

Manipulación segura de los alimentos

Limpie, separe, cocine, refrigere.

Cómo manipular los alimentos de manera segura

Cada año, miles de personas en la provincia de Ontario padecen una enfermedad que se transmite a través de los alimentos (también denominada intoxicación por alimentos).

En la mayoría de los casos, esta enfermedad es causada por bacterias. Pero también puede ser provocada por virus, parásitos, toxinas (o venenos) producidos por alguna bacteria o sustancia química que se deposita en los alimentos. Los alérgenos presentes en ciertos alimentos (como el maní), también pueden causar reacciones leves a severas en algunas personas, aunque tradicionalmente no se los haya considerado como causantes de enfermedades transmitidas a través de los alimentos.

Las bacterias y los demás gérmenes que causan una enfermedad no tienen color, olor ni sabor pero pueden multiplicarse hasta convertirse en millones en pocas horas, si se encuentran a la temperatura correcta.

Entre los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos se incluyen:

- náuseas
- vómitos
- diarrea
- fiebre
- dolores estomacales

No siempre resulta fácil determinar si sus síntomas han sido provocados por la ingestión de alimentos. Una persona puede comenzar a sentirse mal varias horas o hasta varias semanas después de haber ingerido algún alimento. En la mayoría de los casos, las

personas se descomponen a los dos o tres días de haber ingerido los alimentos contaminados.

A veces puede haber complicaciones a largo plazo o incluso riesgo de muerte.

Las personas con mayores probabilidades de contraer la enfermedad son:

- Las personas de la tercera edad
- Los niños
- Las mujeres embarazadas
- Las personas que ya padecen alguna enfermedad

Si cree que padece alguna enfermedad transmitida por alimentos, consulte a su médico y notifique a su unidad de salud pública local de inmediato.

Reduzca los riesgos de contraer alguna enfermedad siguiendo los cuatro pasos que presentamos a continuación:

Limpie, separe, cocine, refrigere

Paso 1: Limpie

Lávese las manos y limpie las superficies y los utensilios de cocina. ¡Hágalo con frecuencia y correctamente! Las bacterias pueden depositarse en las manos, las tablas de picar, los cuchillos, los paños de cocina, las mesadas y en los mismos alimentos.

Consejos para lavarse las manos

1. Mójese las manos con agua corriente tibia.
2. Jabónelas durante 15 a 20 segundos.
3. Enjuáguelas bien y séquelas con una toalla de papel realizando golpecitos suaves.
4. Utilice la toalla de papel para cerrar la canilla.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

Lávese las manos **antes** de preparar, manipular, servir o comer alimentos.

Lávese las manos **después de:**

- utilizar los sanitarios
- estornudar, toser o sonarse la nariz
- tocarse la cara, la boca o el pelo
- manipular carne cruda u otros alimentos sin cocinar o las superficies sobre las cuales éstos se encontraban (por ej., tablas de picar, mesadas)
- manipular utensilios o platos sucios
- manipular dinero
- fumar
- tocar mascotas
- limpiar
- manipular la basura

No toque los alimentos cuando esté enfermo, especialmente si ha tenido vómitos o diarrea.

Consejos para la limpieza de utensilios de cocina:

Limpie los utensilios de cocina y los platos con agua caliente y detergente para platos, enjuague y desinfecte.

Para desinfectar los platos y las tablas de picar realice lo siguiente:

- Añada 2,5 mL (1/2 cucharita) de lavandina de uso doméstico por litro (4 tazas) de agua caliente en la pileta. Deje los platos y las tablas de picar en remojo durante por lo menos 45 segundos. Permita que se sequen al aire completamente antes de usarlos.

Para desinfectar las mesadas, mesas, canillas, piletas y los utensilios de cocina (incluyendo las manijas de la puerta del refrigerador), siga los siguientes pasos:

- Mezcle 5 mL (1 cucharita) de lavandina de uso doméstico por litro (4 tazas) de agua. Coloque la mezcla en una botella con pulverizador de gatillo etiquetada. Rocíe la mezcla en las mesadas y otras superficies. Seque con un trapo limpio o una toalla de

papel. Vuelva a realizar esta mezcla con frecuencia.

Para limpiar los paños de cocina, delantales y toallas, lávelos a menudo en el lavarropas.

Paso 2: Separe

¡No contamine los alimentos! La contaminación cruzada ocurre cuando las bacterias se transmiten de un alimento a otro. Esto puede suceder fácilmente cuando los alimentos cocidos o listos para ser consumidos entran en contacto con carne cruda u otros alimentos no cocidos, manos sucias o utensilios contaminados. **¡Separe los alimentos crudos de los cocidos!**

Las fuentes comunes de contaminación cruzada son las siguientes:

- Tablas de picar, mesadas, platos y otras superficies para alimentos.
- Rebanadoras, batidoras y trituradoras.
- Utensilios para servir, cuchillos y espátulas
- Manos
- Insectos
- Termómetros para alimentos (utilizados para verificar la temperatura interna de los alimentos)
- Jugos de las carnes crudas que gotean en los alimentos cocidos o listos para ser consumidos.

Consejos para separar los alimentos:

- Guarde las carnes rojas, blancas y los frutos de mar crudos en el estante inferior del refrigerador.
- Utilice tablas de picar diferentes (siempre la misma para la carne cruda y otra para las frutas y los vegetales).
- Lave, enjuague y desinfecte las tablas de picar, los utensilios y los termómetros para alimentos antes de volver a utilizarlos.
- Nunca coloque los alimentos cocidos en un plato, tabla de picar o superficie que haya utilizado para carnes rojas, blancas, frutos de mar crudos o huevos.

- Marine los alimentos en el refrigerador y no utilice el mismo marinado para el adobado.
- No fume mientras prepara la comida.

Paso 3: Cocine

Cocine los alimentos a una temperatura suficientemente alta y aléjelos de la zona de peligro. Esta zona en la que las bacterias se reproducen rápidamente se encuentra entre 4°C (40°F) y 60°C (140°F).

- Para cocinar correctamente carne, ave, pescado o huevos, caliéntelos a una temperatura elevada durante un tiempo suficientemente prolongado como para evitar que las bacterias dañinas se multipliquen (ver cuadro de temperatura).
- Después de cocinar los alimentos, manténgalos calientes a 60°C (140°F) o a una temperatura superior hasta el momento de servirlos.
- Sirva la comida caliente mientras se encuentre caliente o colóquela en el refrigerador o en el congelador lo antes posible una vez que se haya enfriado (dentro de las dos horas de preparación).

Consejos de cocina:

- Asegúrese de que los alimentos y el agua provengan de una fuente confiable y segura.
- Utilice un termómetro para alimentos a fin de medir la temperatura interna de los alimentos cocidos (carne, ave, pescado) y verificar que estén cocidos a una temperatura adecuada.
- No coma hamburguesas jugosas. Cocine siempre las hamburguesas y cualquier alimento que contenga carne picada a la temperatura interna correcta.
- Cocine el pescado a la temperatura interna correcta hasta que se descame fácilmente con un tenedor.
- Utilice el horno a microondas adecuadamente cubriendo en primer lugar los alimentos y luego revolviendo y rotando los alimentos para que se cocinen de manera uniforme. Esto evitará que queden partes frías en los alimentos.

- Hierva las salsas, sopas y jugos cada vez que los recaliente. Lleve las demás sobras a una temperatura de 74°C (165°F).

Paso 4: Refrigerere

¡Mantenga refrigerados los alimentos fríos! Esto reducirá el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos ya que las temperaturas frías disminuyen la reproducción de bacterias.

Aleje los alimentos de la zona de peligro.

- Mantenga los alimentos a 4°C (40°F) o a una temperatura más fría en el refrigerador.
- Mantenga los alimentos a -18°C (0°F) o a una temperatura más fría en el congelador.

Consejos para el refrigerador:

- Refrigerere las carnes rojas, blancas, el pescado, los huevos y los productos lácteos dentro de las dos horas de su compra o preparación.
- Almacene los huevos en el ala principal del refrigerador, no en la puerta.
- Transfiera la comida caliente a contenedores pequeños y poco profundos antes de refrigerarlos. Esto ayuda a que se enfríen rápidamente los alimentos en el refrigerador.
- No sobrecargue el refrigerador. Debe circular aire fresco para mantener los alimentos en buen estado.
- Utilice termómetros en los refrigeradores y enfriadores para verificar que se mantenga la temperatura deseada.

Consejos para la descongelación:

He aquí algunos consejos efectivos y seguros para descongelar sus alimentos:

- Descongele los alimentos en el refrigerador. Coloque los alimentos en un estante inferior dentro de un contenedor y déjelos descongelarse unas 10 horas por kilogramo.
- Descongele los alimentos con agua corriente fría.
- Descongele los alimentos en el microondas. Cocínelos inmediatamente después de descongelarlos.

Nunca descongele alimentos sobre la mesada de la cocina. Las capas externas se descongelarán antes que la parte interna. Las bacterias pueden multiplicarse en estas condiciones.

Transporte y almacenamiento de alimentos

- Cubra los alimentos en todo momento a menos que los esté preparando o sirviendo.
- Para transportarlos o almacenarlos, coloque los alimentos en contenedores con tapa limpios o en bolsas para alimentos, envoltorios o papel de aluminio.
- Si está transportando alimentos calientes de un lugar a otro, colóquelos cubiertos en un contenedor térmico con aislante o envuélvalos en papel aluminio y cúbralos con toallas pesadas. Incluya un termómetro para verificar que los alimentos se encuentren a 60°C (140°F) o a una temperatura superior.
- Si transporta alimentos fríos de un lugar a otro, colóquelos cubiertos en un enfriador con hielo o con paquetes de gel congelados. Incluya un termómetro para verificar que los alimentos se encuentren a 4°C (40°F) o una temperatura más fría.

Normas de temperatura para cocinar de manera segura

Cocine los alimentos hasta que la temperatura interna alcance la indicada a continuación y luego continúe cocinando durante al menos 15 segundos.

Aves enteras (pollo, pavo, pato)	(82°C) 180°F
Relleno de aves	(74°C) 165°F
Aves trozadas o picadas <ul style="list-style-type: none">• Ave trozada (pechuga, muslos, alas)• Ave picada	(74°C) 165°F
Mezclas de alimentos <ul style="list-style-type: none">• Mezclas de alimentos (sopas, guisos, estofados, caldos, jugos) que contengan ave, huevo, carne o pescado	(74°C) 165°F
Carne <ul style="list-style-type: none">• Bife, cordero, ternera o cabra (asada o bife – a punto)• Carne de cerdo o jamón fresco curado• Carne picada que no sea ave (bife, carne de cerdo)	(71°C) 160°F
Pescado	(70°C) 158°F

Esta publicación se realizó gracias a la valiosa colaboración de:

Farmers' Markets Ontario (Mercados de agricultores de Ontario)

Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education (Sociedad Canadiense para una Educación Segura de los Alimentos de Consumo)

Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario

(Asociación de Supervisores de los Inspectores de Salud Pública de Ontario)

Association of Local Public Health Agencies (Asociación de Agencias de Salud Pública Locales)

Universidad Ryerson, Facultad de Salud Pública y Ocupacional

Environmental Health Foundation of Canada (Fundación de Salud Ambiental de Canadá)

Miembros del Grupo de Revisión de Educación sobre Seguridad Alimentaria:

- Canadian Institute of Public Health Inspectors (Instituto Canadiense de Inspectores de Salud Pública). Sucursal de Ontario.
- Ciudad de Hamilton, Servicios de Salud Pública
- Community Food Advisors Program, Nutrition Resource Centre, Ontario Public Health Association (Programa de Asesores de Alimentos para la Comunidad, Centro de Recursos de Nutrición, Asociación de Salud Pública de Ontario)
- Departamento de Salud Regional de Durham
- Federated Women's Institutes de Ontario (Institutos de Mujeres federadas de Ontario - Programa ROSE)
- Unidad de Salud del distrito de Haliburton, Kawartha y Pine Ridge
- Unidad de Salud del distrito de Leeds, Grenville y Lanark
- Ministerio de Agricultura y Agroalimentación de Ontario
- Ministerio de Promoción de la Salud
- Servicios de Salud Pública y de Emergencia del Condado de Oxford
- Servicio Regional Salud Pública de Peel
- Unidad de Salud del distrito de Thunder Bay
- Salud Pública de Toronto
- Departamento de Servicios de Salud de la región de York

Sitios de consulta de la Unidad de Salud Pública:

- Servicios de Salud Pública de la ciudad de Hamilton
- Departamento de Salud Regional de Durham
- Unidad de Salud del condado de Huron
- Unidad de Salud de los distritos de Leeds, Grenville y Lanark
- Ministerio de Salud de la región de Niágara
- Salud Pública de Ottawa
- Unidad de Salud del condado-ciudad de Peterborough
- Unidad de Salud del distrito de Sudbury

Información sobre el gobierno de Ontario

www.health.gov.on.ca

Línea de información (INFOLine) 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559.

Línea Salud (Telehealth) de Ontario

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

La línea Salud (Telehealth) de Ontario es un servicio que funciona las 24 horas, los 7 días de la semana y cuenta con enfermeras y médicos que están a su disposición para responder a sus preguntas más inmediatas sobre salud.