicos síntomas de enfermedad por intoxicación alimentaria. No hubo vómitos ni diarrea ni otros signos gastrointestinales.

Trissi: “El médico me dijo que yo era uno de los 10 casos más extraños que él había visto en los 20 años de ejercicio de su profesión. Pienso que los médicos sospechaban de una infección, pero

no tenían idea de lo que era, y aparentemente, el hospital no había tenido un caso de listeria desde hacía aproximadamente 10 años.

Paul: “Somos muy afortunados de contar con una NICU increíble en nuestro hospital. Sometieron a nuestros bebés a todos los protocolos y los exámenes. Por suerte, una de las enfermeras había visto un brote de listeria anteriormente en el lugar donde había trabajado. Por la manera en la que los gemelos desarrollaban los síntomas, comentó, «¡Hey! Esto parece que podría ser esto», y luego, se les administró un tratamiento de antibióticos para contrarrestar la situación”.



Trissi: “Ella fue una de las primeras enfermeras en tratar a Chloe y Luke. Creo que ella salvó nuestras vidas”.

Paul: Le debemos todo”.

El tratamiento para Trissi y su hija, Chloe, fue un tratamiento con antibióticos bastante simple, pero con respecto al otro gemelo, Luke, su situación se volvió complicada.

Trissi: “Los médicos nos dijeron que Luke había ingerido algo de meconio (la secreción corporal de un bebé lactante en la matriz) y que mi matriz estaba tan infectada que él desarrolló neumonía por ingerir eso, lo cual generó más complicaciones. Tuvieron que intubarlo”.

Paul: “Iba a la NICU todos los días. En un momento, le mostraba a Trissi algunas fotografías y le decía que Luke estaba haciendo cosas maravillosas. Me saludaba con la mano y todo lo demás, y luego descubríamos, desafortunadamente, que en realidad estaba teniendo convulsiones”.

Trissi: “Le dieron fenobarbital, que es un medicamento muy fuerte. El médico tuvo que someter a Luke a una cirugía para que se le administraran todos los medicamentos que necesitaba directamente en su corazón. La llaman cirugía de línea central.

El calvario en el hospital duró algún tiempo. Trissi estuvo en la Unidad de Cuidados Intensivos durante 3 noches y en el área de maternidad común por otras 5 noches. Chloe estuvo en la NICU por 10 días y Luke durante al menos 3 semanas.

Paul: “Se suponía que el ingreso a la maternidad debía ser un período increíble para Trissi, y eso simplemente se lo arrebataron. Y entonces, allí estábamos, viendo cómo nuestros niños luchaban por sobrevivir. Fue muy, muy duro”.

Luego de varios meses de tratamiento, Trissi y los gemelos estuvieron fuera de peligro.

Trissi: “De la cepa de Listeria que tuvimos, la tasa de mortalidad es aproximadamente del 20 %, por lo que tuvimos mucha suerte de haber sobrevivido los tres”.

Paul: “A veces me olvido de dónde estuve. Por ejemplo, veo a mi hija hacer algo increíble. Luego, recuerdo y digo: «¡Dios! Ella está aquí», y tengo la posibilidad de estar con ella. Y luego, Luke, mi Dios. Este niño es más alto que yo ahora y aquí está. ¡Pesaba 4 libras, 14 onzas, cuando nació!

Las enfermedades por intoxicación alimentaria en mujeres embarazadas son un problema de salud pública común, costoso y a menudo fatal, aunque en gran medida prevenible.

Índice

Seguridad de los alimentos para mujeres embarazadas, bebés por nacer y niños menores de cinco años	1
Seguridad de los alimentos: ¿Por qué la seguridad de los alimentos en mujeres embarazadas, sus bebés por nacer y niños menores de cinco años es un factor de vital importancia?	1
Comer en el hogar: ¿Cómo tomar decisiones de alimentación acertadas?	3
Consejos sobre la ingesta de pescado en mujeres que están o que podrían quedar embarazadas, madres que amamantan y niños pequeños	4
¿Cómo cuidarse?: Manipulación y preparación de los alimentos de manera segura para mujeres embarazadas y niños menores de cinco años	7
¿Cómo cuidarse?: Manipulación y preparación de los alimentos de manera segura para bebés	12
Saber y estar actualizado: ¿Cómo volverse un mejor comprador?	15
Actuar de manera inteligente cuando come fuera de casa	17
Consejos para transportar alimentos a un pícnic o a una fiesta	18
Enfermedades por intoxicación alimentaria: conozca los síntomas	18
Más información sobre la seguridad de los alimentos para mujeres embarazadas, bebés por nacer y niños pequeños	20
Información adicional sobre la seguridad de los alimentos	20
Cuatro pasos para lograr la seguridad de los alimentos	21
Notas	22

Seguridad de los alimentos para mujeres embarazadas, bebés por nacer y niños menores de cinco años

La seguridad de los alimentos es una cuestión vital para todos, pero en especial para las mujeres embarazadas, sus bebés por nacer y los niños menores de cinco años. En este folleto se explican los motivos y se ofrecen consejos reales sobre cómo disminuir el riesgo de que las mujeres embarazadas y sus bebés por nacer contraigan enfermedades por intoxicación alimentaria, y de qué manera los padres pueden proteger a sus hijos pequeños de las infecciones transmitidas por alimentos.

Además de la información contenida en este folleto, hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier alimento u otro producto que deba evitar debido a alguna necesidad de salud especial de usted o de su hijo.



Seguridad de los alimentos: ¿Por qué la seguridad de los alimentos en mujeres embarazadas, sus bebés por nacer y niños menores de cinco años es un factor de vital importancia?

Cuando las bacterias, los virus o los parásitos (gérmenes) portadores de enfermedades contaminan los alimentos, generan enfermedades por intoxicación alimentaria, situación que a menudo se denomina intoxicación por alimentos. Si bien el abastecimiento de alimentos en los Estados Unidos se encuentra entre los más seguros en el mundo, aún puede ser un foco de infección.

- De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), 48 millones de personas, o 1 de cada 6 personas contraen infecciones transmitidas por alimentos cada año. De esas, 128,000 son hospitalizadas y 3,000 mueren por las enfermedades por intoxicación alimentaria.
- Las mujeres embarazadas corren un riesgo mayor de desarrollar una intoxicación alimentaria debido a que el embarazo afecta la capacidad del sistema inmunitario de luchar contra las infecciones transmitidas por alimentos. El **sistema inmunitario** está compuesto por una red de células, tejidos y órganos que trabajan en conjunto para proteger al cuerpo contra organismos infecciosos y otros invasores.
- Los bebés por nacer recién están comenzando a desarrollar sus sistemas inmunitarios y tienen poco poder para resistir a las enfermedades por intoxicación alimentaria.
- Debido a que el sistema inmunitario de las mujeres cambia durante el embarazo y lo mismo sucede con los sistemas inmunitarios en desarrollo de los bebés por nacer, ambos se encuentran en una situación especial de riesgo de contraer enfermedades ocasionadas por *Listeria monocytogenes* y *toxoplasma gondii*. Las infecciones ocasionadas por estos dos organismos pueden transmitirse a un niño por nacer incluso si la madre no muestra signos de infección.

- La *Listeria monocytogenes* (*Lm*) es un germen nocivo que se encuentra en muchos alimentos, incluidos los alimentos refrigerados listos para consumir como las carnes frías, la leche no pasteurizada (cruda) y alimentos como los quesos de pasta blanda elaborados a base de leche no pasteurizada. La *Lm* puede ocasionar una enfermedad llamada listeriosis. Todos los años, 2,500 estadounidenses se enferman con listeriosis, en 1 de 5 casos produce la muerte. Alrededor de un tercio de los casos de listeriosis se producen durante el embarazo. La listeriosis puede ocasionar pérdidas del embarazo, parto prematuro, parto de feto muerto y enfermedades graves o la muerte de un bebé recién nacido.
- El *toxoplasma gondii* es un parásito que se encuentra en varias fuentes de alimentos, como también en las cajas de arena sanitarias para gatos y en otras áreas donde los gatos dejan sus desechos. Puede provocar la pérdida de la audición, ceguera y daño cerebral en los bebés.
- Otros organismos que pueden causar intoxicación alimentaria, entre los que se puede mencionar a la *Salmonella*, *campylobacter* y *E. Coli*, también pueden provocar complicaciones sobre la salud en mujeres embarazadas, bebés por nacer y en recién nacidos.



- Los niños menores de 5 años tienen un gran riesgo de contraer enfermedades por intoxicación alimentaria y problemas de salud relacionados con ellas porque su sistema inmunitario aún se está desarrollando y no pueden luchar contra las infecciones tan bien como lo hacen los niños mayores y los adultos. Asimismo, los niños pequeños generan una menor cantidad del ácido estomacal que mata a las bacterias nocivas, lo cual facilita que se enfermen.
- Debido a que los cuerpos de los niños son pequeños, los vómitos o las diarreas, que a menudo son consecuencia de las enfermedades por intoxicación alimentaria, pueden provocar una deshidratación grave.
- En niños menores de 5 años, algunas enfermedades por intoxicación alimentaria ocasionadas por la bacteria *Escherichia coli* (*E. coli*) pueden causar el síndrome urémico hemolítico, una complicación grave que provoca enfermedades renales crónicas, falla renal y la muerte. Es probable que las infecciones por *E. coli* provengan de carne molida poco cocida, leche no pasteurizada (“cruda”), jugo de fruta sin pasteurizar, lechuga, espinaca, brotes e incluso masa para galletas congelada si se come antes de ser cocinada.

La buena noticia es que la elección y la elaboración segura de los alimentos ayuda a evitar la intoxicación alimentaria.

Comer en el hogar: ¿Cómo tomar decisiones de alimentación acertadas?

Algunos alimentos son más peligrosos que otros. Los alimentos que probablemente contengan una mayor cantidad de bacterias o virus nocivos se clasifican en dos categorías:

- Frutas y vegetales frescos **sin cocinar**.
- **Algunos productos de origen animal**, como, por ejemplo, la leche no pasteurizada (cruda), quesos de pasta blanda elaborados con leche cruda, huevos crudos o poco cocidos, carne de res cruda, carne de aves cruda, pescado crudo, mariscos crudos y sus jugos, carnes frías y ensaladas estilo *delicatessen* (sin conservantes agregados) preparados en el lugar en una tienda tipo *delicatessen*.
- La miel puede causar botulismo, una enfermedad rara, pero muy grave, en bebés que tienen menos de 12 meses de edad. No hay que darles miel ni chupetes empapados o rellenos con miel.

El riesgo que representan estos alimentos dependerá del **origen o la fuente de los alimentos y el modo en que se procesan, almacenan y elaboran**.

Siga estas directrices (consulte el cuadro en la página 3) para realizar una selección y una preparación segura de sus alimentos favoritos.

Alimentos habituales: elija las opciones de bajo riesgo

Tipo de alimento	Riesgo mayor	Riesgo menor
Carne y aves <i>Consejo: utilice un termómetro para alimentos para tomar la temperatura interna. Consulte el cuadro de temperaturas mínimas internas seguras en la página 10.</i>	Carne de res o aves crudas o poco cocidas	Carne de res o de aves cocidas a una temperatura mínima interna segura (https://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/PeopleAtRisk/ucm312704.htm#safe_temps)
Mariscos <i>Consejo: utilice un termómetro para alimentos para tomar la temperatura interna. Consulte el cuadro de temperaturas mínimas internas seguras en la página 10.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pescado o mariscos crudos o poco cocidos, o alimentos que contengan mariscos crudos o poco cocidos, por ej., el sashimi, que se encuentra en el sushi o en el ceviche. • Pescado ahumado refrigerado • Mariscos parcialmente cocidos, como los langostinos y el cangrejo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mariscos previamente cocidos y calentados a 165°F. • Pescados y mariscos enlatados • Mariscos cocidos a 145°F
Leche	Leche no pasteurizada (cruda)	Leche pasteurizada
Huevos <i>*Consejo: los alimentos preelaborados de tiendas de comestibles, como los aderezos para salsa César, la masa para galletas o el ponche de huevo que dicen ser elaborados con huevos pasteurizados/productos a base de huevos pasteurizados presentan un riesgo menor.</i>	Alimentos que contienen huevos crudos/poco cocidos, como los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Aderezos caseros para ensaladas César* • Masa cruda y casera para galletas* • Ponche de huevo casero* 	<i>En casa:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Las recetas que requieren huevos crudos o sin cocinar se elaboran con huevos pasteurizados. <i>Cuando come fuera de casa:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunte si se utilizaron huevos pasteurizados.
Brotos	Brotos crudos (alfalfa, frijoles o cualquier otro brote)	Brotos cocidos

Tipo de alimento	Riesgo mayor	Riesgo menor
Vegetales	Vegetales frescos sin lavar, incluida la lechuga/las ensaladas y los brotes crudos	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales frescos lavados, incluidas las ensaladas • Vegetales cocidos
Queso	Queso de pasta blanda elaborado con leche no pasteurizada (cruda), como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Feta • Brie • Camembert • Azul • Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos duros • Quesos procesados • Queso crema • Mozzarella • Los quesos de pasta blanda que están claramente etiquetados con la leyenda "elaborado a base de leche pasteurizada"
Perros calientes y carnes frías <i>Perros calientes y carnes frías</i> <i>Consejo: tiene que volver a calentar los perros calientes, las carnes frías y los fiambres antes de comerlos debido a que la bacteria Listeria monocytogenes crece a las temperaturas establecidas del refrigerador (40 °F o menos). Estas bacterias pueden ocasionar enfermedades graves, la hospitalización o incluso la muerte. Recalentar estos alimentos hasta que estén desprendiendo calor destruye estas bacterias peligrosas y vuelve segura su ingesta.</i>	Los perros calientes, las carnes frías y los fiambres que no han sido recalentados	Los perros calientes, los fiambres y las carnes frías recalentadas hasta que desprendan calor o a 165°F
Ensaladas al estilo delicatessen	Ensaladas al estilo delicatessen preparadas sin conservantes en una tienda estilo delicatessen o restaurante	Ensaladas estilo delicatessen recién preparadas en el hogar
Patés	Patés o pasta de carne refrigerados no pasteurizados	Patés o pasta de carne enlatados o que no necesitan refrigeración

Consejos sobre la ingesta de pescado en mujeres que están o que podrían quedar embarazadas, madres que amamantan y niños pequeños

El pescado† proporciona nutrientes fundamentales que apoyan el desarrollo del cerebro del niño.

El pescado forma parte de un [patrón de alimentación saludable](#) y brinda nutrientes fundamentales durante el embarazo, la lactancia o la primera infancia con el fin de favorecer el **desarrollo del cerebro del niño**:

- Grasas omega-3 (conocidas como *DHA* y *EPA*) y omega-6
- Hierro
- Yodo (durante el embarazo)
- Colina

La colina también contribuye al desarrollo de la **médula espinal del bebé**. El pescado aporta hierro y zinc para reforzar el **sistema inmunitario de los niños**. También es una fuente de otros nutrientes como proteínas, vitamina B12, vitamina D y selenio.

Comer pescado también puede aportar otros beneficios para la salud

El consumo de pescado durante el embarazo se recomienda porque las pruebas científicas moderadas demuestran que puede ayudar al desarrollo cognitivo del bebé.

Existen pruebas sólidas de que el consumo de pescado, como parte de un patrón de alimentación saludable, puede tener beneficios para la salud del corazón. Los [patrones de alimentación saludables](#) que incluyen pescado también pueden tener otros beneficios. Pruebas científicas moderadas demuestran que los patrones de alimentación relativamente más altos en pescado, pero también en otros alimentos, como las verduras, las frutas, las legumbres, los cereales integrales, los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, las carnes magras y las aves de corral, los frutos secos y los aceites vegetales insaturados, y más bajos en carnes rojas y procesadas, alimentos y bebidas azucarados y cereales refinados, están asociados con:

- **Fomenta la salud de los huesos: disminuye el riesgo de fracturas de cadera***
- **Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad***
- **Disminuye el riesgo de cáncer de colon y recto***

**Hay [evidencia científica moderada sobre una relación](#) entre el patrón alimentario en su totalidad y el beneficio potencial para la salud.*

Un patrón de alimentación saludable consiste en elegir entre todos los grupos de alimentos (verduras, frutas, cereales, lácteos y alimentos proteicos, entre los que se incluye el pescado), consumidos en las cantidades recomendadas y dentro de las necesidades calóricas. Los patrones de alimentación saludables incluyen alimentos que aportan vitaminas, minerales y otros componentes que promueven la salud y tienen un contenido bajo o nada de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

Las Guías Dietarias para los Estadounidenses recomiendan el consumo de pescado como parte de un patrón de alimentación saludable.

Las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) recomiendan:

- Al menos 8 onzas de mariscos (menos para los niños) a la semana con base en una dieta de 2,000 calorías.
- Que las mujeres que están embarazadas o amamantando consuman entre 8 y 12 onzas al semana de una variedad de mariscos de las opciones más bajas en mercurio.

Elija de una variedad de pescados que tengan el menor contenido de mercurio

Aunque es importante limitar el mercurio en la alimentación de las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y en la de los niños, muchos tipos de pescado son nutritivos y tienen un contenido de mercurio más bajo.

Esta [tabla](#) puede ayudarle a elegir qué pescado comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio.

¿Qué es una porción? Como guía, utilice la palma de la mano.



Embarazo y lactancia:
una porción son 4 onzas

Coma de 2 a 3 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”
(O 1 porción de la lista de “Buenas opciones”).



Infancia:
En promedio, una porción es alrededor de:
1 onza a la edad de 1 a 3 años
2 onzas a la edad de 4 a 7 años
3 onzas a la edad de 8 a 10 años
4 onzas a los 11 años

Coma 2 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”.

Mejores opciones			Buenas opciones		
Almeja	Eperlano	Róbalo	Anjova	Caballa española	Lubina rayada (del mar)
Arenque	Gado o abadejo	Sábalo	Atún, albacora/ blanco, enlatado y fresco/congelado	Carpa	Lutjánido o pargo
Atún, enlatado claro (incluye el bonito)	Langosta americana o espinosa	Salmón	Atún, aleta amarilla	Chopa	Mero
Bacalao	Lenguado	Sardina	Bacalao negro	Corvina blanca/ Corvina del Pacífico	Perca de mar chilena/ Merluza negra
Bagre o pez gato	Lisa o pargo	Solla	Bagre búfalo (o bagre boca chica)	Corvinata real/ trucha de mar	Pez roca
Boquerón o anchoa	Lucio	Tilapia	Blanquillo o lofolátilo (Océano Atlántico)	Dorado/pez delfín	Rape
Caballa	Merlán o pescadilla	Trucha, de agua dulce		Halibut o fletán	
Caballa del Pacífico	Merluza	Vieira			
Calamar	Ostra				
Camarón	Palometa				
Cangrejo	Perca, de agua dulce y de mar				
Cangrejo de río	Pescado blanco				
Corvina	Platija o lenguado				
Eglefino	Raya				

Opciones a evitar CON LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO

Atún de ojos grandes o patudo	Macarela rey o caballa	Reloj anaranjado, raya o pez emperador
Blanquillo o lofolátilo (Golfo de México)	Pez aguja o marlin	Tiburón
	Pez espada	

¿Qué pasa con aquellos peces que han sido pescados por familiares o amigos? Compruebe si hay [avisos sobre la pesca de pescados y mariscos](#) para saber con qué frecuencia puede consumirlos sin peligro. En caso de no haber ninguna recomendación, coma solo una porción y no consuma otro pescado esa semana. Algunos peces que han sido capturados por familiares y amigos, como las carpas de mayor tamaño, los bagres, las truchas y las percas, tienen más probabilidades de tener advertencias sobre su pesca debido al mercurio u otros contaminantes.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice

FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

EPA United States Environmental Protection Agency

Estos consejos avalan las recomendaciones de las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#), la cual refleja el estado actual de la ciencia sobre la nutrición para mejorar la salud pública. Las *Guías Dietarias para los Estadounidenses* se enfocan en los patrones de alimentación y los efectos de las características de los alimentos y los nutrientes en la salud.

§ Para algunos niños, las cantidades de pescado que figuran en las [Guías Dietarias para los Estadounidenses](#) son más elevadas que en esta recomendación de la FDA/EPA. Las *Guías Dietarias para los Estadounidenses* establecen que, para consumir esas cantidades más elevadas, los niños deben alimentarse solo con pescados de la lista “Mejores opciones”, que son aún más bajos en mercurio – estos pescados son las anchoas, la caballa del Atlántico, el bagre, las almejas, el cangrejo de mar y el de río, el lenguado, el mújol, el eglefino, las ostras, la platija, el abadejo, el salmón, las sardinas, las vieiras, el sábalo, los camarones, los calamares, la tilapia, la trucha y la pescadilla.

‡ Este consejo hace referencia a los peces y a los mariscos llamados en conjunto “pescado”.

Comentarios sobre la harina y la masa cruda

La harina, independientemente de la marca, puede contener bacterias que ocasionan enfermedades. Un brote de la enfermedad ocasionada por una cepa de la bacteria llamada *E. coli* enfermó a docenas de personas en el país. Se retiraron diez millones de libras de harina, incluida las variedades sin blanquear, multipropósito y con levadura.

Aunque el gobierno federal aconseja a los restaurantes no darles a sus clientes masa cruda, algunas de las harinas retiradas del mercado habían sido utilizadas por restaurantes que permiten a los niños, mientras esperan sus comidas, jugar con masa elaborada a partir de harina cruda.

La harina se obtiene de los granos crudos. Puede ser sometida a un proceso de blanqueamiento, pero a menudo no se la somete a un tratamiento para matar bacterias como la *E. coli* o *Salmonella*. Entonces, manténgase saludable y mantenga saludable a su familia:

- No coma masa para galletas que esté cruda, mezcla para tortas, batidos o cualquier otra masa cruda o producto batido que se supone que sea cocido u horneado.
- Siga las indicaciones en el paquete para los productos de cocina que contengan harina a temperaturas apropiadas y durante los períodos específicos.
- Lávese las manos y lave las superficies de trabajo y los utensilios exhaustivamente luego de que hayan estado en contacto con la harina y con productos a base de masa cruda.
- Mantenga los alimentos crudos separados de otros alimentos mientras los prepara para evitar que se produzca la contaminación cruzada. Sea consciente de que la harina puede esparcirse con facilidad debido a su naturaleza polvorosa.

Siga las indicaciones en la etiqueta para enfriar los productos que contengan masa cruda debidamente luego de la compra y hasta que sean horneados.

¿Cómo cuidarse?: Manipulación y preparación de los alimentos de manera segura para mujeres embarazadas y niños menores de cinco años

Los gérmenes transmitidos por los alimentos son tramposos. Los alimentos que tienen una apariencia buena pueden contener patógenos, bacterias que ocasionan enfermedades, virus o parásitos, que pueden enfermarlo. **Nunca pruebe un alimento para corroborar si es seguro o no comerlo.**

Es importante que todas las personas que manipulen y preparen alimentos sean siempre cuidadosas. Para las mujeres embarazadas y las personas que preparan los alimentos para estas, esto es una cuestión vital! La manera comprobada para llevar a cabo esto es saber y seguir los cuatro pasos básicos de la seguridad de los alimentos: lavar, separar, cocinar y enfriar.

NOTA: los niños pequeños aprenden la conducta alimentaria segura de sus padres y cuidadores. El lavado de manos es especialmente importante, tanto para niños como también para aquellos que los cuidan.

Los cuatro pasos básicos de la seguridad de los alimentos

1. Lavar: *Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia.*

Las bacterias pueden diseminarse por toda la cocina y adherirse a las manos, las tablas para cortar, los utensilios, las encimeras y los alimentos.

Con el fin de garantizar que las manos y las superficies estén limpias, asegúrese de lo siguiente:



- Lávese las manos con agua jabonosa tibia durante al menos 20 segundos antes y después de manipular los alimentos, de ir al baño, cambiar pañales o estar con sus mascotas.
- Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua jabonosa tibia durante las preparaciones de carnes de res, carne de aves y mariscos crudos, y durante la preparación de cualquier otro alimento que no será cocinado.
- Una precaución adicional sería colocar las tablas para cortar de plástico en el lavavajillas para que se laven durante un ciclo de lavado, o desinfectar las tablas para cortar y las encimeras al enjuagarlas con una solución preparada de la siguiente manera: una cucharada sopera de lavandina líquida con cloro sin fragancia por galón de agua.
- Limpie las tapas de los productos enlatados antes de abrirlos.
- Utilice toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si utiliza toallas de tela, lávelas a menudo en el ciclo con agua caliente de la lavadora.
- Lave los productos agrícolas. Enjuague las frutas y los vegetales con agua del grifo, bajo el grifo, y utilice un cepillo para vegetales que esté limpio para fregar las frutas y los vegetales que tengan cáscara con textura firme, incluidas aquellas frutas con cáscara y cortezas que no se coman.
- No lave la carne de res ni la de aves, ni los huevos.

2. Separar: *evite la contaminación cruzada.*

La contaminación cruzada ocurre cuando los gérmenes se esparcen de un producto alimenticio a otro. Esto es especialmente común cuando se manipula carne de res, de aves, mariscos y huevos crudos. La clave está en mantener estos alimentos, y sus jugos, lejos de los vegetales y las frutas que se comerán de manera cruda y de otros alimentos listos para ser ingeridos.

Para evitar la contaminación cruzada, recuerde lo siguiente:

- Separar la carne de res, la de aves, los mariscos y los huevos crudos de otros alimentos en el carrito de compras, las bolsas y en la nevera. Coloque la carne de res y la de aves y los

mariscos crudos en el estante más bajo en la nevera para que los jugos no goteen sobre los alimentos que no se cocinarán.

- Nunca colocar los alimentos cocidos sobre un plato o una tabla para cortar sobre la que anteriormente se depositó carne de res, carnes de aves, mariscos o huevos crudos sin antes lavar el plato/tabla para cortar con agua jabonosa caliente.
- Considerar el uso de una tabla para cortar únicamente los alimentos crudos y otra para los alimentos listos para ingerirse, como el pan, las frutas frescas y los vegetales y la carne cocida.
- No reutilizar los adobos utilizados en los alimentos crudos a menos que se los haya hervido.



3. Cocinar: *cocine a temperaturas seguras.*

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando se los calienta a la temperatura mínima interna segura y recomendada, como se muestra en el cuadro que está en la página 10.

Para asegurarse de que los alimentos se cocinen de manera segura, siempre:

- Utilice un **termómetro para alimentos** para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Tome la temperatura interna en varios lugares para asegurarse de que la carne de res, la carne de ave, los mariscos o el producto a base de huevo hayan sido cocinados a las temperaturas mínimas internas seguras.
- Cocine la **carne molida de res** al menos a 160°F y la **carne molida de ave** a la temperatura mínima interna segura de 165°F. El color de los alimentos no es un indicador confiable de seguridad o cocción.
- Vuelva a calentar a 140°F aquellos **jamones completamente cocidos** y que fueron envasados en una planta inspeccionada por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos. En el caso de los jamones reenvasados en cualquier otro lugar o de la sobras de jamones completamente cocidos, caliéntelos a 165°F.
- Cocine **los mariscos** a 145°F. Cocine los **camarones, las langostas y los cangrejos** hasta que adquieran un color rojo y la carne exhiba un color perla. Cocine las almejas, los mejillones y las ostras hasta que se abra la concha. Si la concha no se abre, no coma el interior.
- Cocine **los huevos** hasta que las claras y las yemas tengan un aspecto firme. Utilice solo recetas en las que los huevos están cocidos o se calienten a 160°F.



- Cocine todos los **filetes, los asados y las chuletas** de **res, cordero, cerdo y ternera** a 145°F con un período de descanso de 3 minutos luego de retirarlos de la fuente de calor. Dejar reposar la carne cocida permite que los jugos, resultantes de la acción de la cocción hasta el centro de la carne, sean reabsorbidos por toda la carne. Deje hervir las **salsas**, las **sopas** y los **jugos de cocción** cuando los recaliente. Caliente otras sobras a 165°F.
- Recaliente los **perros calientes, fiambres, mortadelas y otras carnes frías** hasta que desprendan calor o, mejor, a 165°F.
- Cuando cocine en horno microondas, cubra la comida, remuévala y gírela para lograr una cocción uniforme. Si no cuenta con una mesa giratoria, gire el plato con la mano una vez o dos veces durante la cocción.
- Siempre respete el tiempo de reposo, lo cual completa el proceso de cocción, antes de tomar la temperatura interna con el termómetro para alimentos. Los alimentos están listos cuando alcanzan la temperatura interna mínima segura que se recomienda.

¿Ya está listo?

Utilice un termómetro para alimentos para garantizar la mejor precisión. No siempre puede saber si la comida está cocida a una temperatura segura con solo mirarla.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos/ Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos Temperaturas mínimas internas seguras recomendadas

Categoría	Alimento	Temperatura (°F)	Período de reposo
Carne molida y mezclas de carne	Carne de res, cerdo, ternera y cordero	160°F	Ninguno
	Pavo, pollo	165°F	Ninguno
Carne de res, ternera y cordero frescas	Filetes, asados, chuletas	145°F	3 minutos
Carne de aves	Pollo y pavo, entero	165°F	Ninguno
	Pechugas de ave, asados	165°F	Ninguno
	Muslos de ave, patas y alitas	165°F	Ninguno
	Pato y ganso	165°F	Ninguno
	Relleno (cocinado solo o dentro de un ave)	165°F	Ninguno
Cerdo y jamón	Carne de cerdo fresca	145°F	3 minutos
	Jamón fresco (crudo)	145°F	3 minutos
	Jamón precocido (para recalentar)	140°F	Ninguno
Huevos y platillos a base de huevos	Huevos	Cocinar hasta que la yema y la clara tengan una textura firme.	Ninguno
	Platillos a base de huevos	160°F	Ninguno
Sobras y guisos	Sobras	165°F	Ninguno
	Guisos	165°F	Ninguno

Categoría	Alimento	Temperatura (°F)	Período de reposo
Mariscos	Pez de aleta (bacalao, pargo, tilapia, etc.)	145 °F o cocinar hasta que la carne sea opaca y se separe fácilmente con un tenedor.	Ninguno
	Langostinos, langosta y cangrejo	Cocinar hasta que la carne adquiere un color perlado y opaco.	Ninguno
	Almejas, ostras y mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción.	Ninguno
	Vieiras	Cocinar hasta que la carne adquiere un color blanco lechoso o un color opaco y firme.	Ninguno

4. Enfriar: *refrigere correctamente.*

Las temperaturas frías disminuyen el crecimiento de las bacterias nocivas. Una de las mejores maneras de disminuir el riesgo de que se generen enfermedades por intoxicación alimentaria es mantener una temperatura constante de 40°F en el refrigerador. Utilice un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura en el refrigerador sea inferior a 40°F de forma constante y la temperatura del congelador sea inferior a 0°F.



Para enfriar los alimentos adecuadamente:

- Coloque en el refrigerador o congelador la carne, la carne de ave, los huevos, los mariscos y otros alimentos perecederos dentro de las 2 horas de haberlos cocinado o comprado. Déjelos en el refrigerador durante 1 hora si la temperatura es mayor que 90°F.
- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente, como en las encimeras. Es seguro descongelar alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Si usted descongela alimentos en agua fría o en el microondas, debería cocinarlos de inmediato.
- Divida grandes cantidades de alimentos en recipientes poco profundos para que se enfríen con mayor rapidez en el refrigerador.



Siga las recomendaciones que se detallan en el cuadro de almacenamiento en frío que se muestra en la página 12.

**Departamento de Agricultura de Estados Unidos/
Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos**
Cuadro de almacenamiento en frío

Estas directrices sobre el límite de tiempo ayudarán a que los alimentos se conserven refrigerados de manera segura para que puedan ser ingeridos. Debido a que el congelamiento mantiene a los alimentos seguros de manera indefinida, los períodos de almacenamiento recomendados para los alimentos congelados son solo para fines de calidad.

Categoría	Alimento	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
Huevos	Frescos y con cáscara	3 a 5 semanas	No congelar
	Huevos duros	1 semana	No se congelan correctamente
Huevos líquidos pasteurizados, sustitutos del huevo	Huevos rotos	3 días	No se congelan correctamente
	Huevos sin romper	10 días	1 año
Carnes frías y productos envasados al vacío	Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y macarones	3 a 5 días	No se congelan correctamente
Perros calientes	Paquete abierto	1 semana	1 a 2 meses
	Paquete sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Fiambres	Paquete abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
	Paquete sin abrir	2 semanas	1 a 2 meses
Tocino y salchichas	Tocino	7 días	1 mes
	Salchichas, crudas elaboradas a base de pollo, pavo, cerdo y res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Hamburguesas y otras carnes molidas	Hamburguesas, carne molida de res, pavo, ternera, cerdo, cordero y una mezcla de ellas	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne de res, ternera, cordero, cerdo frescas	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
Carne de aves fresca	Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
	Pollo o pavo, trozos	1 a 2 días	9 meses
Mariscos	Pescado magro (lenguado, eglefino, halibut, etc.)	1 a 2 días	6 a 8 meses
	Pescado graso (salmón, atún, etc.)	1 a 2 días	2 a 3 meses
Sobras	Carne de ave o res cocida	3 a 4 días	2 a 6 meses
	Presas de pollo empanizado, hamburguesas	3 a 4 días	1 a 3 meses
	Pizza	3 a 4 días	1 a 2 meses

¿Cómo cuidarse?: Manipulación y preparación de los alimentos de manera segura para bebés

Fórmula y alimentos para bebés: ¿Qué hacer?

- Siga las recomendaciones del fabricante con respecto a la preparación de los biberones antes de llenarlos con fórmulas o leche.

- Utilice las fechas correspondientes a “consumir antes del” que figuran en las latas con fórmula. La FDA exige 29 nutrientes en la fórmula para lactantes. Las especificaciones de nutrientes de la FDA incluyen cantidades mínimas para todos ellos y cantidades máximas para 9 de ellos.
- Entienda que el fabricante identifica la fecha “consumir antes del” que figura en las fórmulas para lactantes en función de pruebas y otra información para comunicar a los vendedores minoristas y a los consumidores que la fórmula para lactantes contendrá no menos que la cantidad de cada nutriente declarado en la etiqueta del producto y tendrá una calidad aceptable hasta esa fecha.
- Verifique que el botón de seguridad que se encuentra en la tapa de los frascos con alimentos para bebé que se comercializan esté hacia abajo. Si la tapa del frasco no hace un pequeño “pop”, no utilice el producto. Descarte cualquier frasco que esté astillado o las tapas estén oxidadas.
- Utilice detergente y agua caliente para lavar todas las licuadoras, las procesadoras de alimentos y los utensilios (incluido el abrelatas) que entran en contacto con los alimentos para bebés. Enjuague bien con agua caliente luego del lavado.
- Transporte los biberones y los alimentos en una nevera aislante cuando se traslade con el bebé. Los alimentos perecederos (leche, fórmula o comida) que se dejan fuera del refrigerador o sin una fuente de frío durante más de 2 horas no deben utilizarse. Las temperaturas frías evitan que las bacterias dañinas se multipliquen.
- Congele los alimentos caseros para bebés al colocar la mezcla en una cubetera para hielo. Nota: Un cubito equivale a una porción.



Cubra la cubetera con un envoltorio de plástico resistente y colóquela en el congelador. Una vez que los cubos fabricados a base de alimentos estén congelados, colóquelos en una bolsa para congelador o recipiente hermético y escriba la fecha.

Otra alternativa, es que los frascos pequeños también se pueden utilizar para congelar. Deje aproximadamente 1/2 pulgada de espacio en la parte superior debido a que los alimentos se expanden cuando se congelan.

Puede almacenar la comida congelada para bebés hasta por 3 meses (descarte los alimentos sin ingerir luego de 3 meses).

Fórmula y alimentos para bebés: ¿Qué NO hacer?

- No prepare más fórmula de la que necesita. Se puede contaminar la fórmula durante la preparación.

Si se preparan grandes cantidades de fórmula y no se refrigera de la manera correcta, las bacterias se pueden multiplicar en grandes cantidades. Mientras más bacterias haya, hay más probabilidades de que se desarrollen enfermedades por intoxicación alimentaria. La preparación de la fórmula en pequeñas cantidades según la necesidad reduce

considerablemente la posibilidad de que se produzca la contaminación.

Si utiliza polvo, reconstitúyalo de inmediato antes de la alimentación.

Si utiliza concentrados líquidos o productos listos para consumir, siga las instrucciones en la etiqueta proporcionadas por el fabricante.

- Si el bebé no termina el biberón, no vuelva a guardarlo en el refrigerador. Los gérmenes dañinos que viven en la boca del bebé pueden transmitirse al biberón durante su alimentación. Estos gérmenes pueden crecer y multiplicarse, *incluso luego de la refrigeración algunas bacterias pueden crecer de acuerdo con las temperaturas del refrigerador y luego del recalentamiento.*

La temperatura que se necesita para matar a las bacterias dañinas al momento de recalentar un biberón es extremadamente alta para alimentar a un bebé. Además, no es buena idea recalentar reiteradas veces la fórmula debido a que se pueden perder una gran cantidad de nutrientes.

- No alimente a un bebé desde el frasco que contiene el alimento para bebés y luego coloque el frasco con las sobras en el refrigerador. La saliva en la cuchara puede contaminar el resto del alimento.
- En lugar de ello, coloque una porción de alimento sobre un plato. Refrigere el resto del alimento en el frasco. Descarte los alimentos que hay en el plato y que no se comieron.
- No utilice miel como un endulzante para incitar a los bebés para que beban agua de un biberón. La miel no es un alimento seguro para niños menores de un año. Puede contener organismos que producen el botulismo, que podrían generar enfermedades graves o provocar la muerte.
- No suministre leche cruda o no pasteurizada o jugo de frutas o vegetales no pasteurizados a los bebés o los niños pequeños.

El jugo o la leche no pasteurizados pueden contener gérmenes dañinos. Los jugos no pasteurizados se encuentran normalmente en las secciones refrigeradas de las tiendas de comestibles, tiendas de alimentos saludables, fábricas de sidra o mercados agrícolas. Dichos jugos deben contener la siguiente advertencia en la etiqueta: *ADVERTENCIA: este producto no ha sido pasteurizado y, por lo tanto, puede contener bacterias nocivas que pueden ocasionar enfermedades graves en niños, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados.*

NOTA: los jugos recién exprimidos y vendidos en vasos, como sucede en el mercado agrícola,



en puestos a lo largo de la carretera o en algunos bares que venden jugos, pueden no estar pasteurizados o tratados para garantizar la seguridad. No se requiere que estos productos exhiban etiquetas de advertencia. Los niños pequeños deben evitar ingerir estos jugos. Si no puede detectar que un jugo ha sido procesado para destruir las bacterias nocivas, no lo consuma o bien hiérvalo para matar cualquier tipo de bacterias nocivas.

- No deje la fórmula afuera, a temperatura ambiente por más de 2 horas. Las bacterias nocivas pueden crecer rápidamente en los alimentos si están a temperatura ambiente. Descarte la fórmula que ha sido dejada afuera durante más de 2 horas.
- No coloque pañales sucios en la misma bolsa que los biberones o los alimentos. Las bacterias nocivas de los pañales sucios pueden esparcirse por todo el alimento del bebé.
- No le suministre a los lactantes “tés” elaborados a partir de anís estrellado. Se han relacionado los “tés” elaborados que contienen anís estrellado con enfermedades que afectan a los lactantes. Estas enfermedades comprenden desde consecuencias neurológicas graves, tales como convulsiones, hasta vómitos, agitaciones y movimientos oculares rápidos.

Almacenamiento seguro de alimentos sólidos y en puré para bebés

Alimentos sólidos y en puré (latas comerciales abiertas o caseros)	Refrigerador	Congelador
Frutas y vegetales colados	2 a 3 días	6 a 8 meses
<i>Carnes y huevos colados</i>	1 día	1 a 2 meses
Combinaciones de carne/vegetales	1 a 2 días	1 a 2 meses
<i>Comidas caseras para bebés</i>	1 a 2 días	1 a 2 meses

Saber y estar actualizado: ¿Cómo volverse un mejor comprador?

Siga estas prácticas de manipulación segura de los alimentos cuando los compra:

- Lea con cuidado las etiquetas de los alimentos mientras está en la tienda para asegurarse de que no se venda un producto más allá de su “fecha de caducidad”.
- Coloque la carne de res, de ave o los mariscos envasados crudos en una bolsa de plástico antes de colocarlos en el carrito de compras para que los líquidos no goteen y contaminen otros alimentos. Si el sector de la carnicería no ofrece bolsas de plástico, recoja algunas de la sección de productos agrícolas antes de elegir la carne de res, ave y los mariscos.
- Compre solo leche pasteurizada, queso y otros productos lácteos de la sección de refrigerados. Cuando compre jugo de frutas de la sección de refrigerados de la tienda, asegúrese de que la etiqueta mencione que es **pasteurizado**.



- Compre huevos con cáscara de la sección de refrigerados de la tienda. (Nota: almacene los huevos en el cartón original en la parte principal del refrigerador una vez que esté en su casa).
- En el caso de recetas que indican el uso de huevos que estén crudos o sin cocinar, cuando se sirva el plato, aderezo casero para ensalada César y helado casero son dos ejemplos, utilice huevos con cáscara que hayan sido tratados para destruir la *Salmonella* por medio de la pasteurización o productos con huevos pasteurizados. Si consume huevos crudos, el consumo de huevos pasteurizados es una opción más segura.
- **Nunca** compre alimentos que sean exhibidos bajo condiciones inseguras o sucias.
- Si compra productos enlatados, asegúrese de que las tapas no presenten abolladuras, roturas o estén abombadas. (Una vez que esté en su casa, recuerde limpiar cada tapa antes de abrir la lata).
- Compre productos que no tengan magulladuras o estén rotos.

Fechado de los productos alimenticios

Muchos consumidores malinterpretan el objetivo y el significado de las etiquetas con fechas que a menudo aparecen en los alimentos envasados. La confusión resultante de las etiquetas con fecha de elaboración y vencimiento representa una cantidad aproximada del 20 por ciento de los desechos de alimentos por parte de los consumidores.



A excepción de las fórmulas infantiles, la ley o la normativa federal no requiere que los fabricantes coloquen las etiquetas de fecha de elaboración y vencimiento en función de la seguridad o calidad del alimento envasado.

No hay descripciones uniformes ni aceptadas a nivel universal que se empleen con las etiquetas de los alimentos en relación con el fechado abierto (fechas calendario) en los Estados Unidos. Como consecuencia, hay una amplia variedad de frases utilizadas para el fechado de productos.

La Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA) respalda los esfuerzos de la industria alimentaria para que la frase “**Consumir preferentemente antes del**” se transforme en la frase estándar para indicar la fecha de cuándo un producto aún tendrá su mejor sabor y desplegará su mejor calidad. Los consumidores deberían examinar los alimentos para detectar señales de descomposición que indiquen que ya ha pasado su fecha preferible de consumo. Si los productos han cambiado notoriamente su color, consistencia o textura, los consumidores desearán evitar comerlos. Si tiene preguntas o inquietudes sobre la calidad, seguridad y el etiquetado de los alimentos envasados que compra, comuníquese con la empresa que fabricó el producto. Muchos alimentos envasados incluyen la información de contacto de la empresa en el envase.

Los fabricantes proporcionan la fecha para ayudar a los clientes y a los vendedores minoristas a decidir cuándo los alimentos se encuentran en la etapa de mejor calidad. Con excepción de la fórmula para lactantes, las fechas no son un indicador de la seguridad del producto.

La industria está avanzando hacia prácticas más uniformes para el etiquetado de fechas de los alimentos envasados. Sin embargo, por ahora, los clientes pueden leer diversas frases utilizadas para la determinación de fechas, tales como “Vender antes de”, “Consumir preferentemente antes de”, “Vence el”, etc.

Para aprender cómo almacenar de la mejor manera los alimentos y el tiempo que se mantendrán seguros, acceda a FoodKeeper al visitar <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>. The Foodkeeper es una guía completa sobre por cuánto tiempo prácticamente cada alimento disponible en los Estados Unidos se puede conservar en la despensa, el refrigerador y en el congelador.

Traer los comestibles a casa

Siga estos consejos para el transporte seguro de los comestibles:

- Recoja los alimentos perecederos de último, y planifique ir directamente a casa desde la tienda de comestibles.
- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de las 2 horas de cocción o su compra.
- Refrigere los alimentos perecederos durante 1 hora si la temperatura es superior a los 90°F.
- En clima caluroso, lleve consigo una nevera pequeña con hielo, bolsas aislantes u otra fuente de frío para transportar los alimentos de manera segura.



Actuar de manera inteligente cuando come fuera de casa

Salir a comer fuera de casa puede ser una actividad agradable y para garantizar que continúe siéndolo, siga estas simples directrices para evitar enfermedades por intoxicación alimentaria. No dude en hacer preguntas antes de pedir y avisarle al camarero que no quiere ningún alimento que contenga carne de res, ave, mariscos, brotes o huevos crudos. Los camareros pueden ser de gran ayuda si les pregunta cómo se elaboró una comida.



Reglas básicas para hacer un pedido

- Pregunte si los alimentos contienen ingredientes no cocidos, como huevos, brotes, carne de res, carne de ave o mariscos. *Si tiene dudas, ¡elijá otra cosa!*
- No pida carne de res poco cocida.
- Pregunte si los alimentos han sido cocinados. Si el camarero no sabe la respuesta, solicite hablar con el cocinero para estar seguro de si los alimentos han sido cocinados a una temperatura mínima interna segura.

- Si planea llevarse las sobras a su casa para comerlas más tarde, refrigere los alimentos perecederos tan pronto como sea posible y siempre dentro de las 2 horas luego de la compra o la entrega. Si las sobras tienen una temperatura superior a los 90°F, refrigérelas en el lapso de 1 hora.

Tomar decisiones seguras con el menú

Riesgo mayor:	Riesgo menor:
Queso de pasta blanda elaborado con leche no pasteurizada (cruda).	Quesos duros o procesados: los quesos de pasta blanda solo si están fabricados a base de leche pasteurizada.
Mariscos ahumados refrigerados y mariscos crudos o poco cocidos.	Pescado o mariscos completamente cocidos.
Perros calientes fríos o calentados incorrectamente.	Perros calientes recalentados que desprenden vapor: si los perros calientes se sirven fríos o tibios, solicite que vuelvan a ser calentados hasta que desprendan calor o elija otra cosa.
Sándwiches con fiambre fríos o carnes frías.	Sándwiches tostados en los que la carne de res o la carne de ave se calienta hasta que desprenda vapor.
Pescado crudo o poco cocido, como por ejemplo sashimi, sushi no vegetariano o ceviche.	Pescado completamente cocido que tenga una textura firme y escamoso.
Huevos pasados por agua o vuelta y vuelta, debido a que las yemas no están completamente cocidas.	Huevos completamente cocidos que presenten una yema y claras firmes.
Ensaladas, rollitos o sándwiches que contienen brotes crudos (sin cocinar) o ligeramente cocidos.	Ensaladas, rollitos o sándwiches que contienen brotes cocidos.

Consejos para transportar alimentos a un pícnic o a una fiesta

- Mantenga los alimentos fríos en frío, a 40°F o menos. Para estar seguro, coloque los alimentos en una nevera con hielo o paquetes de gel congelado. Utilice una gran cantidad de hielo o paquetes de gel congelado. Los alimentos fríos deberían estar a 40°F o menos durante todo el tiempo que los esté transportando.
- Los alimentos calientes deberían conservarse a 140°F o más. Envuelva los alimentos bien y colóquelos en un recipiente aislante.



Mantenerse seguro cuando viaja al extranjero

Discuta sus planes de viaje con su proveedor de atención médica antes de viajar a otros países. Es posible que él o ella tenga recomendaciones específicas para los lugares que visitará y que pueda sugerir la adopción de medidas adicionales de precaución o medicamentos durante sus viajes.

Para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos y del agua mientras viaja al exterior, acceda a la página de salud de viajeros de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades federales (<https://wwwnc.cdc.gov/travel>).

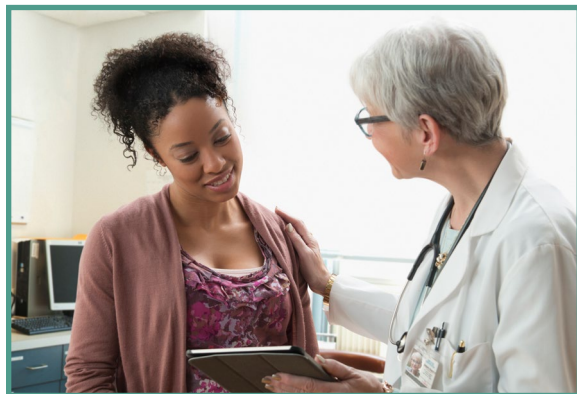
Enfermedades por intoxicación alimentaria: conozca los síntomas

A pesar de sus mejores esfuerzos, es posible que se encuentre en una situación en la que usted sospeche que ha contraído una enfermedad por intoxicación alimentaria. Las enfermedades por intoxicación alimentaria a menudo se presentan con síntomas similares a los de la gripe, entre los que se incluyen los siguientes:

- Nausea
- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre
- Calambres abdominales

Al ser una mujer embarazada, corre más riesgos de sufrir un caso grave de intoxicación por alimentos. Si sospecha que tiene una enfermedad por intoxicación alimentaria, siga estos cuatro pasos:

1. Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si desarrolla síntomas o piensa que se encuentra en riesgo.
2. Conserve los alimentos.
 - Si se encuentra disponible una porción del alimento sospechoso, envuélvalo de manera segura, etiquételo con la palabra “PELIGRO” y congélelo.
 - Los alimentos restantes se pueden utilizar para el diagnóstico de su enfermedad y ayudar a evitar que otros se enfermen.
3. Guarde todos los materiales de envasado, como latas o cajas de cartón.
 - Escriba el tipo de alimento, la fecha y la hora de consumo y la fecha de aparición de los síntomas. Escriba la mayor cantidad de alimentos y bebidas que pueda recordar haber consumido la semana pasada (o más tiempo), debido a que la fecha de aparición de varias enfermedades por intoxicación alimentaria puede diferir.
 - Guarde productos idénticos que no hayan sido abiertos.
 - Si el alimento bajo sospecha es una carne de res, ave o producto a base de huevo inspeccionado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), comuníquese con la línea directa sobre carne de res y ave de USDA al, **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)**.
 - Para todos los otros alimentos, comuníquese a la Oficina de Operaciones de Emergencia de la FDA al **1-866-300-4374** o **301-796-8240**.
4. Comuníquese con el Departamento de Salud local si piensa que se ha enfermado por un alimento que comió en un restaurante u otros establecimientos de comida.
 - El personal del Departamento de Salud podrá ayudarlo a determinar si se requiere de una mayor investigación.
 - Para localizar a su Departamento de Salud local, visite la Guía de Salud de Estados Unidos de América (https://www.healthguideusa.org/local_health_departments.htm).

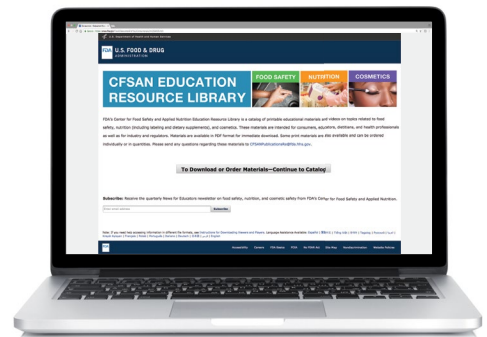


Más información sobre la seguridad de los alimentos para mujeres embarazadas, bebés por nacer y niños pequeños

- Seguridad de los alimentos para futuras mamás (<https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/food-safety-mom-be-glance>)
- Prevenir las infecciones de listeria (<https://www.fda.gov/media/72308/download>)
- ¿Cómo comer pescado?: lo que deberían saber las mujeres embarazadas y los padres (<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>)
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades **1-800-232-4636** (información grabada disponible las 24 horas)
 - Avisos de salud para viajeros (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices>)
 - Seguridad de los alimentos y el agua (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/food-water-safety>)
 - Cuidado infantil saludable (<https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/>)
- Oficina del Agua de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (<https://www.epa.gov/environmental-topics/water-topics>)

Información adicional sobre la seguridad de los alimentos

- FoodSafety.gov (www.foodsafety.gov/), el acceso a la información sobre seguridad de los alimentos del gobierno federal, incluidas las retiradas de los alimentos y las alertas de la FDA.
- Asociación para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos (www.fightbac.org)
- Para preguntas sobre la seguridad y la manipulación segura de la carne de res y ave, llame a la línea directa sobre carne de res y ave del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)**, disponible de lunes a viernes de 10:00 a. m. a 4:00 p. m. ET.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov/foodsafety) **1-800-232-4636** (información grabada disponible las 24 horas)
- Avisos de salud para viajeros (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices>)
- Seguridad de los alimentos y el agua (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/food-water-safety>)
- Oficina del Agua de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (www.epa.gov/environmental-topics/water-topics)



Cuatro pasos para lograr la seguridad de los alimentos

LAVAR

lávese las manos y lave las superficies con frecuencia

- 👉 Lávese las manos con agua caliente y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular los alimentos y luego de ir al baño, cambiar pañales o estar con sus mascotas.
- 👉 Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua caliente jabonosa luego de preparar cada platillo.
- 👉 Considere utilizar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si utiliza toallas de tela, lávelas a menudo con agua caliente.
- 👉 Enjuague las frutas y los vegetales frescos debajo del agua del grifo, incluidas aquellas frutas con cáscara y cortezas que no se coman. Friegue rigurosamente los productos con un cepillo limpio para productos agrícolas.
- 👉 Con respecto a los alimentos enlatados, recuerde limpiar las tapas antes de abrirlos.

SEPARAR

separe las carnes crudas de otros alimentos

- 👉 Separe la carne de res y de ave crudas, los mariscos y los huevos de otros alimentos en el carrito de compras, las bolsas y en el refrigerador.
- 👉 Utilice una tabla para cortar para los productos frescos y separe otra tabla para las carnes de res y de ave cruda y mariscos.
- 👉 Nunca coloque los alimentos cocidos sobre un plato para cortar sobre el que anteriormente se depositó carne de res y de ave cruda, mariscos o huevos a menos que se haya lavado el plato con agua jabonosa caliente.
- 👉 No reutilice los adobos utilizados en los alimentos crudos a menos que primero hayan sido hervidos.

COCINAR

cocine a la temperatura correcta

- 🕒 El color y la textura son indicadores poco fiables de seguridad.
- 🕒 El termómetro para alimentos es la única manera de garantizar la seguridad de las carnes de res y de ave, los mariscos y los productos a base de huevos para todos los métodos de cocción. Estos alimentos deben cocinarse hasta llegar a la temperatura mínima interna segura para destruir las bacterias nocivas.
- 🕒 Cocine los huevos hasta que la yema y la clara tengan un aspecto firme. Solo utilice recetas en las que los huevos estén cocidos o bien calientes.
- 🕒 Cuando cocine en horno microondas, cubra la comida, remuévala y gírela para lograr una cocción uniforme. Si no cuenta con una mesa giratoria, gire el plato con la mano una vez o dos veces durante la cocción. Siempre respete el tiempo de reposo, lo cual completa el proceso de cocción, antes de tomar la temperatura interna con el termómetro para alimentos.
- 🕒 Deje hervir las salsas, las sopas y los jugos de cocción cuando los recaliente.

ENFRIAR

refrigere los alimentos correctamente

- ❄️ Utilice un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura sea inferior a 40°F de forma constante y la temperatura del congelador sea inferior a 0°F.
- ❄️ Coloque en el refrigerador o congelador la carne, la carne de ave, los huevos, los mariscos y otros alimentos perecederos dentro de las 2 horas de haberlos cocinado o comprado. Déjelos en el refrigerador durante 1 hora si la temperatura de afuera es mayor que 90°F.
- ❄️ Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente, como en las encimeras. Existen tres maneras seguras de descongelar alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el microondas. Los alimentos que se descongelen en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
- ❄️ Siempre macere los alimentos en el refrigerador.
- ❄️ Divida grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen con mayor rapidez en el refrigerador.

Notas

Notas



U.S. Food and Drug Administration
Center for Food Safety and Applied Nutrition
5001 Campus Drive
College Park, MD 20740
www.fda.gov