Para combatir bacteria que pueda causar enfermedades alimenticias **siga estos cinco pasos para la seguridad alimentaria.**

1. **Cocine** todo alimento completamente.
2. Mantenga los alimentos **separados**, evite la contaminación cruzada.
3. **Almacene** el alimento con prontitud y a la temperatura debida en el refrigerador.
4. **Mantenga toda** superficie, vajilla y utensilio **limpio** mientras prepara los alimentos.
5. **Evita alimentos que lo pongan en riesgo** de contraer enfermedades alimenticias.

La mejor manera para prevenir que se enferme debido a lo que come es saber sobre la



SEGURIDAD alimentaria

1. Cocinar

* Cocine hasta que el yema y la clara del huevo estén firmes.

** Permita que los asados reposen por 3 minutos. El tiempo de reposo permite que la temperatura permanezca constante o que siga elevando, lo cual elimina la bacteria dañina.

Las sobras	165° F
Aves de corral(pollo, pavo, etc.)	165° F
Carne molida	160° F
Huevos*	155° F
Pescado	145° F
Asados**	145° F
Bistec	145° F
Carne de cerrdo	145° F

2. Separar

- Separe las carnes crudas y los mariscos del resto de los alimentos en su carreta del supermercado y su refrigerador de manera segura.
- Coloque carnes crudas en contenedores sellados o en bolsas de plástico para prevenir que los jugos de la carne contaminen otros alimentos.
- Asegúrese de siempre lavarse las manos y de lavar tablas de cortar, vajillas y los utensilios después de haber tenido contacto con carne cruda, aves de corral, huevos y productos agrícolas que aun no han sido lavados.
- Siempre coloque los alimentos cocidos en platos limpios.

3. Almacenar

- Programe su refrigerador a 40°F o menos y el congelador a 0°F
- Refrigere alimentos preparados dentro de 2 horas. Divida cantidades grandes de las sobras en contenedores pequeños y no muy hondos para que se enfríen rápidamente.
- Marinar o adobar alimentos en el refrigerador. Descongele el alimento en el refrigerador o microondas.
- Utilice una bolsa de almuerzo con aislante y hielo si no hay un refrigerador disponible.



4. Limpieza

- Lávese las manos, muñecas y uñas a fondo con jabón y agua caliente – por 20 segundos, como mínimo – antes y después de haber manipulado los alimentos. Enjuagase las manos y secarse con una toalla de papel.
- Lave los productos agrícolas bajo agua corriente. Utilice un sepillo pequeño de vegetales para eliminar la tierra superficial.
- Lave las tablas de cortar, encimera y todos los utensilios con agua caliente y jabón después de preparar cada artículo del alimento para evitar contaminación cruzada.

5. Evita alimentos peligrosos

- Algunos ejemplos de estos son: carne cruda, ave de corral, huevos, pescado, leche no pasteurizada, y mariscos, fruta y vegetales sin lavar y quesos suaves.

160°- 212°F	Lo suficiente caliente para **ELIMINAR** la mayoría de las bacterias dañinas
140°- 160°F	Lo suficiente caliente para **IMPEDIR** el crecimiento de la mayoría de las bacterias dañinas.
40°- 140°F	**ZONA DE PELIGRO**—el rango de temperatura en la cual la bacteria crece más rápido.
32°- 40°F	Temperatura del refrigerador—atrasa el crecimiento. **NO ELIMINA LA BACTERIA.**
-20°- 0°F	Temperatura del congelador—**NO ELIMINA LA BACTERIA.**

©Learning ZoneXpress • 888-455-7003 • www.learningzonexpress.com • 846742004001

TIEMPO

El tiempo es un factor crítico en el desarrollo de la bacteria. La bacteria se puede duplicar cada 20 minutos si el alimento se deja a temperatura ambiente. Alimentos perecederos que llevan 2 horas o más a temperatura ambiente no se consideran seguras para ingerir y se deben desechar.



LA TEMPERATURA Y EL TIEMPO factores claves en la seguridad alimentaria

SI TIENE DUDA A LA BASURA.



ALGUNAS DE LAS bacterias MALIGNAS



Escherichia coli es conocida comúnmente como el E. Coli. A menudo se encuentra en productos agrícolas contaminados y en carne molida no bien cocida. Solo hace falta que alguien consuma una cantidad pequeña de esta bacteria para enfermarse. Para prevenir el E. Coli cocine los alimentos apropiadamente y tome los pasos para prevenir la contaminación cruzada.

El ***Estafilococo*** es propagada por las manos sin lavar. Los alimentos contaminados producen toxinas que provocan enfermedad al ingerirse. Estas toxinas no son destruidas al cocinarse. El higiene pude prevenir pasar la bacteria a los alimentos y guardar los alimentos apropiadamente puede minimizar el crecimiento de las bacterias en los alimentos.



Salmonella es una bacteria comúnmente asociada con aves de corral, huevos, productos lácteos y carne de res. Uno se puede enfermar con solo una cantidad pequeña de esta bacteria y por eso es importante cocinar los alimentos hasta llegar a sus temperaturas debidas y hacer un esfuerzo para prevenir la contaminación cruzada.



Listeria monocytogenes

La Listeria es asociada comúnmente con productos preparados y listos para comer como los embutidos, salchichas para hot dog o quesos suaves. La mejor manera para prevenir Listeria es desechar comidas que se han pasado de su fecha de caducidad.

¿Cómo surgen las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Al consumir comida contaminada, los microorganismos no deseados son ingeridos al cuerpo. Algunos de los microorganismos logran vencer las defensas naturales del cuerpo y esto causa la enfermedad transmitida por los alimentos. En general síntomas de enfermedades transmitidas por los alimentos incluyen; la nausea, vómito, calambres abdominales y la diarrea. Comuníquese con su proveedor de salud si cree que usted o un conocido ha contraído alguna enfermedad transmitida por los alimentos.