



## Cómo evitar las infecciones transmitidas a través de los alimentos

Todos nosotros deseamos que nuestros alimentos estén libres de bacterias nocivas que pueden provocarnos enfermedades. Usted será capaz de hacer lo que le corresponde aprendiendo a manejar, cocinar y preservar los alimentos de manera apropiada y elegir adecuadamente cuando compre alimentos en una tienda o cuando coma en un restaurante. A continuación se describen algunos métodos para cerciorarse de que la comida que usted consume sea segura y saludable.

### Al comprar alimentos

- No compre latas ni frascos que estén dañados o cuyas tapas luzcan abultadas. Es posible que la comida que se encuentra en su interior contenga bacterias perjudiciales que causen enfermedades.
- Lleve a casa sin demora los alimentos refrigerados y congelados, y colóquelos rápidamente en el refrigerador. Las bacterias se multiplican cuando la temperatura de los alimentos perecederos se eleva hasta la temperatura ambiental.
- Nunca compre ni beba leche cruda (no pasteurizada). Puede ser que contenga bacterias nocivas, como Salmonella.

### Cómo manejar y cocinar los huevos.

- Cerciórese de que los huevos que compre estén limpios y no tengan grietas. Es menos probable que estos huevos se contaminen. Aun las yemas de algunos huevos que no están agrietados contienen bacterias del tipo de la Salmonella, pero casi siempre es posible destruirlas por medio de una cocción adecuada.
- Mantenga los huevos dentro del refrigerador. Utilice los huevos frescos dentro de las primeras 3-5 semanas que transcurren después de comprarlos y los huevos duros dentro de la primera semana
- No coma huevos crudos preparados de cualquier manera:
  1. No mezcle huevos crudos en una leche malteada, helado hecho en casa o rompopé, ni los añada al aderezo para ensalada César o a la salsa holandesa.

Emplee huevos pasteurizados cuando éstos estén disponibles.

2. No limpie con la lengua las cucharas ni los tazones al preparar "hot cakes" o mezclas para pasteles, ni permita que los niños lo hagan.
3. No prepare huevos escalfados, estrellados ni huevos muy tiernos con la yema escurriendo, y asegúrese de que los huevos revueltos estén firmes, no semilíquidos.
4. No mezcle muchos huevos en un recipiente. Si lo hace, es probable que un huevo infectado contamine a todos los demás.

- Consuma sustitutos de huevo, los cuales no contienen yemas y están pasteurizados. Estos contribuyen también a disminuir su consumo de colesterol.

### Cómo manejar y cocinar las carnes

Algunas veces, la carne molida cruda contiene bacterias capaces de causar diarrea, náusea y vómito considerables.

- No coma la carne molida cruda. Por ejemplo, no pruebe la carne cruda al preparar hamburguesas o albóndigas ni permita que los niños la prueben.
- Cocine las hamburguesas o las albóndigas completamente. No deberá observarse carne de color rosa ni jugos. Dé vuelta a las hamburguesas al cocinarlas.
- No coloque la carne ni el pollo cocinados en el mismo recipiente ni en la misma tabla de picar de donde provino la carne cruda. Conserve los mostradores limpios.
- Si guarda en el refrigerador carne o pollo cocinados, utilícelos dentro de los próximos 3-4 días. Una mejor opción es la de congelar los sobrantes para consumirlos después.

### Cómo manejar y cocinar los mariscos

No compre pescado que despida un olor intenso y desagradable, con ojos manchados u opacos, no con piel manchada o empañada.

- Guarde el pescado fresco en el refrigerador inmediatamente después de comprarlo. Cocínelo antes de que transcurra un día o guárdelo en el congelador.
- No coloque el pescado cocinado en la superficie en las que ha estado el pescado crudo.
- Cocine el pescado completamente y no coma pescado crudo, como el sushi o el sashimi.
- No coma ostiones ni almejas crudos.
- Si desea ordenar aderezo para ensalada César o salsa holandesa, pregunte si éstas han sido preparadas con huevos crudos. De ser así, solicite otra cosa.

#### Otros tips

#### Al preparar productos agrícolas

- Lave muy bien las frutas y verduras o quíteles la cáscara. Es especialmente importante lavar los melones y los tomates.
- Lave las hojas de las verduras bajo el agua corriente, especialmente las hojas exteriores.

#### Cómo preservar alimentos en el refrigerador y en el congelador.

- Cerciórese de que la temperatura del refrigerador sea de 4°C o más fría y que la temperatura del congelador sea de -18°C o más fría.
- Guarde siempre leche, crema, carne, pollo y pescado en el refrigerador o en el congelador.
- Envuelva los alimentos con papel o plástico, o colóquelos dentro de recipientes rígidos con tapas bien cerradas para congelarlos. No guarde alimentos descubiertos en el refrigerador.

#### Al comer fuera

- Cerciórese de que la hamburguesa o las albóndigas que ordenó estén completamente cocinadas. No deben verse carne ni jugos de color rosa. No dude en pedir que cocinen más la carne en caso necesario.

- Lave siempre sus manos antes de preparar alimentos, después de sonarse la nariz y después de ir al baño. No toque a las mascotas mientras cocina.
- No coma alimentos enmohecidos ni alimentos que despidan un olor desagradable, salvo los quesos que naturalmente contienen moho. (Resulta seguro raspar hasta desprender el moho que se ha acumulado sobre el queso que se encuentra dentro del refrigerador. En caso de duda, elimínelo.
- Consuma pronto los alimentos cocinados y refrigere los sobrantes si no los consume dentro de las primeras dos horas que transcurren después de haberlos preparado. Al servir la comida, mantenga calientes los alimentos calientes (por arriba de 60°C) y fríos los alimentos fríos (por debajo de 4°C)
- Deshiele los alimentos congelados dentro del refrigerador, no sobre una mesa o un mostrador a temperatura ambiental.
- No olvide limpiar el abrelatas, especialmente la rueda cortante, después de cada uso. Las bacterias proliferan en los residuos de comida.
- Lave las toallas para secar platos frecuentemente. Deseche las esponjas sucias.
- No coloque carne ni pollo cocinados sobre platos o tablas utilizados para alimentos no cocinados. No corte la carne cocinada con cuchillos utilizados para cortar la carne cruda.

"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.  
Consulte a su médico.