

---

# Factores Sobre la Seguridad de los Alimentos

---



## Principios Basicos en la Preparacion de los Alimentos Seguros

---

**Información para los Consumidores**

**Setiembre 2001**

---

Los alimentos se deben preparar, almacenar y manipular de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni gustar. En cada paso de la preparación de alimentos, sigan las cuatro pautas enumeradas en ¡Combata a BAC!<sup>TM</sup> para mantener los alimentos seguros:

- **Limpiar** -- Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.
- **Separar** -- Impida la contaminación cruzada.
- **Cocinar** -- Utilice la temperatura adecuada.
- **Enfriar** -- Refrigere rápidamente.

### La Compra

- Compre las cosas refrigeradas o congeladas después de comprar las cosas duraderas.
- Nunca escoja carne o ave con la envoltura rota o que esten goteando.
- No compre alimentos que tengan una fecha de venta, o de uso, vencida.
- Ponga las carnes y aves crudas en bolsas de plástico para que los jugos de estos no contaminen los alimentos cocidos o los que se comen crudos, como frutas y verduras.
- Vaya directamente de la tienda a su casa. Si Ud. vive a más de 30 minutos de la tienda, o si el clima está caluroso, use una hielera portátil para transportar los alimentos perecederos.

### El Almacenamiento

- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de un plazo de 2 horas (1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F). Las bacterias dañinas que causan intoxicaciones alimentarias crecen rápidamente a temperatura ambiental.
- Verifique la temperatura de su refrigerador y su congelador con un termómetro. El refrigerador debe de mantener una temperatura de 40 °F o menos, y el congelador, 0 °F o menos.
- Cocine o congele las aves, pescados, carnes molidas, y visceras crudas dentro de 2 días; las carnes de res, ternera, oveja, o cerdo, dentro de 3 a 5 días.

- Los alimentos perecederos como carnes y aves se deben de envolver herméticamente para mantener la buena calidad y para prevenir que los jugos goteen sobre otros alimentos.
- Para mantener la buena calidad cuando congele carnes y aves en su paquete original, envuélvalos con papel de aluminio o envoltura de plástico que están recomendados para uso en el congelador.
- En general, alimentos enlatados que contienen mucho ácido, como los tomates, las toronjas, y las piñas, se pueden guardar en la alacena por 12 a 18 meses. Los alimentos enlatados de poco ácido como las carnes, aves, pescados y la mayoría de las verduras, duran de 2 a 5 años -- si las latas se mantienen en buen estado y se han guardado en lugar fresco, limpio y seco. Deseche las latas que estén abolladas, goteando, abultadas, u oxidadas.

## La Preparación

- Siempre lávese las manos antes y después de manipular los alimentos.
- No propague la contaminación. Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, lávese las manos y lave las tablas de cortar, los cuchillos y los mostradores con agua caliente y jabón.
- Marine las carnes y aves en el refrigerador, en un envase cubierto.
- Mantenga las tablas de cortar sanitarias con una solución de 1 cucharadita de lejía en 1 cuarto de agua.

## El Descongelamiento

- **Refrigerador:** Permite descongelar lentamente, sin riesgos. Asegúrese que los jugos de las carnes y aves no goteen sobre otros alimentos.
- **Agua Fría:** Para descongelar rápidamente, coloque el alimento en una bolsa de plástico hermética. Sumérjalo en agua fría del caño. Cambie el agua cada 30 minutos. Cocínelo inmediatamente de descongelarlo.
- **Microondas:** Cocine los alimentos inmediatamente de descongelarlos en el horno de microondas.

## La Cocina

- Cocine las carnes molidas hasta alcanzar 160 °F; las aves molidas hasta alcanzar 165 °F.
- Carne de res, ternero y oveja, en filetes, asados o chuletas, se deben cocinar hasta alcanzar 145 °F; todos los cortes de puerco fresco, 160 °F.
- Aves enteras deben alcanzar 180 °F en el muslo; las pechugas, 170 °F.

## El Servicio

- Las comidas calientes se deben de mantener a 140 °F o más alto.
- Las comidas frias se deben de mantener a 40 °F o más frias.
- Cuando sirva comidas estilo bufet, mantenga las comidas calientes sobre aparatos calentadores. Mantenga las comidas frias sobre recipientes con

hielo o use fuentes pequeñas y repóngalas frecuentemente.

- Los alimentos perecederos no se deben de dejar fuera de refrigeración por más de 2 horas (1 hora si la temperatura está por encima de 90 °F).

- Coloque los alimentos en envases poco hondos y póngalos inmediatamente en el refrigerador o el congelador para que se enfrien rápidamente.
- Utilice las sobras cocidas en un plazo de 4 días.

## Las Sobras

- Deseche cualquier alimento que se haya dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas (1 hora si la temperatura está por encima de 90 °F).

## Recongelando Alimentos

Carnes y aves descongeladas en el refrigerador, pueden ser recongeladas antes o después de cocinarlas. Si han sido descongeladas por otros métodos, cocínelos antes de recongelarlos.

## Gráfico de Almacenamiento en Frío

Estos límites de tiempo cortos pero sin riesgos le ayudarán a mantener los alimentos refrigerados seguros y sin descomponerse. Debido a que el congelamiento mantiene los alimentos seguros por tiempo indefinido, estos límites de tiempo de almacenamiento se refieren a la calidad solamente.

Producto	Refrigerador (40 °F)	Congelador (0 °F)
<b>Huevos</b>		
Huevos frescos	3 a 5 semanas	No los congele
Claros y Yemas crudas	2 a 4 días	1 año
Huevos duros	1 semana	No congelan bien
Huevos líquidos, pasteurizados, sustitutos de huevo envase abierto envase cerrado	3 días 10 días	No los congele 1 año
<b>Mayonesa comercial</b> Refrigerar después de abrir	2 meses	No la congele
<b>Comidas listas congeladas</b> Mantener congeladas hasta el momento de usarse	---	3 a 4 meses
<b>Productos de la Fiambrería y Envasados al Vacío</b>		
Ensaladas de pollo, huevo, atún, jamón y fideos, preparadas en la tienda o en casa	3 a 5 días	No congelan bien

<b>“Hot dogs” y Fiambres</b>		
“Hot dogs” envase abierto envase cerrado	1 semana 2 semanas	1 a 2 meses 1 a 2 meses
Fiambres, envase abierto envase cerrado	3 a 5 días 2 semanas	1 a 2 meses 1 a 2 meses
<b>Tocino y Salchichas</b>		
Tocino	7 días	1 mes
Salchichas, crudas, de pollo, pavo, cerdo, res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Chorizos ahumados, croquetas	7 días	1 a 2 meses
Salchichón, titulado “Mantener Refrigerado” envase abierto envase cerrado	3 semanas 3 meses	1 a 2 meses 1 a 2 meses
<b>Jamón, Carne en Salmuera</b>		
Carne en salmuera envasada en bolsa con su jugo	5 a 7 días	En seco, 1 mes
Jamón enlatado, con etiqueta de: “Mantener Refrigerado” abierto cerrado	3 a 5 días 6 a 9 meses	1 a 2 meses No lo congele
Jamón cocido, envasado al vacío en la planta sin fecha, cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Jamón cocido, envasado al vacío en la planta con fecha, cerrado	utilizar hasta la fecha del paquete	1 a 2 meses
Jamón cocido Entero Mitad Rodajas	7 días 3 a 5 días 3 a 4 días	1 a 2 meses 1 a 2 meses 1 a 2 meses
<b>Hamburguesas, Carne Molida y Carne para Guisos</b>		
Hamburguesas y carne para guisos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida de pavo, ternero, cerdo, oveja, y mezclas de éstas	1 a 2 días	3 a 4 meses
<b>Carne Fresca de Res, Ternera, Oveja, Cerdo</b>		
Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses

Visceras -- lengua, hígado, corazón, riñones,mondongo	1 a 2 días	3 a 4 meses
Chuletas rellenas crudas de cerdo, de oveja o pechugas de pollo rellenas con aderezo	1 día	No congelan bién
<b>Sopas y Guisos</b>		
De verduras o con carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
<b>Sobras de Carne Cocida</b>		
Carnes y guisos de carne, cocidos	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsa y caldo de carne	1 a 2 días	2 a 3 meses
<b>Aves Frescas</b>		
Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo, en presas	1 a 2 días	9 meses
Menudencia	1 a 2 días	3 a 4 meses
<b>Sobras de Aves Cocidas</b>		
Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
Guisos de aves cocidos	3 a 4 días	4 a 6 meses
Presas simples	3 a 4 días	4 meses
Presas con salsa o caldo	1 a 2 días	6 meses
Trozos de pollo, croquetas	1 a 2 días	1 a 3 meses
<b>Pizza, cocida</b>	3 a 4 días	1 a 2 meses
<b>Relleno, cocido</b>	3 a 4 días	1 mes

**Para mayor información, contacte:**

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA:

1-800-535-4555 (llamada gratis en todo el país)

(202) 720-3333 (área de Washington, DC)

1-800-256-7072 para personas con dificultad para oír (TTY)

Página Web de FSIS: [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

“El USDA provee igualdad de oportunidad y de empleo.”