



Seguridad de los alimentos

10 errores peligrosos para la seguridad de los alimentos

Todos queremos mantener a nuestra familia sana y segura. Pero a veces un simple error en nuestra forma de manipular o preparar los alimentos puede causar una grave enfermedad. Con algunos microbios, como la *Salmonella*, basta que haya apenas una pequeña cantidad en la comida poco cocida para causar una intoxicación alimentaria. Y una probadita mínima de una comida que tenga la toxina del botulismo puede causar parálisis e incluso la muerte.

Usted puede proteger a su familia al evitar estos errores comunes.



Error #1: no cocinar completamente la carne, el pollo, el pavo, el pescado, los mariscos y los huevos.



Por qué es un error: los alimentos que no están completamente cocidos podrían tener microbios que pueden hacerlo enfermar.



La solución: Use un termómetro de alimentos para asegurarse de cocinarlos hasta que alcancen una temperatura interna segura.

Obtenga [una lista detallada](#) de alimentos y temperaturas seguras. Además, si no va a servir los alimentos calientes de inmediato, manténgalos calientes (a 140 °F o más) hasta que los vaya a servir.

Cocine la carne y los huevos a temperaturas internas seguras

www.cdc.gov/foodsafety/es



145 °F



Cerdo asado

Costillas de cordero



Pecho (brisket) de res

Después de cocinar, deje reposar la carne durante 3 minutos antes de servir.

145 °F



Filete de pescado

160 °F



Carne molida de res



Platos con huevo

165 °F



Carne molida de pavo



Pavo



Pollo

Sobras

CS329643
MLE339040

Error #2: comer masa o mezcla crudas, incluida la masa para galletas dulces, y otras comidas que contienen huevo o harina sin cocinar.



Por qué es un error: la harina y los huevos sin cocinar pueden contener *E. coli*, *Salmonella* u otras bacterias dañinas.



La solución: cocine u hornee los alimentos con huevo y harina hasta que estén bien cocidos. No coma alimentos que contengan huevo crudo o poco cocido (como mayonesa, salsa holandesa o ponche de huevo (*eggnog*) hechos en casa, o el huevo con la yema líquida). No coma masa o mezcla crudas (sin cocinar) que contengan harina o huevo. No permita que los niños toquen masa cruda, ni siquiera masa para jugar. Lávese las manos, y lave las superficies de trabajo y los utensilios cuidadosamente después de que entren en contacto con harina, huevos crudos o masa cruda.

Error #3: descongelar o marinar la comida sobre el mesón.



Por qué es un error: los microbios dañinos pueden multiplicarse muy rápidamente a temperatura ambiente.



La solución: [descongele los alimentos de manera segura](#). Los puede descongelar:

- en el refrigerador,
- en agua fría, o
- en el microondas.

Siempre marine los alimentos en el refrigerador, no importa el tipo de aderezo que use.

Error #4: dejar la comida afuera por demasiado tiempo antes de refrigerarla.



Por qué es un error: los microbios dañinos pueden multiplicarse en los alimentos perecederos (incluida la carne de res, el pollo, el pavo, el pescado, los mariscos, los huevos, las frutas cortadas, el arroz cocido y las sobras) que se dejen fuera del refrigerador por 2 horas o más.



La solución: ponga los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de 2 horas [🔗](https://www.cdc.gov/foodsafety) o dentro de 1 hora si están expuestos a temperaturas superiores a 90 °F (por ejemplo, en un auto caliente). Divida las carnes asadas y las porciones de comida grandes, como las cacerolas de estofado o *chili*, en recipientes más pequeños para que se enfríen rápido. Está bien que ponga la comida tibia o caliente en el refrigerador, siempre que la haya guardado en cantidades lo suficientemente pequeñas para que se enfríe rápido.



Error #5: pelar las frutas y verduras sin lavarlas antes.



Por qué es un error: las frutas y verduras pueden tener microbios en la cáscara. Esos microbios se pueden transferir con facilidad al interior de la fruta o verdura al cortarla o pelarla.



La solución: lave todas las frutas y verduras bajo agua corriente aunque las vaya a pelar. Use un cepillo limpio de verduras para restregar las frutas y verduras firmes, como los melones, aguacates y pepinos. No se recomienda lavar las frutas y verduras con jabón, detergente o limpiadores comerciales para frutas y verduras. No use soluciones de blanqueador con cloro (*bleach*) u otros productos desinfectantes para lavar las frutas y verduras.

Error #6: no lavarse las manos.



Por qué es un error: los microbios que tiene en las manos pueden pasar a los alimentos y hacer que no sean seguros.



La solución: [lávese las manos correctamente](#) durante 20 segundos, usando agua corriente y jabón. Lávese las manos antes, durante y después de preparar alimentos; antes de comer; y después de usar el baño o de cambiar el pañal de un niño.

Error #7: comer alimentos riesgosos si usted tiene más probabilidades de contraer una intoxicación alimentaria.

Por qué es un error: todos podemos contraer una intoxicación alimentaria. Pero algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse y de que su enfermedad sea más grave. Esto incluye:



- Adultos de 65 años o más
- Niños menores de 5 años
- Personas con problemas de salud o que toman medicamentos que reducen la capacidad del cuerpo para luchar contra los microbios y enfermedades (sistema inmunitario debilitado)
- Mujeres embarazadas

La solución: las [personas con más probabilidades de contraer una intoxicación alimentaria](#) no deberían comer lo siguiente:



- Alimentos crudos o poco cocidos de origen animal (como carne, pollo, pavo, huevos, pescado o mariscos).
- Germinados crudos o ligeramente cocidos.
- Leche (cruda) y jugos sin pasteurizar.
- Quesos blandos (como el queso fresco), a menos que la etiqueta indique que están elaborados con leche pasteurizada.

Sepa [las mejores maneras de protegerse de las intoxicaciones alimentarias](#) en su casa o en restaurantes.

Personas con mayor riesgo de presentar una INTOXICACIÓN ALIMENTARIA



Adultos de
65 años o más



Niños menores
de 5 años



Personas con el
sistema inmunitario
debilitado



Mujeres
embarazadas

Elija y prepare la comida con cuidado para ayudar a prevenir las intoxicaciones alimentarias.

Error #8: volver a poner la carne cocida en el mismo plato donde estuvo la carne cruda.



Por qué es un error: se pueden propagar microbios de la carne cruda a la cocida.

L
a
s
o
l
u
c
i
ó
n
:
s
i
e
m
p
r
e
u
s
e
p
l
a
t
o
s
s
e
p
a
r
a
d
o
s
p
a
r
a
l
a
c
a
r
n
e
c
r
u
d
a
y
l
a
c
a
r
n

e
c
o
c
i
d
a
. L
a
m
i
s
m
a
r
e
g
l
a
a
p
l
i
c
a
p
a
r
a
e
l
p
o
l
l
o
, e
l
p
a
v
o
, e
l
p
e
s
c
a
d
o
y
l
o
s
m

Error #9: probar u oler la comida para ver si todavía está buena.



Por qué es un error: los microbios que causan intoxicaciones alimentarias no tienen olor ni sabor, y tampoco se pueden ver. Con solo probar un poquito, usted se puede enfermar gravemente.



La solución: revise el [cuadro con los tiempos para el almacenamiento](#) para ver cuánto tiempo se pueden guardar los alimentos de manera segura. Cuando pase ese tiempo, bótelos.

Error #10: lavar la carne, el pollo o el pavo.



Por qué es un error: lavar los huevos, o la carne, el pollo o el pavo crudos puede pasar microbios al fregadero, los mesones y otras superficies de la cocina. Esos microbios pueden pasar a otros alimentos, como las ensaladas o la fruta, y hacer que usted se enferme.



La solución: no lave los huevos ni la carne, el pollo o el pavo. Cocinarlos bien matará los microbios dañinos.

LAVAR EL POLLO CRUDO PROPAGA LOS MICROBIOS



[Vea el vídeo](#)

Más información

- [Síntomas de las intoxicaciones alimentarias](#)
- [Personas con mayor riesgo de presentar intoxicaciones alimentarias](#)
- [Alimentos que pueden causar intoxicaciones alimentarias](#)

Reportar intoxicación alimentaria



Si cree que usted, o alguien que conoce, se ha enfermado a causa de un alimento, [notifíquelo a su departamento de salud local](#).

Notifíquelo aunque no sepa qué alimento lo enfermó. Esto puede ayudar a los funcionarios de salud pública a identificar los brotes de enfermedades alimentarias y evitar que se enfermen otras personas.

Esta página fue revisada: el 14 de abril del 2023