

Para combatir las bacterias que causa enfermedades transmitidas por alimentos,

Siga estos cinco pasos a la seguridad alimentaria.

1. **Cocine** bien los alimentos.
2. Mantenga los alimentos **separados**. No contamine cruzadamente.
3. **Guarde** los alimentos adecuadamente a la temperatura adecuada en el refrigerador.
4. Mantenga todas las superficies, platos y utensilios **limpios** mientras se prepara la comida.
5. **Evite** alimentos que puedan ponerlo en riesgo de contraer enfermedades

2 Separado

- ◇ Separe de forma segura las carnes y mariscos crudos de los alimentos listos para comer.
- ◇ Lávese siempre las manos, las tablas de cortar, los platos y los utensilios después de que entren en contacto con carne cruda, aves, huevos y productos agrícolas sin lavar.
- ◇ Coloque siempre los alimentos cocinados en un plato limpio.

4 Limpie

- ◇ Lávese bien las manos con agua caliente y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular los alimentos. Enjuague y seque con una toalla de papel.
- ◇ Lave los productos con agua corriente. Utilice un cepillo pequeño para eliminar la suciedad de la superficie.
- ◇ Lave las tablas de cortar y los utensilios con agua caliente y jabón después de preparar alimentos crudos para evitar la contaminación.



La mayor manera de evitar enfermarse
Por lo que come es conocer la forma
adecuada.

Seguridad alimenticia

1 COCINAR

Utilice un termómetro para alimentos para comprobar que su comida haya alcanzado una temperatura segura

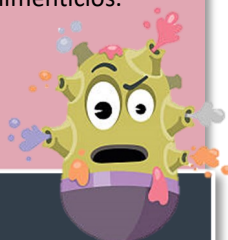
Recalentar para mantener caliente	165°F
Aves	165°F
Carne molida	155°F
Huevos	145°F
Pez	145°F
Asar	130°F
Bistec	145°F

3 Guardar

- ◇ No coloque alimentos calientes en el refrigerador. Espere hasta que la comida alcance los 135°F antes de guardarla en el refrigerador.
- ◇ Divida grandes cantidades de alimentos preparados o sobras en recipientes pequeños y poco profundos para que se enfríen rápidamente.
- ◇ Verifique y respetar las fechas de uso de los productos alimenticios.
- ◇ Configure los refrigeradores a 41°F o menos y los congeladores 0°F.

5 Evita los Alimentos riesgosos

Algunos ejemplos incluyen:
carne cruda, aves, huevos,
leche no pasteurizados y
mariscos, frutas y verduras y
quesos blandos.



165°F - 212°

Lo suficientemente caliente como para MATAR la mayoría de las bacterias.

135°F - 165°

Lo suficientemente caliente como para EVITAR el crecimiento de la mayoría de las bacterias dañinas.

41°F - 135°

ZONA PELIGROSA

El rango de temperatura donde las bacterias crecen rápidamente.



0°F - 41°F

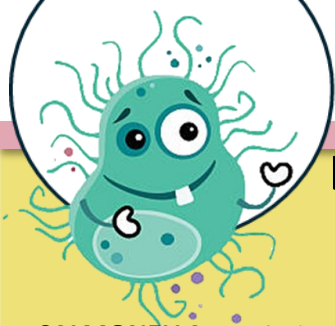
Temperatura de refrigeración: crecimiento lento
NO MATA LAS BACTERIAS.

-20°F - 0°F

Temperatura del congelador:
NO MATA LAS BACTERIAS

Mira el reloj

- ◇ Los microorganismos pueden multiplicarse rápidamente si los alimentos se almacenan a temperatura ambiente. Al mantener una temperatura entre 41°F y 135°F, el crecimiento de microorganismos se ralentiza o se detiene.
- ◇ Nunca deje alimentos cocinados fuera del refrigeración durante 2 horas.
- ◇ No almacene alimentos por más de 7 días en el refrigerador.
- ◇ No descongele alimentos congelados en la habitación temperatura.



TIEMPO Y TEMPERATURA FACTORES CLAVE EN LA SEGURIDAD

CUANDO EN
¡DUDA, LANZAR
FUERA!

Los Grandes

Insectos malos

SALMONELLA No tifoidea: Se propaga a través del consumo de alimentos contaminados de origen animal como huevos, aves y leche.

Tiempo de aparición: 6 - 48 horas

Síntomas: diarrea, dolor abdominal, fiebre y vómitos.

ESCHERICHIA COLI (E. coli) O157:H7 or STEC:

Se propaga por contaminación fecal de alimentos y agua, así como por contaminación durante la preparación de alimentos.

Tiempo de aparición: 1 - 3 días

Síntomas: diarrea, calambres abdominales, algunos vómitos.

NOROVIRUS: Se propaga a través de los alimentos manipulados por alguien que está infectado con el virus o a través del aire después de que ha ocurrido una transmisión por vómito.

Tiempo de aparición:

12 - 48 horas

Síntomas: Náuseas, calambres abdominales, vómitos, diarrea, fiebre

SHIGELLA: Se transmite por contacto directo con heces de una persona infectada.

Tiempo de aparición: 4 a 7 días

Síntomas: diarrea, fiebre, dolores de estómago, deshidratación.



¿Cómo se reproducen las enfermedades transmitidas por alimentos?

Muchas veces causada por el consumo de alimentos contaminados por bacterias y/o toxinas, parásitos, virus.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos causan aproximadamente 48 millones de enfermedades y 3.000 muertes cada año en los Estados Unidos.

Todos corren el mismo riesgo, sin embargo, algunas personas corren un riesgo. Los que corren mayor riesgo son los bebés, los niños pequeños, las mujeres embarazadas, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunológicos debilitados.

Estimates of Foodborne Illness in the United States | Estimates of Foodborne Illness | CDC

2017 NC Food Code

