

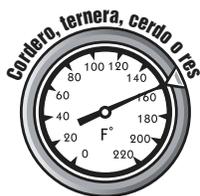
# Cómo evitar enfermedades acarreadas por alimentos

Las enfermedades acarreadas por alimentos se ocasionan al ingerir alimentos o bebidas contaminadas y producen millones de dolencias y miles de muertes en los Estados Unidos sólo en un año. Existen más de 250 tipos diferentes de enfermedades acarreadas por alimentos. Algunas de las más comunes incluyen:

✓ salmonella ✓ E. coli ✓ campylobacter jejuni ✓ hepatitis A

## Temperaturas seguras para cocinar alimentos

Al cocinar estos alimentos, la temperatura interna de cocción debe llegar a los siguientes niveles.

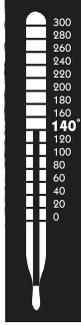


## Causas

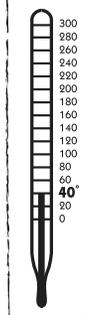
La mayoría de las enfermedades acarreadas por alimentos son causadas por no cocinar los productos (de la siguiente lista) de origen animal o por no hacerlo suficientemente.

- ✓ carnes
- ✓ leche
- ✓ huevos
- ✓ queso
- ✓ pescado
- ✓ mariscos
- ✓ aves

Los alimentos *calientes* se deben mantener a una temperatura mínima de 140° F.

---

Los alimentos *fríos* se deben mantener a una temperatura máxima de 40° F.

## Las enfermedades se pueden evitar

Como la mayoría de los brotes de las enfermedades acarreadas por los alimentos se originan en los sitios donde se sirven alimentos, mucho se puede hacer para evitar estas enfermedades.

- ◆ Evite tocar con las manos sin guantes los alimentos listos para servir. Utilice utensilios o guantes.
- ◆ Lávese las manos después de manejar alimentos crudos. La manera más importante de evitar la propagación de infecciones es lavándose las manos.
- ◆ Trate de no usar los mismos utensilios de cocina y las mismas superficies cuando prepare diferentes alimentos.
- ◆ Para evitar la contaminación de otros alimentos, inmediatamente después de manejar alimentos crudos como carnes, aves, mariscos o huevos, lave, enjuague y desinfecte los sitios y los utensilios de preparación tales como las tablas para cortar y los cuchillos.
- ◆ Cocine la carne a la temperatura interna correcta durante el tiempo necesario.
- ◆ Asegúrese de que los alimentos de origen animal (carnes, lácteos, huevos) se cocinen o pastericen completamente.
- ◆ Tenga cuidado para que los jugos que escurran de las carnes, aves, mariscos o huevos no contaminen otros alimentos.
- ◆ No deje alimentos expuestos a temperaturas que permitan el crecimiento de bacterias.
- ◆ Enfíe los alimentos rápidamente por lo menos a una temperatura de 40° F.