

Seguridad alimentaria



Para Receptores de Trasplantes

*Una guía de lo que necesitan saber
para receptores de trasplantes de
médula ósea y órganos sólidos*

Administración de Alimentos y
Medicamentos del Departamento de
Agricultura de los EE. UU. (U.S.
Department of Agriculture Food and
Drug Administration)

Agradecemos a Lydia Medeiros, Ph.D., R.D., Patricia A. Kendall, Ph.D., R.D. y Val Hillers, Ph.D., R.D., por su asistencia e innovadora investigación y extensión a la comunidad en riesgo.

La seguridad alimentaria es importante para todos; pero es especialmente importante para usted. Por esa razón, el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del Departamento de Agricultura de EE. UU. y la Administración de Alimentos y Medicamentos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. han preparado este folleto.

Está diseñado para brindar una guía práctica sobre cómo reducir su riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Además de esta guía, lo alentamos a verificar con su médico o proveedor de atención médica para identificar los alimentos y otros productos que debe evitar. Tiene una necesidad especial de esta información importante. . . por lo tanto, ¡siga leyendo!



Qué contiene:

Seguridad alimentaria: Es especialmente importante para usted	3
Patógenos principales que causan enfermedad transmitida por los alimentos.....	4-5
Comer en casa: Tomar decisiones sabias con respecto a los alimentos	6
Alimentos comunes: Seleccionar las opciones con menor riesgo	7
Cuidarse: Manipular y preparar los alimentos de manera segura.....	8-10
Tabla de almacenamiento en frío	11
Mantenerse informado: Convertirse en un mejor comprador	12
Fecha clara de los productos alimenticios.....	13
Transportar sus comestibles	13
Ser inteligente cuando sale a comer afuera	14
Consejos para transportar los alimentos	15
Enfermedad transmitida por los alimentos: Conozca los síntomas.....	16
Plan de acción en caso de enfermedad transmitida por los alimentos.....	17
Para más información sobre la seguridad alimentaria.....	18
Recursos adicionales sobre seguridad alimentaria	19

*¡Eche un vistazo a las prácticas tarjetas de información para recortar
Revise sus pasos entre las páginas 10 y 11 de este folleto!*

Enfermedad transmitida por los alimentos en los Estados Unidos

Cuando ciertas bacterias, virus o parásitos que causan enfermedades contaminan los alimentos, pueden causar enfermedad transmitida por los alimentos. Otra palabra para tal bacteria, virus o parásito es "patógeno". La enfermedad transmitida por los alimentos, a menudo llamada *intoxicación alimentaria*, es una enfermedad que proviene de un alimento que usted come.

- El suministro de alimentos en los Estados Unidos se encuentra entre los más seguros del mundo, pero aún puede ser una fuente de infección para todas las personas.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 48 millones de personas se enferman, 128,000 son hospitalizadas y 3,000 mueren por infecciones y enfermedades transmitidas por los alimentos en los Estados Unidos cada año. Muchas de estas personas son niños, adultos mayores o tienen un sistema inmunitario debilitado y es posible que no puedan combatir las infecciones con normalidad.

Dado que la enfermedad transmitida por los alimentos puede ser grave, o incluso fatal, es importante que conozca y practique conductas seguras de manipulación de alimentos para ayudar a reducir el riesgo de enfermarse por alimentos contaminados.

Seguridad alimentaria:

Es especialmente importante para usted

Como receptor de trasplante, probablemente esté familiarizado con el tema del rechazo del trasplante. Es la reacción natural del cuerpo o la respuesta del sistema inmunitario a la "invasión extraña".

- Un **sistema inmunitario** que funciona correctamente intentará rechazar o destruir su nuevo órgano sólido y/o trasplante de médula ósea, de la misma manera que su sistema inmunitario trabaja para eliminar la infección de su cuerpo.
- Debido a esta posibilidad natural de rechazo, es común que los receptores de trasplantes **tomen medicamentos para evitar que ocurra el rechazo**. Estos medicamentos se denominan *medicamentos inmunosupresores* porque *suprimen* su sistema inmunitario para evitar que ataque o rechace el órgano trasplantado o la médula ósea. En las últimas décadas, se ha logrado un progreso considerable en el desarrollo de estos fármacos que ayudan a prevenir el rechazo de trasplante.
- Los medicamentos inmunosupresores son importantes, ya que pueden proteger su trasplante de órgano sólido y/o médula ósea. Pero un efecto secundario de estos inmunosupresores es que lo dejan más susceptible a desarrollar infecciones, como las que pueden ser provocadas por bacterias que causan enfermedades y otros patógenos que causan enfermedad transmitida por los alimentos.
- Debido a que usted es receptor de trasplante, tiene más probabilidades de enfermedad más prolongada, a ser sometido a hospitalización, o incluso a morir, si contrae una enfermedad transmitida por alimentos.
- Para evitar contraer una enfermedad transmitida por los alimentos, debe estar especialmente atento al manipular, preparar y consumir alimentos.



Haga que la manipulación segura de los alimentos sea un compromiso de por vida para minimizar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Tenga en cuenta que a medida que envejece, su inmunidad a las infecciones se debilita naturalmente.

Patógenos principales que causan enfermedad transmitida por los alimentos

Campylobacter

Alimentos asociados

- Agua sin tratar o contaminada
- Leche no pasteurizada (“cruda”)
- Carne, pollo o moluscos crudos o poco cocidos

Síntomas y posible impacto

- Fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular seguidos de diarrea (a veces con sangre), dolor abdominal y náuseas. Los síntomas aparecen entre 2 y 5 días después de comer y pueden durar entre 2 y 10 días. Puede llegar al torrente sanguíneo y causar una infección potencialmente mortal.

Cryptosporidium

Fuentes/alimentos asociados

- Tragar agua contaminada, incluida la de fuentes recreativas (p. ej., una piscina o un lago)
- Comer alimentos crudos o contaminados
- Colocarse un objeto contaminado en la boca
- Suelo, comida, agua y superficies contaminadas

Síntomas y posible impacto

- Diarrea acuosa, deshidratación, pérdida de peso, calambres o dolor de estómago, fiebre, náuseas y vómitos; también pueden presentarse síntomas respiratorios.
- Los síntomas comienzan entre 7 y 10 días después de infectarse y pueden durar entre 2 y 14 días. En aquellas personas con un sistema inmunitario debilitado, incluidos los receptores de trasplantes de médula ósea y órganos sólidos, los síntomas pueden desaparecer y regresar en semanas o meses.

Clostridium perfringens

Fuentes/alimentos asociados

- Muchos brotes se producen como resultado de alimentos que se dejan durante períodos prolongados en mesas de vapor o a temperatura ambiente y alimentos sometidos a abuso de tiempo y/o temperatura.
- Carnes, productos de carne, aves, productos avícolas y salsa

Síntomas y posible impacto

- Aparición de diarrea acuosa y calambres abdominales aproximadamente dentro de las 16 horas. En general, la enfermedad comienza de manera repentina y dura entre 12 y 24 horas. En las personas mayores, los síntomas pueden durar entre 1 y 2 semanas.
- Las complicaciones y/o muerte solo se producen muy raras veces.

Listeria monocytogenes

Puede desarrollarse lentamente a temperaturas del refrigerador

Alimentos asociados

- Perros calientes mal recalentados, fiambres, embutidos, salchichas fermentadas o secas y otras carnes y aves estilo charcutería
- Leche no pasteurizada (cruda) y quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada (cruda)
- Ensaladas y mariscos ahumados hechos en la tienda, como ensalada de jamón, ensalada de pollo o ensaladas de mariscos
- Verduras crudas

Síntomas y posible impacto

- Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de espalda, a veces malestar estomacal, dolor abdominal y diarrea. Puede llevar hasta 2 meses enfermarse.
- Los síntomas gastrointestinales pueden aparecer en pocas horas o entre 2 y 3 días, y la enfermedad puede aparecer entre 2 y 6 semanas después de la ingesta. La duración es variable.
- Las personas en riesgo (incluidos los receptores de trasplantes de médula ósea y órganos sólidos y otras personas con sistemas inmunitarios debilitados) pueden desarrollar posteriormente una enfermedad más grave; se puede producir la muerte por esta bacteria.
- Puede causar problemas con el embarazo, como aborto espontáneo, muerte fetal o enfermedad grave o muerte en recién nacidos.

Escherichia coli O157:H7

Una de varias cepas de *E. coli* que puede causar enfermedades humanas.

Alimentos asociados

- Carne de res poco cocida, especialmente hamburguesa
- Leche y jugos no pasteurizados, como sidra de manzana "fresca"
- Frutas y verduras crudas contaminadas y agua contaminada
- Contacto de persona a persona

Síntomas y posible impacto

- Diarrea severa que a menudo contiene sangre, calambres abdominales y vómitos. En general, poca o nada de fiebre.
- Puede comenzar entre 1 y 9 días después de comerse el alimento y dura aproximadamente entre 2 y 9 días.
- Algunas personas, especialmente los niños muy pequeños, pueden desarrollar el síndrome urémico hemolítico (SUH), que puede provocar insuficiencia renal aguda y provocar daño renal permanente o incluso la muerte.

Norovirus (y otros calicivirus)

Alimentos asociados

- Moluscos y alimentos o agua contaminados con heces
- Alimentos listos para comer que tuvieron contacto con trabajadores de alimentos infectados; por ejemplo, ensaladas, sándwiches, hielo, galletas, fruta

Síntomas y posible impacto

- Las náuseas, los vómitos y el dolor de estómago generalmente comienzan entre 24 y 48 horas, pero los casos pueden ocurrir dentro de las 12 horas posteriores a la exposición. Los síntomas suelen durar entre 12 y 60 horas.
- La diarrea es más frecuente en adultos y los vómitos son más frecuentes en niños.

Salmonella (más de 2,300 tipos)

Alimentos asociados

- Huevos, aves y carnes crudas o poco cocidas
- Leche o jugo no pasteurizados (crudos)
- Queso y mariscos
- Frutas y verduras frescas

Síntomas y posible impacto

- El dolor de estómago, la diarrea (puede ser con sangre), las náuseas, los escalofríos, la fiebre y/o el dolor de cabeza suelen aparecer entre 6 y 72 horas después de comer; puede durar entre 4 y 7 días.
- En las personas con un sistema inmunitario debilitado, como los receptores de trasplantes de médula ósea y órganos sólidos, la infección puede ser más grave y provocar complicaciones graves, incluso la muerte.

Toxoplasma gondii

Fuentes/alimentos asociados

- Contacto accidental con las heces de los gatos al tocarse la boca con las manos después de trabajar en el jardín, manipular gatos, limpiar la caja de arena de gatos o tocar cualquier cosa que haya tenido contacto con heces de gatos.
- Carne cruda o poco cocida.

Síntomas y posible impacto

- Enfermedad similar a la gripe que generalmente aparece entre 10 y 13 días después de comer, puede durar meses. Aquellas personas con un sistema inmunitario debilitado, incluidos los receptores de trasplantes de médula ósea y órganos sólidos, pueden desarrollar una enfermedad más grave.
- Puede causar problemas con el embarazo, incluso aborto espontáneo y defectos de nacimiento.

Vibrio vulnificus

Alimentos asociados

- Mariscos crudos o poco cocidos (pescado o moluscos)

Síntomas y posible impacto

- La diarrea, el dolor de estómago y los vómitos pueden aparecer dentro de las 4 horas y hasta varios días y durar entre 2 y 8 días. Puede resultar en una infección de la sangre. Puede resultar en la muerte de personas con un sistema inmunitario debilitado, incluidas las personas con trasplantes de médula ósea y órganos sólidos, cáncer o enfermedad hepática.

Comer en casa:

Tomar decisiones sabias con respecto a los alimentos

Algunos alimentos son más riesgosos para usted que otros. En general, los alimentos que más probablemente contienen bacterias o virus caen en dos categorías:

- Frutas y verduras frescas **no cocinadas**
 - **Algunos productos animales**, como la leche no pasteurizada (cruda); quesos blandos elaborados con leche cruda; y huevos crudos o poco cocidos, carne cruda, aves crudas, moluscos crudos y sus jugos; fiambres y ensaladas estilo deli (sin conservantes agregados) preparados en el sitio en un establecimiento tipo deli.

Curiosamente, el riesgo que estos alimentos realmente pueden representar depende del *origen o la fuente de los alimentos y de cómo se procesan, almacenan y preparan*. Siga estas pautas (vea el cuadro a la derecha) para seleccionar y preparar sus comidas favoritas de manera segura.



Si tiene alguna pregunta . . .

. . . acerca de tomar decisiones sabias con respecto a los alimentos:

Asegúrese de hablar con su médico o proveedor de atención médica. Él o ella podrá responder cualquier pregunta específica o ayudarlo con sus decisiones.

. . . sobre alimentos particulares:

Si no está seguro sobre la seguridad de un alimento en el refrigerador, no se arriesgue.

¡Ante la duda, deséchelo!

Las decisiones sabias en las selecciones de alimentos son importantes.

Todos los consumidores deben seguir los cuatro pasos básicos de la seguridad alimentaria:

Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar.

MANTENGA A SU FAMILIA MÁS SEGURA CON RESPECTO A LA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA



Verifique sus pasos en FoodSafety.gov

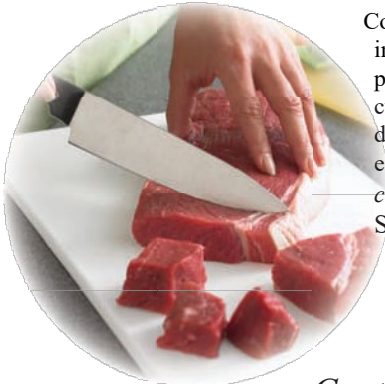
Alimentos comunes: Seleccionar las opciones con menor riesgo

Tipo de alimento	Mayor riesgo	Menor riesgo
Carne y aves	<ul style="list-style-type: none"> • Carne o aves crudas o poco cocidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne o aves cocidas a una temperatura interna mínima segura (vea tabla en pág. 10)
<i>Consejo: Use un termómetro de alimentos para verificar la temperatura interna en la tabla “¿Ya está listo?” en la página 10 para la temperatura interna mínima segura.</i>		
Mariscos	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pescado o marisco crudo o poco cocido, o alimentos que contengan marisco crudo o poco cocido, p. ej., sashimi, que se encuentra en algunos sushi o ceviche. Pescado ahumado refrigerado • Mariscos parcialmente cocidos, como camarones y cangrejos 	<ul style="list-style-type: none"> • Mariscos previamente cocidos calentados a 165 °F • Conservas de pescado y marisco • Mariscos cocidos a 145 °F
Leche:	<ul style="list-style-type: none"> • Leche no pasteurizada (cruda) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche pasteurizada
Huevos	<p>Comidas que contienen huevos crudos/poco cocidos, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aderezos caseros para ensalada Cesar* • Masa cruda para galleta casera* • Licor de huevo casero* 	<p><i>En casa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Use huevos/productos de huevos pasteurizados cuando prepara recetas que piden huevos crudos o poco cocidos <p><i>Cuando come afuera:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregunte si se usaron huevos pasteurizados
<i>*Consejo: La mayoría de los alimentos preelaborados de las tiendas de alimentos, como el aderezo Cesar, la masa para galletas preelaborada o el licor de huevo envasado, se preparan con huevos pasteurizados.</i>		
Brotos	<ul style="list-style-type: none"> • Brotes crudos (alfalfa, frijol o cualquier otro brote) 	<ul style="list-style-type: none"> • Brotes cocidos
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas sin lavar, incluso lechugas/ensaladas 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras frescas lavadas, incluso ensaladas. • Verduras cocidas
Queso	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada (cruda), 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 • Quesos blandos con una etiqueta clara que dice “elaborado a partir de leche pasteurizada”
Perros calientes y fiambres	<ul style="list-style-type: none"> • Perros calientes, fiambres y encurtidos que no se hayan recalentado 	<ul style="list-style-type: none"> • Perros calientes, fiambres y encurtidos recalentados a hervor o 165 °F
<i>Consejo: Debe recalentar perros calientes, fiambres y encurtidos antes de comerlos porque la bacteria Listeria monocytogenes se desarrolla a temperaturas refrigeradas (40 °F o menos). Esta bacteria puede causar enfermedades graves, hospitalización o incluso la muerte. Recalentar estos alimentos hasta que estén muy calientes destruye estas bacterias peligrosas y hace que estos alimentos sean seguros para usted.</i>		
Patés	<ul style="list-style-type: none"> • Patés o pastas de carne para untar refrigerados y no pasteurizados 	<ul style="list-style-type: none"> • Patés o untables de carne enlatados o no precederos

Cuidarse:

Manipular y preparar los alimentos de manera segura

Los patógenos transmitidos por los alimentos son engañosos. Los alimentos que parecen completamente buenos pueden contener patógenos (bacterias, virus o parásitos que causan enfermedades) que pueden enfermarlo. Nunca debe probar un alimento para determinar si es seguro comerlo.



Como receptor de trasplante, es especialmente importante que usted, o los que se estén preparando su comida, siempre tengan cuidado con la manipulación y preparación de los alimentos. La forma más fácil de hacer esto es verificar sus pasos (*limpiar, separar, cocinar y enfriar*) de la Campaña Food Safe Families.

Cuatro pasos básicos para la seguridad alimentaria



1. Limpiar: *Lávese las manos y las superficies con frecuencia*

Las bacterias pueden diseminarse por la cocina y llegar a las tablas de cortar, los utensilios, las mesadas y los alimentos.

Para asegurarse de que sus manos y las superficies estén limpias, asegúrese de:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las mesadas con agua caliente y jabón entre la preparación de carnes, aves y mariscos crudos y la preparación de cualquier otro alimento que no se cocinará. Como precaución adicional, desinfecte las tablas de cortar y las mesadas enjuagándolas en una solución hecha de una cucharada de lejía líquida sin perfume por galón de agua o, como alternativa, puede pasar la tabla de plástico por el ciclo de lavado en el lavaplatos automático.
- Use toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa repasadores de tela, debe lavarlos a menudo en un ciclo caliente del lavarropas.
- Lave los productos agrícolas. Enjuague las frutas y verduras, y frote las frutas y verduras de piel firme con agua corriente del grifo, incluidas las que tienen piel y cáscaras que no se comen.
- Con productos enlatados: recuerde limpiar las tapas antes de abrirlas.



2. Separar: *Tenga cuidado con la contaminación cruzada*

La contaminación cruzada se produce cuando las bacterias pasan de un producto de alimento a otro. Esto es especialmente común cuando se manipulan carnes, aves, mariscos y huevos crudos. La clave es mantener estos alimentos, y sus jugos, alejados de los alimentos listos para comer.

Para evitar la contaminación cruzada, recuerde:

- Separar las carnes, aves, mariscos y huevos crudos de otros alimentos en su carrito de compras, bolsas de comestibles y en el refrigerador.
- Nunca colocar alimentos cocidos en un plato que anteriormente contenía carne, aves, mariscos o huevos crudos sin primero lavar el plato con agua caliente y jabón.
- No reutilizar las marinadas utilizadas en alimentos crudos a menos que primero los lleve a ebullición.
- Considere usar una tabla de cortar solo para alimentos crudos y otra solo para alimentos listos para comer, como pan, frutas y verduras frescas y carne cocida.



3. Cocinar: *Cocine a temperaturas seguras*

Los alimentos se cocinan de forma segura cuando se calientan a las temperaturas internas mínimas seguras recomendadas por USDA-FDA, como se muestra en la tabla “¿Ya está listo?” (vea la página siguiente).

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

- Use un **termómetro para alimentos** para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Verifique la temperatura interna en varios lugares para asegurarse de que la carne, aves, mariscos o productos de huevo estén cocidos a temperaturas internas mínimas seguras.
- Cocine la **carne molida** a por lo menos 160 °F y las **aves molidas** a una temperatura interna mínima segura de 165 °F. El color de los alimentos no es un indicador confiable de seguridad o cocción.
- Vuelva a calentar los **jamones completamente cocidos** empaquetados en una planta inspeccionada por USDA a 140 °F. Para el jamón completamente cocido que ha sido reenvasado en cualquier otro lugar o para el jamón completamente cocido sobrante, caliente a 165 °F.
- Cocine los **mariscos** a 145 °F. Cocine los **camarones, la langosta y el cangrejo** hasta que se pongan rojos y la pulpa sea perlada y opaca. Cocine las **almejas, los mejillones y las ostras** hasta que se abran las conchas. Si las conchas no se abren, no coma los mariscos del interior.
- Cocine los **huevos** hasta que las yemas y las claras estén firmes. Use solo recetas en las que los huevos estén cocidos o calentados a 160 °F.
- Cocine todos los **filetes, asados y costillas de carne de res, cordero, cerdo y venado**, a 145 °F con un tiempo de reposo de 3 minutos después de retirarlos de la fuente de calor.

2. Cocinar: Cocine a temperaturas seguras (continuación)

- Lleve a hervor las **salsas, sopas y salsas** cuando las recaliente. Caliente las otras sobras a 165 °F.
- Vuelva a calentar **perros calientes, fiambres, mortadela y otros encurtidos** hasta que estén muy calientes o 165 °F.
- Cuando cocine en un horno de microondas, cubra los alimentos, revuelva y gírelos para una cocción uniforme. Si no tiene plato giratorio, gire el plato con la mano una o dos veces durante la cocción. Deje siempre reposar, lo que completa la cocción, antes de controlar la temperatura interna con un termómetro para alimentos. La comida está lista cuando alcanza la temperatura interna mínima segura recomendada por USDA-FDA.

¿Ya está listo?

Use un termómetro para alimentos para mayor precisión. No siempre se sabe al mirar.

Temperaturas internas mínimas seguras recomendadas por USDA-FDA				
				
Filetes, asados y costillas de carne de res, cerdo, venado y cordero 145 °F con 3 minutos de tiempo de reposo	Pescado 145 °F	Carne, cerdo, venado, cordero molido 160 °F	Platos con huevo 160 °F	Pavo, pollo y pato enteros, trozos y molidos 165 °F



2. Enfriar: Refrigerar a la brevedad

Las temperaturas frías lentifican el crecimiento de bacterias dañinas. Mantener una temperatura constante del refrigerador de **40 °F o menos** es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de enfermedad transmitida por los alimentos. Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura del refrigerador sea constante de 40 °F o menos y que la temperatura del congelador sea de 0 °F o menos.

Para enfriar los alimentos correctamente:

- Refrigerar o congele las carnes, aves, huevos, mariscos y otros alimentos percederos dentro de las 2 horas posteriores a la cocción o la compra. Refrigerar dentro de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 90 °F.
- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente, como en la mesada. Es seguro descongelar alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Si descongela los alimentos en agua fría o en el microondas, debe cocinarlos de inmediato.
- Divida grandes cantidades de alimentos en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido en el refrigerador.
- Siga las recomendaciones en la Tabla abreviada de almacenamiento en frío de USDA-FDA (vea página 11). La Tabla de almacenamiento en frío de USDA-FDA completa puede encontrarla en www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Refrigeration_&_Food_Safety/index.asp.

Tabla de almacenamiento en frío de USDA-FDA

Estas pautas sobre el límite de tiempo ayudarán a mantener los alimentos refrigerados seguros para comer. Como el congelamiento mantiene los alimentos seguros de manera indefinida, los tiempos de almacenamiento recomendados para los alimentos congelados son solo por cuestiones de calidad.

Producto	Refrigerador (40 °F)	Congelador (0 °F)
Huevos		
Frescos, con cáscara	3 a 5 semanas	No se congela
Cocido duro	1 semana	No se congela bien
Huevos líquidos pasteurizados, sustitutos del huevo		
Abiertos	3 días	No se congela bien
No abiertos	10 días	1 año
Productos encurtidos y envasados al vacío		
Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y macarrones	3 a 5 días	No se congela bien
Perros calientes		
Paquete abierto	1 semana	1 a 2 meses
Paquete cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Fiambres		
Paquete abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
Paquete cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Tocino y salchichas		
Tocino	7 días	1 mes
Salchicha, cruda de pollo, pavo, cerdo, carne de res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Hamburguesa y otras carnes molidas		
Hamburguesa, carne, pavo, venado, cerdo, cordero molidos y sus mezclas	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne de res, venado, cordero, cerdo fresco		
Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
Costillas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses
Aves frescas		
Pollo o pavo, enteros	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo, trozos	1 a 2 días	9 meses
Mariscos		
Pescados magros (platija, eglefino, halibut, etc.)	1 a 2 días	6 a 8 meses
Pescados grasos (salmón, atún, etc.)	1 a 2 días	2 a 3 meses
Sobras		
Carne o ave cocida	3 a 4 días	2 a 6 meses
Nuggets, hamburguesas de pollo	3 a 4 días	1 a 3 meses
Pizza	3 a 4 días	1 a 2 meses

Verifique sus pasos



- Verifique la fecha “límite de venta”
- Coloque la carne, las aves o los mariscos crudos en bolsas de plástico
- Compre solo leche pasteurizada, quesos blandos elaborados con leche pasteurizada y jugos pasteurizados o que hayan sido tratados de otra manera para controlar las bacterias dañinas.
- Cuando compra huevos:
 - Compre huevos con cáscara *refrigerados*
 - Si su receta requiere huevos crudos, compre huevos líquidos *refrigerados* y pasteurizados
- No compre alimentos exhibidos en condiciones inseguras o sucias

¿Ya está listo?

No se sabe con solo mirar. Use un termómetro para alimentos para estar seguro.

Temperaturas internas mínimas seguras recomendadas por USDA-FDA

 <p>Filetes, asados y costillas de carne de res, cerdo, venado y cordero</p> <p>145 °F con 3 minutos de tiempo de reposo</p>	 <p>Pescado</p> <p>145 °F</p>	 <p>Carne, cerdo, venado, cordero molido</p> <p>160 °F</p>	 <p>Platos con huevo</p> <p>160 °F</p>	 <p>Pavo, pollo y pato enteros, trozos y molidos</p> <p>165 °F</p>
--	---	--	--	---

Ordenar “inteligente” cuando sale a comer afuera

Mayor riesgo:

- ✗ Quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada (cruda).
- ✗ Mariscos crudos o poco cocidos.
- ✗ Perros calientes fríos.
- ✗ Sándwiches con encurtidos o fiambres fríos.
- ✗ Pescado crudo o poco cocido, como sashimi o algunos tipos de sushi.
- ✗ Huevos pasados por agua o “vuelta y vuelta”, ya que las yemas no están completamente cocidas.

Menor riesgo:

- ✓ Quesos duros o procesados. Los quesos blandos solo si se elaboran con leche pasteurizada.
- ✓ Pescado o mariscos ahumados completamente cocidos.
- ✓ Perros calientes recalentados con agua muy caliente. Si los perros calientes se sirven fríos o tibios, pida que los recalienten hasta que estén muy calientes, o elija otra cosa.
- ✓ Sándwiches a la plancha en los que se calienta la carne o ave hasta que esté muy caliente.
- ✓ Pescado completamente cocido firme y escamoso; sushi vegetariano.
- ✓ Huevos completamente cocidos con yema y clara firmes.

¿Tiene preguntas sobre la seguridad alimentaria?

AskKaren.gov



Visite "Ask Karen" en AskKaren.gov para hacer una pregunta sobre seguridad alimentaria

Llame a la línea directa de carne y aves del USDA: 1-888-MPHotline (1-888-674-6854)

y la Línea de información de alimentos de la FDA 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

MP Hotline



¿Tiene preguntas sobre la seguridad alimentaria?

AskKaren.gov



Visite "Ask Karen" en AskKaren.gov para hacer una pregunta sobre seguridad alimentaria

Llame a la línea directa de carne y aves del USDA: 1-888-MPHotline (1-888-674-6854)

y la Línea de información de alimentos de la FDA 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

MP Hotline



¿Tiene preguntas sobre la seguridad alimentaria?

AskKaren.gov

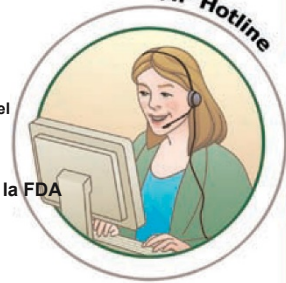


Visite "Ask Karen" en AskKaren.gov para hacer una pregunta sobre seguridad alimentaria

Llame a la línea directa de carne y aves del USDA: 1-888-MPHotline (1-888-674-6854)

línea de información de alimentos de la FDA 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

MP Hotline



Mantenerse informado:

Convertirse en un mejor comprador

Siga estas prácticas seguras de manipulación de los alimentos cuando compra.

- Lea con cuidado las etiquetas de los alimentos cuando está en la tienda para asegurarse de que el alimento no esté fuera de su fecha “límite de venta”. (Vea Fecha clara de los productos alimenticios en la página 13)
- Coloque las carnes, aves o mariscos crudos envasados en una bolsa de plástico antes de colocarlos en el carrito de compras, para que sus jugos no goteen y contaminen otros alimentos.
Si el mostrador de carnes no ofrece bolsas de plástico, recójalas en la sección de frutas y verduras antes de seleccionar su carne, aves y mariscos.
- Compre solo leche, queso y otros productos lácteos pasteurizados de la sección refrigerada. Cuando compre jugo de frutas en la sección refrigerada de la tienda, asegúrese de que la etiqueta del jugo diga que está **pasteurizado**.
- Compre huevos con cáscara en la sección refrigerada de la tienda. (Nota: guarde los huevos en su caja original en la parte principal de su refrigerador una vez que esté en casa). Para las recetas que requieren huevos crudos o poco cocidos cuando se sirve el plato (dos ejemplos son el aderezo Cesar casero y el helado), use huevos con cáscara que han sido tratados para destruir *Salmonella* mediante pasteurización o productos de huevo pasteurizados. Cuando consume huevos crudos, usar huevos pasteurizados es la opción más segura.
- Nunca compre alimentos que se exhiban en condiciones inseguras o sucias.
- Cuando compre productos enlatados, asegúrese de que no tengan abolladuras, grietas o tapas abultadas. (Una vez que esté en casa, recuerde limpiar cada tapa antes de abrir la lata).
- Compre productos que no estén magullados ni dañados.



*Quando compra alimentos,
es importante leer la etiqueta con cuidado.*

Fecha clara de los productos alimenticios

Lea la “Etiqueta de manipulación segura” para obtener información de seguridad alimentaria sobre los alimentos crudos.

Tipos de fechas claras

La fecha clara se encuentra principalmente en alimentos perecederos como la carne, aves, huevos y productos lácteos.

- La fecha “**límite de venta**” le indica a la tienda cuánto tiempo puede exhibir el producto para la venta. Usted debe comprar el producto antes del vencimiento de la fecha.
- La fecha “**mejor usar antes de**” se recomienda para un mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o seguridad.
- La fecha “**límite de venta**” es la última fecha recomendada para el uso del producto mientras se encuentra en máxima calidad. La fecha ha sido determinada por el fabricante del producto.



MEJOR USAR ANTES DE

10 NOV 06

Las “**fechas cerradas o codificadas**” son los números de empaque para uso del fabricante. La fecha “cerrada” o “codificada” puede aparecer en productos no perecederos como latas y cajas de alimentos.

Transportar sus comestibles



Siga estos consejos para un transporte seguro de sus alimentos:

- Recoja los alimentos perecederos al final y planea ir directamente a su casa del supermercado.
- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de las 2 horas posteriores a su cocción o compra.
- Refrigere dentro de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 90 °F.
- En climas cálidos, tome una heladera con hielo u otra fuente fría para transportar los alimentos de manera segura.

Ser inteligente

Cuando sale a comer afuera

Comer afuera puede ser muy divertido, por lo tanto, haga que sea una buena experiencia y siga algunas simples pautas para evitar Enfermedad transmitida por los alimentos. Recuerde observar su comida cuando se sirve y no dude en hacer preguntas antes de ordenar.

Los camareros y las camareras Pueden ser de gran ayuda si pregunta cómo se prepara una comida.

Además, hágales saber que no desea ningún alimento que contenga carne, aves, mariscos, brotes o huevos crudos.



Reglas básicas para ordenar

- Pregunte si la comida contiene ingredientes crudos como huevos, brotes, carnes, aves o mariscos. Si es así, elija otra cosa.
- Pregunte cómo se han cocinado estos alimentos. Si el mesero no sabe la respuesta, pida hablar con el chef para asegurarse de que su comida se haya cocinado a una temperatura interna mínima segura.
- Si planea llevarse las sobras o guardar las sobras para comer más tarde, refrigere los alimentos percederos lo antes posible, y siempre dentro de las 2 horas posteriores a la compra o la entrega. Si la comida sobrante está a una temperatura del aire superior a los 90 °F, refrigérela dentro de 1 hora.

¡Si tiene alguna duda, elija otra cosa!

Opciones inteligentes de menú

Mayor riesgo:	Menor riesgo:
✗ Queso blando elaborado con leche no pasteurizada (cruda).	✓ Quesos duros o procesados. Los quesos blandos solo si se elaboran con leche pasteurizada.
✗ Mariscos ahumados refrigerados y mariscos crudos o poco cocidos.	✓ Pescado o mariscos completamente cocidos.
✗ Perros calientes fríos o poco calentados.	✓ Perros calientes recalentados con agua muy caliente. Si los perros calientes se sirven fríos o tibios, pida que los recalienten hasta que estén muy calientes, o elija otra cosa.
✗ Sándwiches con encurtidos o fiambres fríos.	✓ Sándwiches a la plancha en los que se calienta la carne o ave hasta que esté muy caliente.
✗ Pescado crudo o poco cocido, como sashimi, sushi no vegetariano o ceviche.	✓ Pescado completamente cocido firme y escamoso
✗ Huevos pasados por agua o “vuelta y vuelta”, ya que las yemas no están completamente cocidas.	✓ Huevos completamente cocidos con yema y clara firmes.
✗ Ensaladas, wraps o sándwiches que contengan brotes crudos (sin cocinar) o ligeramente cocidos	✓ Ensaladas, wraps o sándwiches que contienen brotes cocidos.

Haga preguntas sobre cómo se cocina su comida.

Consejos para transportar los alimentos

- Mantenga la comida fría, a 40 °F o menos. Para estar más seguro, coloque los alimentos fríos en una heladera con hielo o paquetes de gel congelados. Use mucho hielo o paquetes de gel congelados. Los alimentos fríos deben estar a 40 °F o menos durante todo el tiempo que los transporte.
- Los alimentos calientes deben mantenerse calientes a 140 °F o más. Envuelva bien la comida y colóquela en un contenedor aislado.



Mantenga la “seguridad alimentaria” cuando viaje internacio

Hable sobre sus planes de viaje con su médico antes de viajar a otros países. Su médico puede tener recomendaciones específicas para los lugares que visitará y puede sugerir precauciones adicionales o medicamentos para llevar en sus viajes.

Para obtener más información sobre seguridad alimentaria y del agua mientras viaja al extranjero, acceda al sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/travel.

Enfermedad transmitida por los alimentos:

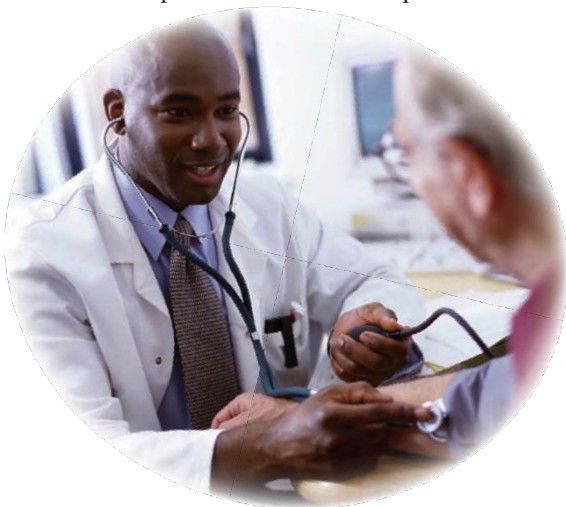
Conozca los síntomas

A pesar de sus mejores esfuerzos, puede encontrarse en una situación donde sospecha que tiene una enfermedad transmitida por los alimentos. En general, la enfermedad transmitida por los alimentos se presenta con síntomas parecidos a la gripe.

Estos síntomas incluyen:

- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre

Si sospecha que puede tener una enfermedad transmitida por los alimentos, hay cuatro pasos clave que debe tomar. Siga las pautas en el Plan de acción en caso de enfermedad transmitida por los alimentos de la página 17, que comienza contactando a su médico o proveedor de atención médica de inmediato.



Si tiene dudas, contacte a su médico o proveedor de atención médica.

Mis médicos: Lista de referencia rápida

Nombre: _____

Teléfono: _____ Especialidad: _____

.....

Nombre: _____

Teléfono: _____ Especialidad: _____

.....

Nombre: _____

Teléfono: _____ Especialidad: _____

Plan de acción en caso de enfermedad transmitida por los alimentos

Si sospecha que tiene una enfermedad transmitida por los alimentos, siga estas pautas generales:

1. Consulte a su médico o coordinador de trasplantes, o busque tratamiento médico según corresponda.

Como receptor de un trasplante con medicamentos inmunosupresores, tiene un mayor riesgo de sufrir una infección grave.

- Comuníquese con su médico de inmediato si presenta síntomas o cree que puede estar en riesgo.
- Si desarrolla signos de infección como los trató con su médico, busque atención médica y/o tratamiento de inmediato.

2. Conserve el alimento.

- Si una porción del alimento sospechoso está disponible, envuélvalo de manera segura, etiquételo para indicar “PELIGRO” y congélelo.
- La comida sobrante se puede utilizar para diagnosticar su enfermedad y para prevenir que otras personas se enfermen.



3. Guarde todos los materiales de empaque, como latas o cajas.

- Tome nota del tipo de alimento, la fecha y hora de consumo y cuándo se presentaron los síntomas. Tome nota de todos los alimentos y bebidas que recuerde haber consumido en la última semana (o más), ya que el tiempo de aparición de varias enfermedades transmitidas por alimentos es diferente.
- Guarde todos los productos idénticos sin abrir.
- Si el alimento sospechoso es un producto de carne, ave o huevo inspeccionado por USDA, llame a la línea directa de carne y aves de USDA, **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)**. Para todos los demás alimentos, llame a la Oficina de Operaciones de Emergencia de la FDA al 1-866-300-4374 o al 301-796-8240.

4. Llame a su departamento de salud local . . .

. . . si cree que se ha enfermado por una comida que comió en un restaurante u otro establecimiento alimenticio.

- El personal del departamento de salud podrá asistirlo para determinar su se justifica una investigación adicional.
- Para localizar su departamento de salud local, visite **http://healthguideusa.org/local_health_departments.htm**.

Para más información sobre la seguridad alimentaria

Puede comunicarse con el Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA y la Administración de Alimentos y Medicamentos del HHS para obtener información adicional sobre seguridad alimentaria tanto en inglés como en español.

En línea:

Puede acceder a información en el sitio web de FSIS en www.fsis.usda.gov o el sitio web de la FDA en www.fda.gov/food.



- **¿Tiene preguntas sobre la seguridad alimentaria? “Ask Karen”**— El Representante Virtual de FSIS— es un sistema de respuesta automatizada que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en AskKaren.gov.
- Envíe consultas por correo electrónico a mpholine.fsis@usda.gov o consumer@FDA.gov.

Por teléfono:

Llame a la **línea directa de carne y aves al 1-888-MPHotline (1-888-674-6854)** o llame a la **línea de información de alimentos de la FDA 1-888-SAFE FOOD (1-888-723-3366)**

- Estas líneas directas gratuitas durante todo el año están disponibles de lunes a viernes de 10 a. m. a 4 p. m. hora del este.
- También se encuentra disponible una amplia selección de mensajes oportunos sobre seguridad alimentaria en estos mismos números, las 24 horas del día.

Recursos locales:

Departamento de Agricultura del estado: _____

Departamento de Salud local o del estado: _____

Otro: _____

Recursos adicionales sobre seguridad alimentaria

Puerta de acceso a la información gubernamental sobre seguridad alimentaria, incluidos todos los retiros y alertas
www.foodsafety.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 1-800-232-4636 (información grabada las 24 horas) www.cdc.gov/foodsafety

- **Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas/Salud del Viajero**
<http://wwwnc.cdc.gov/travel>
- **Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas/Agua Saludable**
www.cdc.gov/healthywater/

Oficina de Agua de la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.
<http://water.epa.gov>

Asociación para la Educación sobre Seguridad Alimentaria (Fight BAC!®) www.fightbac.org

Para ordenar este y/u otros folletos para personas en riesgo, contacte

Línea directa de carne y aves del

USDA 1-888-MPHotline

(1-888-674-6854)

Correo electrónico:

mphotline.fsis@usda.gov o

fsis.outreach@usda.gov

Folletos de seguridad alimentaria

para personas en riesgo para:

Adultos mayores

Mujeres embarazadas

Personas con cáncer

Personas con diabetes

Personas con VIH/SIDA

Receptores de trasplantes

Para chatear con nuestro representante virtual de seguridad
alimentaria, comuníquese con "Ask Karen"

El sistema de respuesta automatizada basado en la web del FSIS, disponible las
24 horas, los 7 días de la semana Askkaren.gov

PregunteleaKaren.gov

Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria

www.fsis.usda.gov



Departamento de Agricultura de los EE. UU.
Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Administración de Alimentos y Medicamentos

Los Departamentos de Agricultura y Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades igualitarias.

Septiembre 2006
Ligeramente revisado en septiembre 2011



**Seguridad
alimentaria para
receptores de trasplantes**