


¡Para su salud!

Seguridad
alimentaria para los
adultos mayores

Marzo 2005

¡Para su salud! Seguridad alimentaria para los adultos mayores



*Más vale
prevenir
que curar*

Los adultos mayores tienen una vida de experiencia comprando; Seguridad alimentaria para adultos mayores, preparándolos y probándolos. Y afortunadamente, los estadounidenses disfrutaron de una de las fuentes de alimentos más segura y saludable del mundo. Pero mucho ha cambiado en el transcurso de su vida—desde la manera en que se producen y distribuyen los alimentos, hasta la manera en que se preparan y se ingieren.

Lo que también está cambiando es su capacidad de combatir las bacterias peligrosas que pueden invadir su organismo a través de los alimentos que come.

La buena noticia es que aquél dicho bien conocido—“Más vale prevenir que curar”—sigue siendo verdad. Evitar el crecimiento de microorganismos peligrosos en los alimentos es la clave para reducir los millones de enfermedades y miles de muertes cada año.

Es posible que ya sepa bastante acerca de la manera de prevenir enfermedades a producidas por alimentos mal manipulados. Los estudios federales muestran que los adultos mayores manipulan los alimentos mejor y con mayor seguridad que los grupos de otras edades. Aún así, cuando se trata de seguridad, nunca se puede saber demasiado.

Esta publicación le ayudará a aprender más acerca de lo que muchos de nosotros llamamos “envenenamiento por los alimentos”—los expertos lo llaman intoxicación por alimentos. Vamos a hablar de:

- 2 **Cómo han cambiado los tiempos**
- 2 **Por qué algunas personas corren riesgos especiales**
- 3 **Identificación de enfermedades por intoxicación por alimentos**
- 4 **Seguridad alimentaria en casa**
 - Una gráfica de temperaturas al cocinar
 - Gráfica para almacenar alimentos en el refrigerador
- 12 **Alimentos especiales, consejo especial**
- 13 **Comer afuera, traer a casa**

Cómo han cambiado los tiempos:

Hoy, los alimentos que ves en tu tienda local vienen de todas partes del mundo.



Porqué algunas personas corren riesgos especiales:

En lo que va de su vida han cambiado bastantes cosas—incluyendo la manera en que se producen y distribuyen los alimentos. Antes, los alimentos se producían cerca de donde vivían las personas. Muchas personas iban de compras diariamente, y preparaban y comían sus alimentos en casa. Comer en restaurantes sólo se hacía en ocasiones especiales. Hoy, los alimentos que ve en su tienda local provienen de todas partes del mundo. Y casi el 50 por ciento del dinero que gastamos en alimentos se destina a quienes preparan alimentos, a los que son “para llevar” y comer en restaurantes.

Otra cosa que ha cambiado es nuestro conocimiento de las enfermedades que pueden ser causadas por bacterias nocivas en los alimentos:

- Por medio de la ciencia, hemos descubierto bacterias nuevas y peligrosas que pueden encontrarse en los alimentos—bacterias que ni siquiera conocíamos hace años.
- La ciencia también nos ha ayudado a identificar enfermedades que pueden ser causadas por bacterias en los alimentos—enfermedades que no reconocíamos antes. Hoy, por ejemplo, nos damos cuenta de que algunas enfermedades, como ciertos tipos de artritis, pueden tener su origen en alimentos contaminados.

Otra de las cosas que sabemos hoy es que algunas personas—incluyendo personas mayores de 65 años pueden ser más propensos a enfermarse a causa de las bacterias en los alimentos.

Pero los adultos mayores que se cuidan de manipular sus alimentos en forma segura pueden seguir sanos.

Algunas personas se enferman más fácilmente a causa de bacterias que se encuentran en los alimentos. Y una vez que se enferman, corren el riesgo de contraer enfermedades más peligrosas, incluso la muerte.

Una variedad de personas puede correr estos riesgos espe-

Cómo han cambiado los tiempos:

Hoy, los alimentos que ves en tu tienda local vienen de todas partes del mundo.



Porqué algunas personas corren riesgos especiales:

En lo que va de su vida han cambiado bastantes cosas—incluyendo la manera en que se producen y distribuyen los alimentos. Antes, los alimentos se producían cerca de donde vivían las personas. Muchas personas iban de compras diariamente, y preparaban y comían sus alimentos en casa. Comer en restaurantes sólo se hacía en ocasiones especiales. Hoy, los alimentos que ve en su tienda local provienen de todas partes del mundo. Y casi el 50 por ciento del dinero que gastamos en alimentos se destina a quienes preparan alimentos, a los que son “para llevar” y comer en restaurantes.

Otra cosa que ha cambiado es nuestro conocimiento de las enfermedades que pueden ser causadas por bacterias nocivas en los alimentos:

- Por medio de la ciencia, hemos descubierto bacterias nuevas y peligrosas que pueden encontrarse en los alimentos—bacterias que ni siquiera conocíamos hace años.
- La ciencia también nos ha ayudado a identificar enfermedades que pueden ser causadas por bacterias en los alimentos—enfermedades que no reconocíamos antes. Hoy, por ejemplo, nos damos cuenta de que algunas enfermedades, como ciertos tipos de artritis, pueden tener su origen en alimentos contaminados.

Otra de las cosas que sabemos hoy es que algunas personas—incluyendo personas mayores de 65 años pueden ser más propensos a enfermarse a causa de las bacterias en los alimentos.

Pero los adultos mayores que se cuidan de manipular sus alimentos en forma segura pueden seguir sanos.

Algunas personas se enferman más fácilmente a causa de bacterias que se encuentran en los alimentos. Y una vez que se enferman, corren el riesgo de contraer enfermedades más peligrosas, incluso la muerte.

Una variedad de personas puede correr estos riesgos espe-

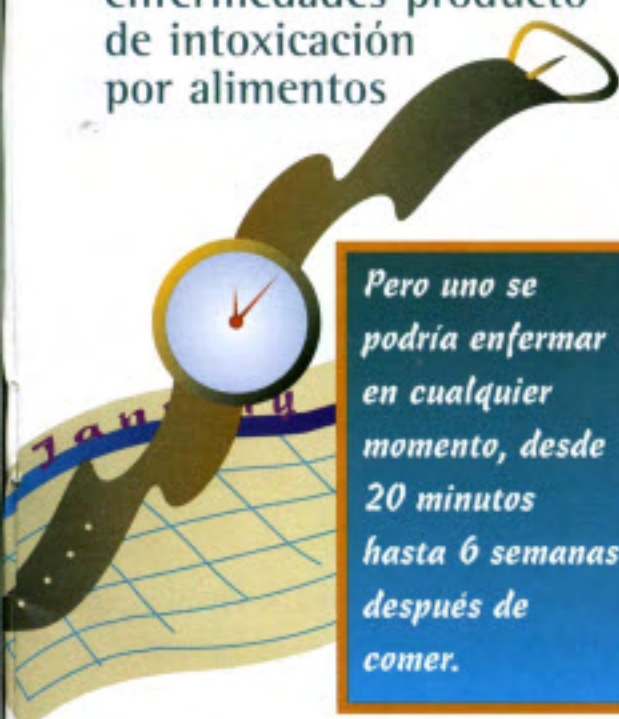
ciales-mujeres embarazadas u niños pequeños, gente con enfermedades crónicas y sistemas inmunológicos débiles y los adultos mayores, incluyendo las personas mayores de 65 años.

¿Por qué son los adultos mayores más propensos a enfermarse a causa de alimentos contaminados?

La salud de cada individuo es diferente, incluyendo su capacidad para combatir las enfermedades. Pero los sistemas inmunológicos se debilitan con la edad. Además, el ácido en el estómago también disminuye al tiempo que envejecemos—y el ácido que produce el estómago juega un papel importante para reducir el número de bacterias en nuestro tubo digestivo-y aumenta el riesgo de enfermarse.

Además, las enfermedades subyacentes como la diabetes, algunos tratamientos para el cáncer y las enfermedades renales pueden incrementar el riesgo de una persona de contraer una enfermedad por alimentos contaminados.

Identificación de enfermedades producto de intoxicación por alimentos

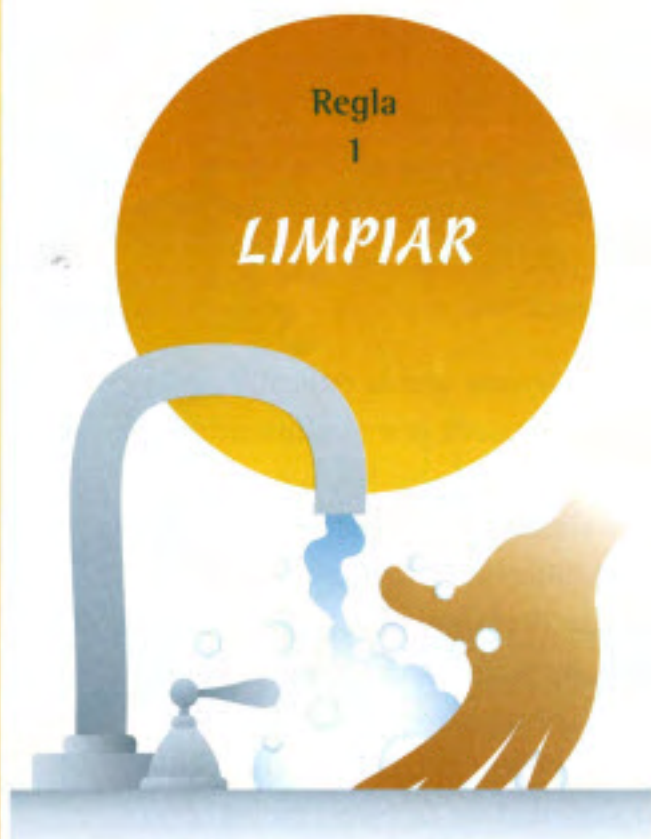


Pero uno se podría enfermar en cualquier momento, desde 20 minutos hasta 6 semanas después de comer.

Puede ser difícil que las personas reconozcan cuando se han enfermado por una bacteria nociva en los alimentos. Por ejemplo, es difícil reconocer si los alimentos son seguros, porque no se pueden ver, oler o probar las bacterias que pueden contener.

Algunas veces las personas piensan que la enfermedad por alimentos contaminados fue causada por el alimento que consumieron más recientemente. De hecho, hay un gran lapso de tiempo entre los alimentos ingeridos con bacteria nociva y la aparición de la enfermedad. Generalmente, las bacterias en los alimentos se demoran de 1 a 3 días en provocar una enfermedad. Pero uno se podría enfermar en cualquier momento, desde 20 minutos hasta 6 semanas después de comer algunos alimentos con bacterias peligrosas. Depende de una variedad de factores, incluyendo el tipo de bacteria en los alimentos.

Seguridad alimentaria en el hogar



llame ocasiones, las enfermedades por alimentos contaminados se confunden con otros tipos de enfermedades. Si uno se enferma por alimentos contaminados, se puede enfermar del estómago, sufrir vómitos o diarrea. O, los síntomas pueden ser similares a los de la gripe, como fiebre y dolor de cabeza, y dolores del cuerpo. Lo mejor es visitar a su doctor. Y si se enferma después de comer fuera, también llame al departamento de salud de su comunidad para que puedan investigar.

Las enfermedades por alimentos contaminados pueden ser peligrosas, pero a menudo son fáciles de prevenir. Siguiendo las reglas básicas de seguridad alimentaria, puede ayudar a evitar las enfermedades por alimentos contaminados en usted y en los demás.

Simplemente siga cuatro reglas básicas—**Limpiar, separar, cocinar** y **enfriar**—así, estará ¡combatiendo las BAC!TM bacterias que pueden causar enfermedades por alimentos contaminados.) ¡Combatir las BAC!TM es una campaña nacional de educación diseñada para enseñar a todos sobre la seguridad alimentaria. Tenga presente estas reglas para ¡Combatir las BAC!TM Dígales a sus amigos, familia y nietos que se unan al equipo y que también “Combatan las BAC.”

Limpiar: Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia

Las bacterias pueden estar presentes en toda la cocina, incluyendo tablas de cortar, utensilios de cocina, esponjas y repisas. ¡Así se combaten las BAC!TM

- Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular los alimentos y de usar el baño, de cambiar pañales y tocar a las mascotas.
- Lave las tablas de cortar, utensilios de cocina, utensilios y repisas con agua tibia y jabón después de preparar cada alimento y antes de comenzar a preparar el siguiente.

Regla

2

SEPARAR



Separar la carne cruda, productos avícolas y mariscos de otros alimentos.

Periódicamente, pueden usarse desinfectantes para cocina (incluyendo una solución de 1 cucharadita de blanqueador de cloro con 1 cuarto de galón de agua) para aumentar la protección.

- Una vez que las tablas de cortar (incluyendo tablas de plástico, acrílico, no porosas y madera) se hayan gastado demasiado o aparezcan surcos difíciles de limpiar, deberá cambiarlas.
- Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa toallas de tela, lávelas con frecuencia en el ciclo caliente de su lavavajillas.
- También es importante: Enjuagar frutas y verduras en agua. No use jabón ni otros detergentes. Si es necesario—y pertinente—use un pequeño cepillo para lavar verduras y quitar la tierra de la superficie.

Separar: No provoque contaminación cruzada

Contaminación cruzada es la palabra científica que se usa para explicar cómo la bacteria puede propagarse de un alimento a otro. Esto es cierto especialmente cuando se manipulan carne cruda, productos avícolas y mariscos, así que guarde estos alimentos y sus jugos lejos de los alimentos que no se van a cocinar. ¡Así se combaten las BAC!TM

- Separa la carne cruda, los productos avícolas y los mariscos en su carrito del supermercado y en su refrigerador.
- Si es posible, use una tabla de cortar diferente para carne cruda, carne de pollo y productos del mar.
- Siempre lávese las manos, las tablas de cortar, las cacerolas y utensilios con agua tibia jabonosa después del contacto con carne cruda, productos avícolas, mariscos, huevos y frutas y verduras frescas sin lavar.
- Coloque los alimentos cocinados sobre un plato limpio. Si coloca alimentos cocinados en un plato sin lavar donde hubo alimentos crudos (como carne, pollo o mariscos),



Los alimentos se cocinan adecuadamente cuando se calientan durante suficiente tiempo a una temperatura lo bastante alta para matar las bacterias nocivas.

las bacterias de los alimentos crudos podrían contaminar sus alimentos cocinados.

Cocinar: Cocine a temperaturas adecuadas

Los expertos sobre seguridad alimentaria opinan que los alimentos se cocinan adecuadamente cuando se calientan durante suficiente tiempo a una temperatura lo bastante alta para matar las bacterias nocivas que pueden causar enfermedades por productos contaminados. La mejor manera de combatir las BAC!TM es:

- Usar un termómetro para alimentos limpio, que mida la temperatura interna de los alimentos cocinados, para asegurarse de que la carne, el pollo, los guisados y otros alimentos estén cocinados correctamente de forma uniforme.
- Cocine los asados y filetes al menos a 145° F. El pollo entero debe cocinarse a 180° F para que los muslos se cocinen bien. La pechuga de pollo deberá cocinarse a 170° F.
- Cocine la carne picada, donde las bacterias pueden diseminarse durante el procesamiento, al menos a 160° F. Compruebe la temperatura con un termómetro para alimentos.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. No use recetas donde los huevos no se cocinan o se cocinan parcialmente.
- El pescado debe estar opaco y la carne debe separarse fácilmente con un tenedor.
- Cuando cocine en un horno de microondas, asegúrese de que no haya partes frías en el alimento donde las bacterias puedan sobrevivir. Para hacer esto, cubra los alimentos, remueva y gire el recipiente con las manos una o dos veces al cocinar. (A menos que el horno cuente con plato giratorio.) Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos han alcanzado una temperatura interna segura.
- Si está recalentando alimentos, las sobras deben calentarse a las salsas, las sopas y los jugos de carne deben hervirse.

¡Aplique calor! Cocinar los alimentos—especialmente la carne cruda, el pollo, los pescados y los huevos—a la temperatura molidos, destruye las bacterias nocivas. Cocine bien los alimentos según se indica a continuación*:

Alimentos crudos	Temperatura interna
-------------------------	----------------------------

Productos triturados	
-----------------------------	--

Res, ternera, cordero, cerdo	160°F
------------------------------	-------

Pollo, pavo	165°F
-------------	-------

Res, ternera asados de cordero y filetes	
---	--

Término medio a poco cocido	145°F
-----------------------------	-------

medio	160°F
-------	-------

bien cocido	170°F
-------------	-------

Cerdo	
--------------	--

Chuletas, asados, costillas	
------------------------------------	--

medio	160°F
-------	-------

bien cocido	170°F
-------------	-------

Jamón, bien cocido	140°F
--------------------	-------

Jamón, fresco	160°F
---------------	-------

Salchicha, fresca	160°F
-------------------	-------

Aves (Pavo y pollo)	
----------------------------	--

Aves enteras	180°F
--------------	-------

Pechuga	170°F
---------	-------

Piernas y muslos	180°F
------------------	-------

Rellenos (cocidos separadamente)	165°F
----------------------------------	-------

Huevos	
---------------	--

Fritos, escalfados	La yema y la clara están firmes
--------------------	---------------------------------

Guisados	160°F
----------	-------

Salsas, flanes	160°F
----------------	-------

Pescado	Se separa con el tenedor
---------	--------------------------

*Este esquema proporciona una guía para cocinar los alimentos en el hogar.

Usa un termómetro para alimentos para asegurarte de que los alimentos han alcanzado una temperatura interna segura.



Consejos para usar el termómetro



Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que hayan sido cocinados correctamente a una temperatura interna segura. Además, así no cocinará en exceso sus alimentos.

Hay varios tipos de termómetros disponibles:

- **Con escalas para hornos:** Este tipo de termómetros se introduce en el alimento al comenzar a cocinarlo y permanece en el alimento durante todo el tiempo de cocción.

Al revisar el termómetro mientras se cocina el alimento, sabrá exactamente cuándo estén cocinados los trozos de carne, como los asados o el pavo, a la temperatura correcta. Este tipo de termómetro no es adecuado para su uso con alimentos de poco espesor, como la pechuga de pollo sin hueso.

- **Escala de lectura inmediata:** Este termómetro no se introduce en el alimento durante su cocción.

Cuando piense que los alimentos se están cocinando a la temperatura adecuada, compruébelo con el termómetro de temperatura inmediata. Para hacer esto, inserte el termómetro en la parte más gruesa del alimento. Inserte hasta el punto marcado en el termómetro, generalmente a una profundidad de 2 pulgadas. Se requieren unos 15 a 20 segundos para que se muestre la temperatura exacta.

Este tipo de termómetro puede usarse con alimentos de poco grosor, como pechugas de pollo o las hamburguesas—simplemente inserte el termómetro en un lado, asegurándose de que el extremo del termómetro alcance el centro de la carne.

- **Digital de lectura inmediata:** Este tipo de termómetro se introduce en el alimento durante la cocción, de manera que pueda comprobar la temperatura cuando crea que el alimento ya se ha cocinado.

La ventaja de este tipo de termómetros es que el aparato, sensible al calor se encuentra en el extremo del termómetro. Coloque el extremo del termómetro en el centro de la parte más gruesa del alimento—1/2 pulgada de profundidad, por lo menos. Se requieren cerca de 10 segundos para que se muestre la temperatura exacta.

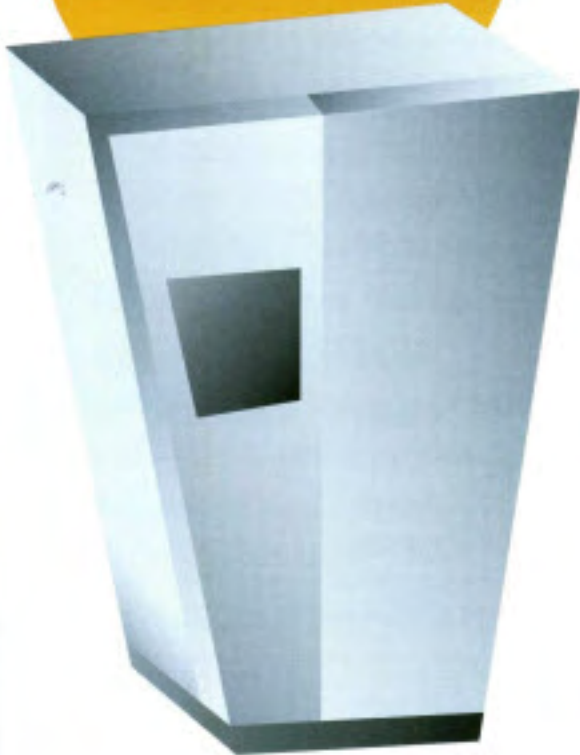
Este tipo de termómetros es bueno para comprobar la temperatura de alimentos poco gruesos como la carne para hamburguesa. Sólo inserte el termómetro desde arriba o a un lado hasta una profundidad de 1/2 pulgada.

(Para su información: los cronómetros Pop-up son fiables para un error de 1 o 2 grados, pero es mejor comprobar con un termómetro para alimentos.)

Refrigere los alimentos rápidamente ya que las temperaturas frías evitan que las bacterias más nocivas.

Regla
4

ENFRIAR



Enfriar: ¿Sabía usted?

A temperatura ambiente, las bacterias en los alimentos pueden duplicar su cantidad cada 20 minutos. Entre más bacterias existan, mayor es la probabilidad de enfermarse.

Por lo tanto, refrigere los alimentos rápidamente ya que las temperaturas frías evitan que las bacterias más nocivas se multipliquen. Mucha gente piensa que el refrigerador puede dañarse si se colocan alimentos calientes adentro—esto no es verdad. No dañará su refrigerador y además el alimento se mantendrá seguro, igual que usted.

Ajuste el refrigerador de su casa para que no sobrepase los 40° F y el congelador a 0° F. Compruebe la temperatura de vez en cuando con un termómetro.

¡Combata las BAC!TM siguiendo estos pasos:

Refrigere o congele los alimentos perecederos, prepare los alimentos y las sobras con un máximo de 2 horas de anticipación a su consumo.

Divida grandes cantidades de alimentos sobrantes en recipientes de poca profundidad para que se enfríen rápidamente en el refrigerador.

• Descongelación segura:

Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Puede descongelar los alimentos de manera segura en el refrigerador. Cuatro a cinco libras se demoran 24 horas en descongelarse.

También puede descongelar los alimentos fuera del refrigerador sumergiéndolos en agua fría. Cambie el agua cada media hora para mantener fría el agua.

Puede descongelar alimentos en el horno de microondas, pero si hace esto, asegúrese de cocinarlos de inmediato.

- Deje en adobo los alimentos en el refrigerador.
- No llene el refrigerador totalmente. El aire frío debe circular para mantener los alimentos seguros.

Esquema para guardar alimentos en el refrigerador y el congelador

	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
Huevos		
Fresco, entero	4-5 semanas	No congele
Bien cocido	1 semana	No se congela bien
Sucedáneos de huevo, abierto	3 días	No congele
Sucedáneos de huevo, cerrado	10 días	1 año
Productos lácteos		
Leche	1 semana	3 meses
Requesón	1 semana	No se congela bien
Yogurt	1-2 semanas	1-2 meses
Mayonesa comercial (refrigere después de abrir)	2 meses	No congele
Vegetales		
Judías (habichuelas), frijoles pinto	3-4 días	8 meses
Zanahorias	2 semanas	10-12 meses
Apio	1-2 semanas	10-12 meses
Lechuga, hojas	3-7 días	No congele
Lechuga, iceberg	1-2 semanas	No congele
Espinaca	1-2 días	10-12 meses
Calabaza de verano	4-5 días	10-12 meses
Calabaza de invierno	2 semanas	10-12 meses
Tomates	2-3 días	2 meses
Crudos		
Blanqueados/cocidos		
Fiambres		
Platos fuertes, fríos o calientes	3-4 días	2-3 meses
Ensaladas preparadas o hechas en casa	3-5 días	No congele
Hot dogs y emparedados de carne		
Hot dogs, paquete abierto	1 semana	
paquete cerrado	2 semanas	1-2 meses en envolturas para congelador
Emparedados de carne, abiertos	3-5 días	1-2 meses
sin abrir	2 semanas	1-2 meses
Cenas rápidas preparadas/estofados congelados		
Conserve congelado hasta que se vaya a servir		3-4 meses

Esquema para guardar alimentos en el refrigerador y el congelador (Continuado)

	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
Carne fresca		
Filetes y asados de res	3-5 días	6-12 meses
Chuletas y asados de cerdo	3-5 días	4-6 meses
Chuletas y asados de cordero	3-5 días	6-9 meses
Asados de ternera	3-5 días	4-6 meses
Aves frescas		
Pollo o pavo, entero	1-2 días	1 año
Pollo o pavo en trozos	1-2 días	9 meses
Pescado fresco		
Pescado en filete (bacalao, rodaballo, etc.)	1-2 días	6 meses
Pescados grasos (salmón, etc.)	1-2 días	2-3 meses
Jamón		
Jamón enlatado (la etiqueta dice "mantenga en refrigeración")	6-9 meses	No congele
Jamón, cocido (medias piezas y rebanadas)	3-5 días	1-2 meses
Tocino y salchicha		
Tocino	1 semana	1 mes
Salchicha cruda (cerdo, res o pavo)	1-2 días	1-2 meses
Embutidos y pastelillos precocidos, ahumados para el desayuno	1 semana	1-2 meses
Sobras		
Carnes, guisos de carne, de huevo, sopas, estofados y vegetales	3-4 días	2-3 meses
Salsas y jugos de carne	1-2 días	2-3 meses
Pollo y pescado cocinados	3-4 días	4-6 meses

Frutas y verduras frescas

Se puede mantener mejor la calidad de ciertas frutas y verduras perecederas (como las frutillas, lechugas, hierbas y champiñones) guardándolas en el refrigerador. Si no está seguro de si un producto debería refrigerarse para mantener su calidad, pregúntele a su almacenero.

Todos los productos alimenticios que se compran precortados o pelados deberían refrigerarse, tanto por la seguridad como por la calidad.

Los productos alimenticios cortados o pelados en casa se deberían refrigerar en un plazo de dos horas.

Cualquier producto alimenticio cortado o pelado que se deja a temperatura ambiente por más de dos horas debería desecharse.

Alimentos especiales/ Consejos especiales

Alimentos que los adultos mayores no deben consumir

Para reducir riesgos de contraer una enfermedad por bacterias en alimentos contaminados, los adultos mayores (y otras personas que enfrentan riesgos especiales para contraer ciertas enfermedades) no deben comer:

- Pescados y moluscos crudos, incluyendo ostras, almejas, mejillones y ostiones.
- Salchichas y cecinas, a menos que se las haya vuelto a calentar hasta que estén hirviendo.
- Leche cruda o sin pasteurizar o quesos blandos (como el feta, Brie, Camembert, azul y de estilo mexicano), a menos que estén etiquetados con la leyenda "elaborados con leche pasteurizada."
- Pescados ahumados refrigerados, a menos que se encuentren en un plato cocido, como un estofado. Los pescados ahumados refrigerados como el salmón, la trucha, el pescado blanco, el bacalao, el atún o la caballa, con frecuencia tienen una etiqueta que indica "estilo Nueva Escocia," "lox," "kippered," "ahumado" o "jerky." Estos productos se encuentran en la sección refrigerada o se venden en los delis de las tiendas de abarrotes o de delicatessen. Se pueden comer pescados ahumados enlatados o no perecederos.
- Huevos crudos o poco cocinados o productos derivados del huevo, como aderezos para ensaladas, batido para galletas o pasteles, salsas y bebidas como el ponche de huevo. (Los alimentos confeccionados con huevos pasteurizados son seguros.)
- Carnes o aves crudas.
- Brotes crudos (alfalfa, trébol y rábano)
- Jugos de frutas o verduras sin pasteurizar ni tratados (Estos jugos contarán con una etiqueta de advertencia.)
- Constantemente surge nueva información sobre la seguridad alimentaria. Las recomendaciones y precauciones se actualizan al tiempo que los científicos descubren más acerca de la prevención de enfermedades por alimentos contaminados.
- Necesita conocer y seguir la información más actualizada sobre la seguridad en los alimentos. Consulte la página 17 para las maneras de aprender acerca de las nuevas formas de seguridad en los alimentos.

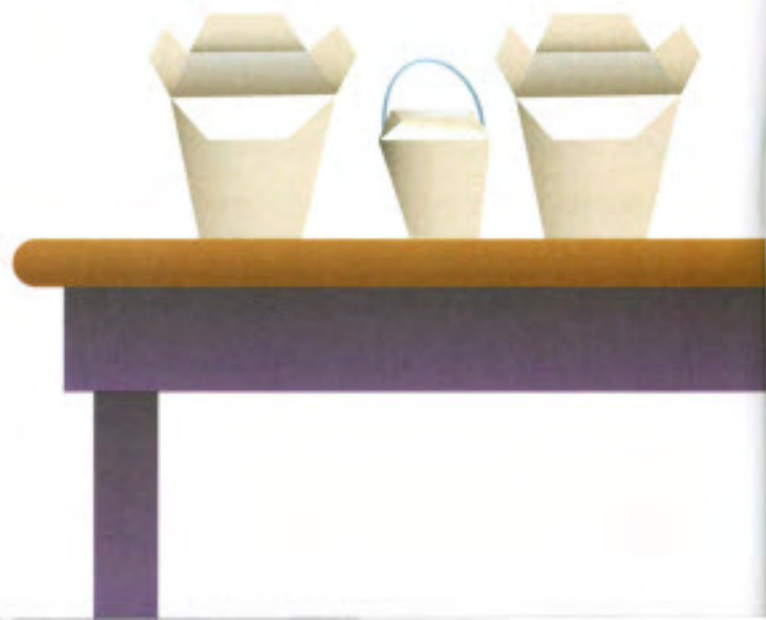
Algunos alimentos pueden contener bacterias que pueden ser especialmente dañinas para los adultos mayores y causar enfermedades graves. Esta sección señala los alimentos que no deben comer los adultos mayores. También explica algunos consejos importantes para la manipulación segura de alimentos listos para consumir.

Para recalentar alimentos preparados:

Es importante recalentar algunos alimentos que haya adquirido ya preparados, ya que estos alimentos pueden volver a contaminarse con bacterias después de haber sido procesados y empaquetados en la planta.

Estos alimentos incluyen: hot dogs, emparedados, carnes frías, salchichas fermentadas y secas y otros productos de carne y aves en fiambre.

- Vuelva a calentar estos alimentos hasta que "echen vapor." Si no puede recalentar estos alimentos, no los consuma.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón después de manipular estos tipos de alimentos preparados. (Lávese por al menos 20 segundos.) También lave las tablas de cortar, trastes y utensilios. El lavado profundo ayuda a eliminar cualquier bacteria del alimento antes de recalentarlo que se haya podido quedar en sus manos u otras superficies



Comer fuera de casa, comprar alimentos ya cocinados

Los alimentos preparados calientes o fríos son perecederos y pueden causar enfermedades cuando no se manipulan adecuadamente.

Enfrentémoslo. En ocasiones es más fácil y divertido dejar que alguien más sea quien cocine. Y para los adultos mayores de hoy hay muchas opciones para comer. Sin embargo, todas estas opciones, tienen implicancias para la seguridad alimentaria que necesita saber.

Comidas preparadas: Alimentos completos para llevar y alimentos que se entregan en casa

Cuando quiere comer en casa, pero no tiene ganas de cocinar o no puede, ¿qué puede hacer?

- Cada vez son más populares las comidas preparadas, incluidas las comidas completas para llevar.
- Las comidas preparadas que se compran en tiendas misceláneas, de fiambres o restaurantes, pueden ser calientes o frías.
- Una opción a gusto de muchos consumidores consiste en pedir la comida preparada a un restaurante o empresa de distribución de comidas preparadas.
- Y por supuesto, para aquellos que califican, hay programas como Meals on Wheels (Alimentos sobre ruedas) que proporcionan diariamente alimentos preparados.
- Los alimentos preparados calientes o fríos son perecederos y pueden causar enfermedades cuando no se manipulan adecuadamente. La manipulación adecuada es importante para garantizar que los alimentos son seguros.

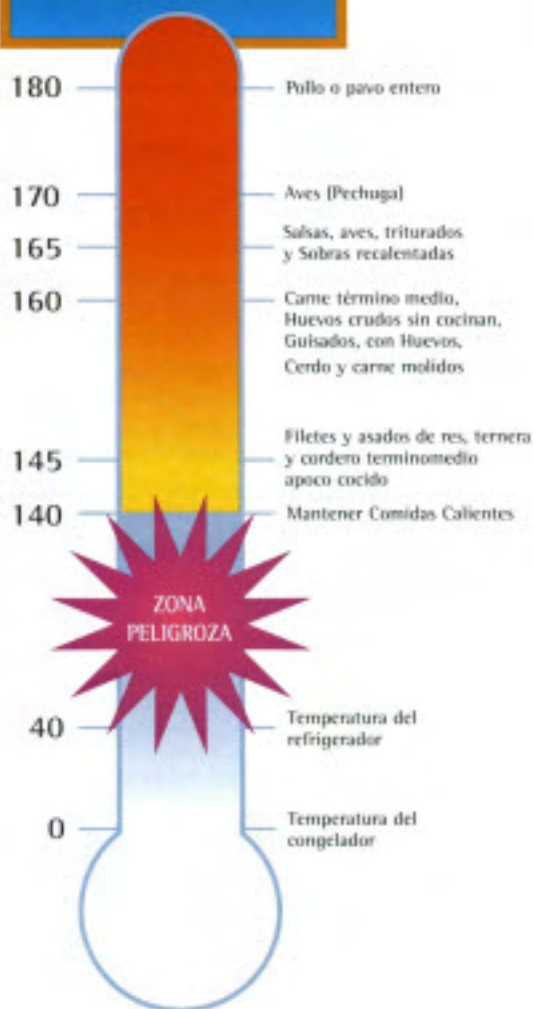
La regla de las dos horas

Las bacterias nocivas pueden multiplicarse en la "zona peligrosa" (entre 4,4° y 60° C). Por lo tanto, recuerde la regla de las dos horas. Deseche los alimentos perecederos que se hayan quedado a temperatura ambiente más de dos horas. .

(Si la temperatura ambiente es superior a 32° C, deséchelos al cabo de una hora)



Las bacterias nocivas pueden crecer rápidamente en la "zona peligrosa."



Práctica de la regla de las dos horas:

COMIDAS CALIENTES: Cuando compre comida caliente cocinada, manténgala caliente. Para evitar la multiplicación de bacterias nocivas, coma y disfrute de su comida dentro de las dos horas siguientes.

Si no va a comer en dos horas -y quiere mantener su comida caliente, póngala en el horno a una temperatura lo bastante elevada como para que se mantenga por encima de 60° C (use un termómetro para alimentos para controlar la temperatura.) Las guarniciones, así como los rellenos, también deben ponerse en el horno. Si se tapa, la comida se conserva jugosa.

Sin embargo, su comida preparada tendrá mejor sabor si no la mantiene en el horno demasiado tiempo. Para que conserve mejor el sabor, refrigérela y recalíentela después cuando vaya a comerla. Hágalo de la siguiente forma:

- Divida la carne o el pollo en porciones pequeñas para refrigerarlos o congelarlos.
- Refrigere o congele las salsas, patatas y otros vegetales en recipientes poco profundos.
- Separe el relleno de la carne del pollo relleno cocinado y refrigérelo.

COMIDAS FRÍAS: deben comerse durante las dos horas siguientes o refrigerarse o congelarse para comerlas en otro momento.

¿Recalentar?

Puede que desee recalentar su comida, comprada caliente y posteriormente refrigerada, o comprada fría.

- Calíentela a 73° C hasta que esté bien caliente y humeante.
- Haga hervir la salsa.

- Si lo calienta en un microondas, tape el alimento y gire el plato para que se caliente uniformemente y no haya "puntos fríos" que puedan albergar bacterias. Consulte las seguridad alimentaria en el manual del microondas.

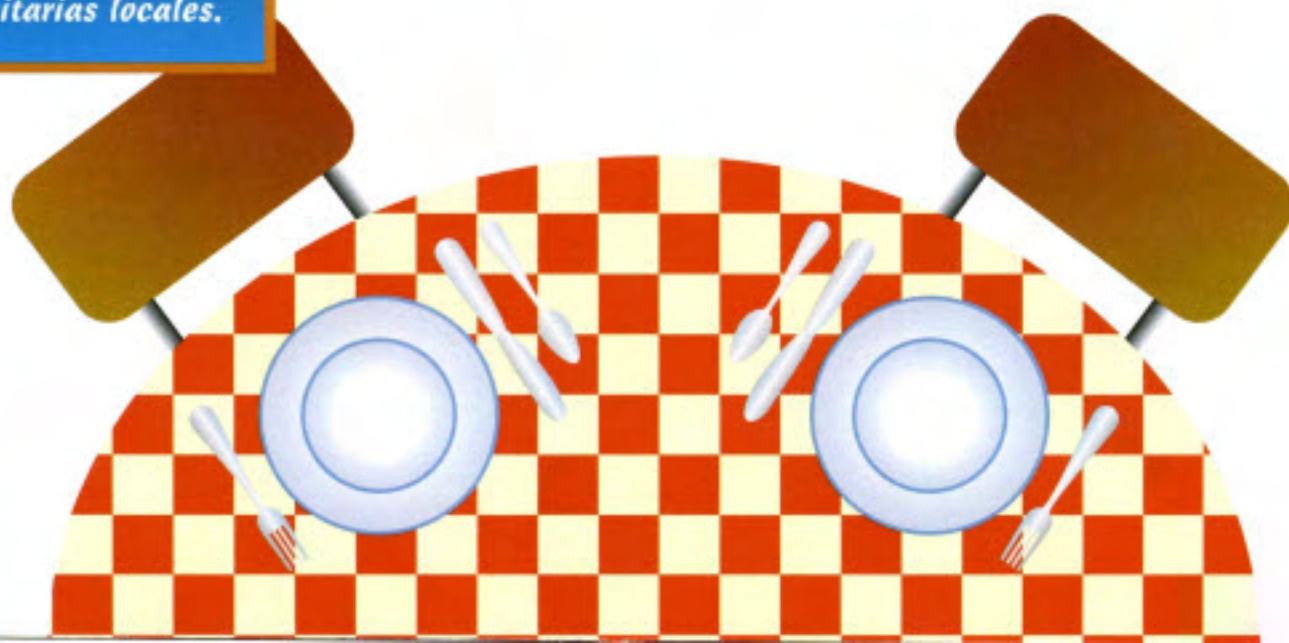
Comer fuera de casa

El hecho de comer fuera de casa, en un restaurante, en un centro para adultos mayores o en un restaurante de comida rápida, puede ser una experiencia agradable y segura. Todos los restaurantes están obligados a seguir las normas de seguridad alimentaria impuestas, tanto por el Estado como por las autoridades sanitarias locales. Pero usted también puede tomar medidas para garantizar la seguridad de sus alimentos. Tenga en cuenta estas reglas de ¡Combata las BAC!™: Limpiar, Cocinar, Enfriar.

Limpiar: Cuando salga a comer, Observe la limpieza del sitio incluso antes de sentarse. Si no se ajusta a sus estándares, quizás prefiera comer en otro sitio.

Cocinar: Independientemente del sitio donde vaya a comer, pida siempre una comida bien cocida, con una temperatura interna segura. Recuerde que los alimentos como la carne, el pollo, el pescado y los huevos deben estar bien cocidos para que se destruyan las bacterias nocivas. Cuando le sirvan una comida caliente, asegúrese de que esté bien caliente y bien cocida y, si no es así, devuélvala.

Todos los restaurantes están obligados a seguir las normas de seguridad de los alimentos, tanto por el Estado como por las autoridades sanitarias locales.



No come alimentos poco cocidos o crudos, como ostras crudas o huevos crudos o poco cocidos. Los huevos crudos o poco cocidos pueden ser un riesgo oculto en algunos alimentos, como la ensalada César, los flanes y algunas salsas. Sin embargo, estos alimentos son seguros si han sido elaborados con huevos pasteurizados. Si no está seguro de los ingredientes de un plato concreto, pregunte antes de pedirlo.

Enfriar

La “bolsa para llevar”

Parece que hoy en día los trozos de carne van siendo cada vez más grandes. Mucha gente envasa estos restos para comerlos después. Hay que tener cuidado con la manipulación de tales restos. Si va a tardar en llegar a su casa más de dos horas, es más seguro dejar los restos en el restaurante.

Recuerde también que dentro de un coche puede haber una temperatura muy alta. Las bacterias pueden crecer rápidamente por lo que es más seguro ir directamente a casa después de comer y poner los restos en el refrigerador.

Algunos centros para adultos mayores que proporcionan comidas no permiten llevarse los restos porque saben lo fácil que resulta la multiplicación bacteriana, hasta concentraciones peligrosas, si se deja la comida demasiado tiempo sin refrigerar. Consulte las normas de su centro sobre la posibilidad de llevarse a casa los restos.

Ir directamente a casa después de comer y poner los restos en el refrigerador.



Éstas son las reglas de seguridad alimentaria, la forma en la que puede ayudarse a sí mismo y a otros a ¡Combatir las BAC![™]

Simplemente recuerde: más vale prevenir que curar

Si tiene alguna duda y quiere hablar con un experto, llame por favor a uno de estos números gratuitos y directos:

La línea de información directa de la Food and Drug Administration responderá a sus preguntas sobre la manipulación segura de los pescados, frutas y vegetales y asimismo, le informará sobre las reglas para la seguridad alimentaria en los restaurantes y tiendas de comestibles. Puede contactarla llamando al número 1-888-SAFEFOOD.

La línea directa de USDA Meat and Poultry responderá a sus preguntas sobre la manipulación segura de la carne y las aves y también sobre otros temas de consumo de alimentos. Llame al número 1-800-535-4555.

O, en la World Wide Web

- O bien en Internet, consulte la página Web sobre la seguridad alimentaria para los adultos mayores, patrocinada conjuntamente por la Food and Drug Administration y AARP en www.cfsan.fda.gov/~dms/seniors.html
- seguridad alimentaria, normas federales, incluida la Food and Drug Administration (www.cfsan.fda.gov), seguridad alimentaria y servicio de inspección (www.fsis.usda.gov) e información federal conjunta en (www.FoodSafety.gov)
- Asociación para la educación sobre seguridad alimentaria (www.fightbac.org)

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, origen nacional, género, religión, edad, impedimentos, credo político, orientación sexual, estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas.) Personas con impedimentos que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información acerca de los programas (Braille, tipografía agrandada, cintas de audio, etc.) deben ponerse en contacto con el Centro TARGET de USDA, llamando al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

