



# ¿QUIÉN FUE?

## *Villanos de seguridad de comida*

Sucedió ayer alrededor del medio día. Los inocentes niños disfrutaban de su almuerzo, pero eso era sólo el principio. Los síntomas no aparecieron sino hasta después –molestia estomacal, náusea, e incluso vómito. Parece ser otro caso de intoxicación alimentaria, pero ¿a quién o a qué culpar?

### ¿Quizás culpar a la toalla de tela de la cocina?

¿Puede sospecharse de contaminación cruzada de un elemento básico de cocina que no puede hacer ningún daño?

De acuerdo con la investigación hecha por el USDA y Kansas State University\*, las toallas son la fuente número uno de contaminación cruzada en la cocina.

Por supuesto, lavarse las manos es un importante primer paso para evitar que las bacterias se propaguen en su cocina, pero si no las lavas correctamente y después las usas para secarte las manos, algunas bacterias dañinas se propagarán a la toalla. Cualquier cosa que entre en contacto con la toalla posteriormente se contaminará también.

Las toallas de tela recogen las bacterias después de usarse varias veces y deben reemplazarse y lavarse frecuentemente.

Las toallas de papel deben usarse sólo una vez y desecharse para evitar que las bacterias contaminen otras superficies.



### ¿Quizás habrá sido el refrigerador?

¿No es el refrigerador donde mantenemos la comida segura? Aunque el refrigerador es un aliado, no dejes que te engañe.

#### Temperatura

La comida que no se guarda a temperatura adecuada puede causar que se desarrollen bacterias. Asegúrate que el refrigerador esté a por lo menos 40° F y tu congelador a por lo menos 0° F.

#### Organización

Mantén la carne, aves y mariscos en contenedores sellados o bolsas en la parte inferior para que los jugos no caigan en otros alimentos. Además, guarda estos alimentos separados de las frutas y verduras. Almacena los productos perecederos en la parte de atrás del refrigerador donde va a estar más frío en vez de la puerta donde la temperatura puede fluctuar.

#### Limpieza

Limpia tu refrigerador regularmente para evitar cualquier posible contaminación cruzada y para no acabar consumiendo alimentos caducados o echados a perder.



## ¿El alimento sobrante será el culpable?

Los alimentos sobrantes pueden ser su mejor amigo, pero, ¡cuidadito! Pueden ser engañosamente peligrosos.



Sigue estos pasos para asegurarte que estén en buen estado:

- ◆ **Enfría rápido en contenedores grandes**—ello ayudará a que la comida alcance temperaturas adecuadas (menos de 40° F) más rápido y que las bacterias no se desarrollen.
- ◆ **Refrigera dentro de dos horas**—las bacterias se desarrollan más en temperaturas cálidas. Por eso debes guardar inmediatamente el alimento sobrante en el refrigerador para evitar que las bacterias dañinas se propaguen.
- ◆ **Caliéntalo adecuadamente**—la comida debe recalentarse a 165° F. El horno de microondas puede ser una buena herramienta para recalentar rápido, pero con frecuencia no se calienta uniformemente. Revuelve la comida durante el calentamiento, deja reposar por unos minutos para distribuir el calor y revisa la temperatura con un termómetro.



## ¿Cookie dough, tal vez?

A pesar de parecer inocente y deliciosa, la masa cruda para galletas o pasteles y demás postres no cocidos puede causar intoxicación alimentaria. Estos mejunjes dulces contienen huevos crudos que podrían estar contaminados con salmonela. La única manera de que sea seguro comerlos es cocinarlos a 160° F.

## ¿Entonces, qué habrá sido la causa culpable?

Entonces, ¿cuál de estos villanos causó la intoxicación alimentaria ayer? Tú decides. ¿Es alguno de estos villanos un problema en tu cocina? De ser así, haz cambios y toma las precauciones necesarias para evitar cualquier intoxicación alimentaria y enfermedades relacionadas.

Recuerda lavarte las manos con frecuencia, almacena y usa los alimentos de forma adecuada y cocínalos a la temperatura aconsejada. Seguir los consejos de este folleto te ayudará a tener niños bajo cuidado tuyo super saludables y contentos.



### Recursos de seguridad alimentaria

[www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

<http://blogs.usda.gov/category/food-safety/>

[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)

[www.homefoodsafety.org](http://www.homefoodsafety.org)

\*Sobre toallas: [www.foodprotection.org/files/food-protection-trends/JAN-FEB-15-sneed.pdf](http://www.foodprotection.org/files/food-protection-trends/JAN-FEB-15-sneed.pdf)

Revisa la aplicación FoodKeeper para ayuda de seguridad alimentaria para las temperaturas de cocción, tiempos de almacenamiento y demás preguntas en su línea directa 24/7. Disponible para Android y Apple.

#### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

#### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

#### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf), y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)