

Pautas para la seguridad de los alimentos

La intoxicación alimentaria es ocasionada por comer alimentos que están contaminados con bacterias, virus, moho o parásitos. Algunos de los organismos que causan la intoxicación por alimentos son *E. coli*, *salmonella* y *listeria*. Las fuentes de las enfermedades de origen alimentario pueden ser la persona que preparó los alimentos, el entorno (como superficies de preparación de alimentos contaminadas) o el alimento mismo.

Los alimentos comúnmente tienen bacterias y otros organismos. La mayoría de esos organismos no ponen en peligro a la persona normal sana. Sin embargo, las personas que están en tratamiento de quimioterapia, radiación o trasplante de células hematopoyéticas corren mayor riesgo de infecciones, incluida la intoxicación por alimentos. El paciente y la persona que lo cuida pueden reducir el riesgo de intoxicación alimentaria siguiendo prácticas higiénicas con los alimentos.

Se les recomienda a todos los pacientes de trasplante de células hematopoyéticas que sigan la “*Dieta para pacientes inmunodeprimidos*”. Además, es recomendable que todas las personas sigan las pautas de higiene de los alimentos que se describen más adelante. Si tiene alguna otra pregunta o duda acerca de la seguridad de los alimentos y las pautas dietéticas, consulte a su dietista.

Pasos para lograr la seguridad de los alimentos

- Lavarse las manos y limpiar las superficies frecuentemente
- Evitar la contaminación cruzada de los alimentos
- Conservar los alimentos a una temperatura segura

Artículos para la higiene de los alimentos

- Termómetros para los alimentos y para el refrigerador
- Jabón de manos
- Toallas limpias (de tela o papel)
- Solución de cloro* (para lavar los mostradores, las tablas para picar y otros artículos)



***Solución de cloro diluido:** Mezcle 4 cucharaditas con 1 litro (4 tazas) de agua. Esta solución debe prepararse diariamente.

Higiene de las manos

- Lávese las manos frecuentemente, con agua y jabón bajo chorro de agua, frotándoselas durante 20 segundos antes y después de cada paso de la preparación de alimentos. Esto es crítico antes y después de tocar carne, mariscos y aves crudos.
- Lávese las manos antes de comer, después de ir al baño, después de tocar basura y después de tocar a cualquier animal.
- Séquese las manos con toalla de papel o con una toalla de manos que cambie a diario.

Limpieza de la cocina

General

- Cambie las toallas de cocina todos los días. Se deben lavar en el ciclo caliente de la lavadora.
- Desinfecte las esponjas diariamente y después del contacto con carne cruda, pescado y huevos. Puede remojarlas en la solución de cloro diluido* por cinco minutos, calentarlas en el horno de microondas a temperatura alta durante un minuto o meterlas en un ciclo de la lavadora de platos.
- Use jabón líquido para trastes y agua muy caliente para lavar a mano platos, ollas y utensilios. Deje secar los platos al aire en lugar de secarlos con toalla.
- Lave los mostradores, utensilios y abrelatas con jabón y agua caliente inmediatamente después de usarlos. Después de lavarlos, se pueden higienizar con la solución de cloro diluido*.
- Mantenga el refrigerador limpio. Limpie los derrames inmediatamente. Lave las repisas y las puertas todas las semanas con la solución de cloro diluido*.
- Asegúrese de que todas las áreas donde se guardan los alimentos estén limpias.
- Ponga los alimentos más viejos al frente para usarlos primero. Revise las fechas caducidad. No use alimentos que hayan caducado.
- Tire toda lata deforme, con fuga o rota y las que estén abolladas en la costura. *No* pruebe esos alimentos.
- Conserve limpios todos los electrodomésticos, (incluido el horno de microondas, tostador, abrelatas y las aspas de la batidora y de la licuadora). Siempre le debe quitar las aspas y el anillo inferior a la licuadora después de usarla y lavarlos en agua caliente con jabón.
- Mantenga limpias las áreas de almacenamiento de alimentos. No guarde alimentos debajo del fregadero. No guarde químicos ni soluciones de limpieza cerca de los alimentos ni arriba de éstos.

Tablas para picar

- Lave las tablas para picar con agua caliente y jabonosa después de usarlas; luego enjuáguelas y déjelas secar al aire o séquelas con toallas de papel limpias. Las tablas para picar de acrílico no poroso, plástico o vidrio y de madera sólida se pueden lavar en la lavavajilla automática (las tablas laminadas se pueden cuartear o separar).
- Desinfecte las tablas para picar de madera y de plástico con la solución de cloro diluido*. Esto se debe hacer cada vez que se use la tabla para cortar carne, pescado o pollo crudo. Desinfecte las tablas para picar utilizadas para otros fines por lo menos una vez por semana. Empape la superficie con la solución de cloro y déjela reposar 2 minutos; luego enjuague y deje secar al aire o seque con toallas de papel limpias.
- Reponga las tablas para picar desgastadas, incluso cualquiera que tenga roturas o cuarteaduras.

Manejo seguro de alimentos: desde el supermercado hasta su hogar

En el supermercado

- Escoja primero los alimentos estables en almacén (estables en almacén se refiere a alimentos enlatados, embotellados o empaquetados, sin abrir, que se pueden almacenar a temperatura ambiente antes de abrirlos; algunos se tienen que refrigerar después de abrirlos).
- Escoja los alimentos refrigerados y congelados hasta el último, particularmente durante los meses de verano.
- Revise las fechas de caducidad de venta (donde dice “sell by”) o de uso (donde dice “use by”) de los productos lácteos, huevos, cereales, alimentos enlatados y otros. Seleccione sólo los productos más frescos.
- Revise las fechas de empaquetado y de caducidad (“use by”) de las carnes, aves y mariscos frescos. No compre el producto si ha caducado.
- No use latas dañadas, hinchadas, oxidadas o muy abolladas. Revise que los alimentos en cajas y bolsas estén bien sellados.
- Seleccione frutas y verduras que no tengan moho y que no estén golpeadas o dañadas. Las frutas y verduras frescas deben tener un aspecto y olor fresco. Las lechugas y verduras de hoja marchitas pueden ser una indicación de que el producto está viejo y que no se manejó apropiadamente.
- Evite el jugo sin pasteurizar (a menos que haya sido preparado en casa con frutas o verduras lavadas).
- Elija salsa estable en el supermercado en lugar de las salsas que se encuentran en la sección refrigerada del supermercado.
- Evite la leche, yogurt y queso sin pasteurizar y también otros productos lácteos sin pasteurizar, incluido el queso tipo mexicano preparado con leche sin pasteurizar (como el queso fresco).
- No utilice alimentos que tengan moho, incluido el queso tipo roquefort.
- Evite los postres con crema que no se refrigeran, como las donas y otros panes rellenos. Puede comer productos comerciales, estables en almacén, como los pasteles daneses. Observe la fecha de caducidad y consérvelos de acuerdo con las indicaciones del fabricante después de abrir.
- Evite los alimentos que se compran a granel y que vienen “sueltos” en grandes cajones. Evite los alimentos de cualquier tipo de envase a granel si no se cocinarán antes de consumirlos.
- No pruebe muestras gratuitas de alimentos que no estén envueltos.
- Elija huevos que estén refrigerados en la tienda. No use huevos que tengan el cascarón roto. Los huevos pasteurizados, los productos de huevo líquidos pasteurizados (tales como los Egg Beaters®) y las claras en polvo se pueden utilizar en recetas que requieren huevos frescos y que no se cocinarán.
- Coloque la carne, las aves y el pescado en bolsas de plástico. Pida en la caja que separen en bolsas aparte las carnes, pollo y pescado de las frutas y verduras frescas.
- Nunca deje alimentos perecederos en el coche. Se deben refrigerar o congelar lo antes posible.

En el hogar

- Lave las tapas de las latas antes de abrirlas. Limpie el abrelatas después de cada uso.
- Tire los huevos que tengan el cascarón roto.
- Tire los alimentos cuya fecha de caducidad (“use by”) haya vencido.
- Tire todo el paquete o envase de comida si tiene *cualquier* señal de moho, incluido el yogur, queso, requesón, frutas (especialmente las moras), verduras, mermelada, pan, cereal y productos de pastelería.

Manejo de frutas y verduras

Todas las frutas y verduras frescas, (ya sean orgánicas, naturales o generales), pueden tener bacterias contaminantes u otros organismos que pueden causar intoxicación alimentaria. La contaminación bacteriana puede ocurrir en los campos, bien sea por el empleo de abonos naturales (como el estiércol) o por el contacto humano durante la cosecha, el transporte y en el supermercado. **El término “orgánico” o “natural” se refiere al cultivo sin el uso de fertilizantes químicos ni pesticidas y no tiene nada que ver con la limpieza o seguridad del comestible.**

Observe las siguientes pautas de manipulación con todos los alimentos crudos, incluidos los orgánicos, “naturales” y generales.

- Refrigere las frutas y verduras con prontitud.
- No compre productos que hayan sido cortados en el supermercado (como medio melón o media col). Esto es especialmente importante cuando se trata de frutas y verduras que no se cocinarán antes de comerlas.
- Enjuague las frutas y verduras **en el chorro de agua** justo antes de usarlas, incluidas las frutas y verduras que se pelarán (como plátanos, naranjas y melón) o cocinarán. No lave las frutas y verduras con jabones, detergentes ni solución de cloro diluido, ya que podrían absorber esos productos de limpieza.
- Los enjuagues comerciales para verduras y frutas (como el spray Fit® para frutas y verduras) no se recomiendan ya que no se ha demostrado que sean más eficaces en la eliminación de bacterias de las frutas y verduras que el lavado bajo agua de la llave.
- Talle las frutas y verduras que tienen cáscara gruesa (como el melón o las papas) o que tienen tierra visible en la superficie con un cepillo limpio para verduras.
- Enjuague las hojas de las verduras de hoja (como la lechuga, las espinacas y la col) individualmente bajo el chorro de agua fría.
- Las ensaladas que vienen en bolsa, aunque diga que están lavadas, se deben enjuagar bajo el chorro de agua fría. Puede usar una coladera grande para que se le facilite la labor. Revise las fechas de caducidad (“**use by**”).
- No coma ningún brote de verdura cruda (evite toda clase, incluso de alfalfa, trébol, alubia mungo, etc.) debido al alto riesgo de contaminación con Salmonela y *E. coli*.
- Deseche las frutas y verduras que estén babosas o que tengan moho.
- Si preparan alimentos envasados en casa, estudie bien el procedimiento. Asegúrese de que el procedimiento sea adecuado para la acidez del alimento, el tamaño del frasco y la altitud sobre el nivel del mar. Revise que no haya mohos ni fugas. Revise los sellos. *Si sospecha que un alimento envasado en el hogar no fue procesado correctamente (por ejemplo, la tapa está hinchada o el alimento huele mal o no tiene buen aspecto), ¡tírelo! Se recomienda usar la comida envasada en casa antes de que transcurra un año, pues pueden ocurrir cambios químicos.*

Evite la contaminación cruzada

- Use un cuchillo limpio para cortar diferentes alimentos (por ejemplo, use un solo cuchillo para cortar carne, otro para verduras y otro para pan).
- Al preparar alimentos, no pruebe la comida con el mismo utensilio que se utiliza para menear. Use un utensilio limpio diferente para probar la comida cada vez durante la preparación o cocción.
- En el refrigerador, guarde la carne cruda separada de los alimentos listos para comer.
- Al asar, siempre use un plato y utensilios limpios para la carne cocida.

Conserve los alimentos a la temperatura segura

Uso adecuado del termómetro

- Pruebe la precisión del termómetro colocándolo en agua hirviendo; debería leer 212 °F.
- Lea las instrucciones del fabricante. Introduzca el termómetro para carne en la parte central más gruesa del alimento para ver si ya está listo. Toda la parte del vástago, desde el hoyuelo hasta la punta, se debe insertar en la comida. Para alimentos delgados, inserte el termómetro de lado.
- El termómetro de refrigerador se debe colocar hacia atrás en una de las repisas del refrigerador. La temperatura debe ser 40 °F (4.4 °C) o menos.

Refrigeración

- Mantenga la temperatura del refrigerador en o por debajo de 40 °F (4.4 °C).
- Mantenga la temperatura del congelador por debajo de 0 °F.
- Los alimentos perecederos nunca deben dejarse fuera del refrigerador más de **dos horas**. Tire la comida que se haya quedado sin refrigeración más de dos horas.
- Marine los alimentos en el refrigerador.
- Descongele los alimentos en el refrigerador, nunca en el mostrador.
- Descongele la carne, el pescado o pollo en el refrigerador, apartado de verduras y frutas crudas y otros alimentos preparados. Colóquelo en un plato para recoger los jugos. Cocine la carne descongelada inmediatamente; no se debe volver a congelar. Si tiene prisa, puede descongelar carne en el microondas. **La carne debe cocinarse inmediatamente después de la descongelación.**
- Los alimentos calientes se deben enfriar en recipientes sin tapar, en el refrigerador. Cubra los recipientes después de que se hayan enfriado los alimentos. Verifique que las tapas sellen bien.
- Tire toda comida preparada después de 72 horas (3 días). Use etiquetas o cinta de enmascarar para escribir la fecha en los envases.
- Congele los alimentos que no utilizará al cabo de 2 o 3 días.
- **Nunca pruebe comida que tenga mal aspecto u olor.**

Cocine los alimentos a la temperatura recomendada

- Cocine la carne hasta que no esté rosa por dentro y los jugos se vean sin color. Estas son señales de que probablemente cocinó la carne a una temperatura suficientemente alta. Sin embargo, la única manera de estar seguro de que la carne está cocinada a la temperatura adecuada es usando un termómetro para alimentos (vea la Tabla 1 más adelante).
- Caliente todas las salchichas, embutidos y carnes frías antes de comerlas hasta que les salga vapor (74 °C o 165 °F).
- No consuma huevos crudos, ligeramente cocidos ni huevos tibios.
- No coma alimentos crudos que contienen huevo crudo o huevo ligeramente cocido, por ejemplo, la masa para galletas, masa para pastel o aderezos para ensalada que contienen huevo crudo o medio crudo.
- Los huevos pasteurizados y los productos de huevo líquidos pasteurizados (tales como los Egg Beaters®) se pueden utilizar en recetas que piden huevos crudos y que no se cocinarán.
- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras: comida caliente por **encima** de 140 °F (60 °C), comida fría por **debajo** de 40 °F (4 °C).

Temperaturas mínimas de cocción recomendadas

Producto	Temperatura de cocción o características visuales
Huevos, platillos y guisados con huevo	
Huevos	Cocínelos hasta que la yema y la clara estén firmes
Guisos, alimentos que contienen huevos, flan y salsas con huevo	160 °F (71 °C)
Carne de ternera, res, cerdo, carnero, conejo, cabrito, animales de caza	
Cortes grandes de carne	145 °F (63 °C)
Carne molida de ternera, res, carnero, cerdo, conejo, cabrito, animales de caza	160 °F (71 °C)
Aves (pollo, pavo, pato, ganso)	
Pollo y pavo: aves enteras y carne oscura (pierna, muslo, ala)	165 °F (74 °C)
Pechuga, al horno	165 °F (74 °C)
Carne molida de pollo, pavo	165 °F (74 °C)
Relleno (siempre cocínelo en un recipiente separado fuera del ave)	165 °F (74 °C)
Jamón	
Crudo	145 °F (63 °C)
Precocido (para recalentar)	140 °F (60 °C)
Pescados y mariscos	
Peces de aleta (como salmón, bacalao, fletán, huachinango, lenguado, lubina, trucha)	145 °F (63 °C) o cocinar hasta que esté opaco y se separe fácilmente con un tenedor
Camarón, langosta, cangrejo de río, cangrejo	Cocinar hasta que la carne esté opaca y aperlada
Callos de hacha (vieiras)	Cocinar hasta que la carne esté de color blanco como la leche u opaca y firme
Almejas, mejillones, ostiones	Cocinar hasta que se abran las conchas durante la cocción <i>(pueden ser alimentos de alto riesgo para las personas con bajo recuento de glóbulos blancos o si su sistema está inmunodeprimido)</i>
Sobras, hot dogs y carnes frías	
Sobras	165 °F (74 °C)
Hot dogs, carnes frías	Hasta que les salga vapor

Cocción con microondas

- El horno de microondas puede dejar partes frías en los alimentos, donde pueden sobrevivir las bacterias. Si la bandeja del horno de microondas no gira automáticamente, gire el plato un cuarto de vuelta una o dos veces durante la cocción.
- Al calentar sobras, se deben tapar con una tapa o con plástico para ese fin. Revuelva varias veces durante el recalentamiento. Cuando la comida esté bien caliente (a un mínimo de 165 °F o 74 °C), cúbrala y déjela reposar 2 minutos antes de servir.

Pautas adicionales para pacientes de oncología general con recuento bajo de glóbulos blancos* y para *todos* los pacientes de trasplante de células hematopoyéticas

**El recuento bajo de glóbulos blancos se refiere a un recuento de neutrófilos inferior a 1000 mm³ o cuando no se administra quimioterapia debido al bajo recuento de neutrófilos.*

Precauciones para comer en restaurantes

- Llegue temprano, cuando no haya mucha gente.
- En los restaurantes de comida rápida, pídale que le preparen su comida al momento (por ejemplo, que le den una hamburguesa acabada de salir de la parrilla en lugar de una ya preparada que está bajo las lámparas).
- Pregunte si los jugos de fruta están pasteurizados.
- **Evite las frutas y verduras crudas cuando no coma fuera.** Puede comer estos alimentos cuando se preparan en casa, donde se pueden lavar a fondo y preparar de manera segura.
- Pida los condimentos en paquetes individuales. No use los condimentos de autoservicio que usan todos los demás.
- Evite las barras de ensaladas, las tiendas de platos preparados, los bufetes, las reuniones en las que cada quien lleva algo de comida y los vendedores de comida de la calle.
- Asegúrese de que los cubiertos estén colocados sobre una servilleta o en un mantel limpio y no directamente sobre la mesa.
- Evalúe el estado general del restaurante. ¿Están limpios los platos, vasos y utensilios? ¿Están limpios los baños y tienen jabón y toallas de papel? La limpieza de un restaurante dice mucho sobre el cuidado que le dan a la preparación de los alimentos.
- Si desea llevarse las sobras, pida al mesero que le traiga una caja en la que usted pueda transferir la comida, en lugar de que se lleven la comida a la cocina del restaurante para ponerla en la caja. Llévese las sobras a su casa y refrigérelas de inmediato.

Otras comidas

- Los quesos suaves, como el queso feta, Brie, Camembert, roquefort, Silton, el queso fresco mexicano (se deben calentar antes de comer).
- El tofu se debe cortar en cubitos de 1 pulgada (2.5 cm) o más pequeños que se deben hervir 5 minutos en agua o consomé antes de consumirlo o usarlo en recetas. (Nota: Este proceso no es necesario si usa tofu pasteurizado o empaquetado asépticamente o si usa tofu estable en almacén, como el tofu Mori-Nu®.)
- Elegir salsas y aderezos estables en almacén (estable en almacén se refiere a productos de alimentos enlatados, embotellados o empaquetados, sin abrir, que se pueden almacenar a temperatura ambiente antes de abrirlos; algunos se tienen que refrigerar después de abrirlos). Evite las salsas y aderezos para frutas y verduras que se encuentran en la sección refrigerada del supermercado.
- No debe consumir miel cruda ni panal. Elija miel de **Grado A**.

Pautas para no correr riesgo con el agua

La calidad del agua pública y su tratamiento varía en todo Estados Unidos, por lo que debe preguntar en el departamento de salud local y en el departamento de agua si el agua y hielo residencial y de la comunidad es segura para las personas inmunodeprimidas.

Agua de la llave

El agua de la llave se considera potable si proviene del suministro de la ciudad o de un pozo municipal que suministra a áreas de gran población.

Agua de pozo

El agua de pozos privados o de comunidades pequeñas no se considera segura para personas consideradas inmunodeprimidas y en riesgo de infección. El agua de un pozo privado o comunitario debe calentarse hasta que hierva durante 15-20 minutos. Esta agua debe almacenarse en el refrigerador y puede usarse hasta 48 horas (2 días).

Ejemplos de formas en que el agua de pozo podría contaminarse:

- hay construcción cerca del pozo
- el pozo no es suficientemente profundo
- el pozo se encuentra cerca de una granja lechera o una gran cantidad de ganado
- hubo una inundación reciente en la zona donde está el pozo

Pozos municipales

No se considera arriesgado beber agua de pozos municipales que suministran agua a zonas de alta población, ya que el agua se somete a análisis más de dos veces al día por si hubiera contaminación bacteriana.

Pozos privados y de pequeñas comunidades

No se puede garantizar la calidad del agua de pozo de estas fuentes.

No se considera seguro

El uso de filtros domésticos comunes pues *no* eliminan las bacterias ni los virus. Si el agua de pozo suministrada tiene cloro, según las pautas proporcionadas por el departamento de salud de su localidad, el agua con cloro y tratada por medio de uno o más de los siguientes se considera segura para el consumo:

- Tratamiento por ósmosis inversa
- Destilación
- Filtrada en filtro de 1 micrón absoluto o más pequeño (norma NSF #53 para eliminación de quistes)
Consulte "Filtros de agua" (a continuación).

Fuentes de agua segura

Se sugieren las siguientes fuentes de agua si el agua que bebe no proviene de una fuente de agua municipal:

- Agua embotellada: El agua embotellada aceptable es agua que ha sido procesada para eliminar los organismos que causan infecciones gastrointestinales. El agua embotellada cuya etiqueta dice "agua de pozo" (well water), "agua de pozo artesiano" (artesian well water), "agua de manantial" (spring water) o "agua mineral" (mineral water) *no garantiza* que es segura. El agua cuya etiqueta dice que ha sido tratada por medio de uno o más de los siguientes métodos sí se considera segura:
 - Tratamiento por ósmosis inversa
 - Destilación
 - Filtrada en filtro de 1 micrón absoluto o más pequeño (norma NSF #53 para eliminación de quistes)

Agua embotellada

Para asegurarse de que una marca específica de agua embotellada se haya sometido a uno de los procesos anteriores, comuníquese con la Asociación Internacional de Agua Embotellada (International Bottled Water Association, IBWA) llamando al 1-800-928-3711, o visite su página web en www.bottledwater.org. Si la IBWA no tiene información sobre una marca específica, debe llamar directamente a la compañía embotelladora.

La IBWA sigue prácticas de elaboración más estrictas en su proceso de embotellado de agua que las prácticas actualmente exigidas por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos. Por lo tanto, el agua embotellada por un miembro de la IBWA puede ser preferible al agua producida por embotelladoras que no son miembros.

Filtros de agua

La mayoría de los dispositivos para filtrar agua no son adecuados si el agua no fue tratada con cloro previamente. Si desea instalar un filtro de agua en la llave de su casa, compre solamente filtros certificados por la NSF Internacional. También deben cumplir con las siguientes especificaciones:

- a. Los filtros deben estar diseñados para eliminar coliformes y *Cryptosporidium*. Cualquiera de los siguientes tipos es aceptable:
 - Filtro para ósmosis inversa
 - Tamaño absoluto de los poros del filtro: 1 micrón o menos
 - Probado y certificado por la Norma NSF #53 para la eliminación de quistes
- b. El filtro para agua de la llave debe estar instalado inmediatamente antes de la llave.
- c. Se deberán seguir las instrucciones del fabricante para el mantenimiento y reemplazo del filtro

Los filtros portátiles (como Brita® o Pur®) así como los sistemas de agua y hielo del refrigerador no cumplen con las normas de filtración. Los sistemas portátiles filtran impurezas químicas, pero no bacterias. Si se utiliza un sistema de agua portátil (como la jarra Brita®) junto con una fuente de agua segura (para mejorar el sabor del agua y eliminar el cloro y otras impurezas), se recomienda cambiar el filtro con frecuencia siguiendo las instrucciones del fabricante.

Para obtener una lista completa de sistemas de filtración aprobados, llame a *National Sanitation Foundation International*, 1-800-673-8010 o visite su página Web en www.NSF.org (vaya a la sección titulada "Home Water Treatment Devices").

Este recurso educativo está previsto para ser entregado como parte de una consulta de nutrición con un dietista de SCCA. ¿Tiene preguntas? Pregúntele a un dietista de SCCA en nutrition@seattlecca.org.