

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams  
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland  
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: Seguridad Alimentaria

## **Las enfermedades transmitidas por alimentos alcanzan su punto máximo en verano: ¿qué puede hacer para prevenirlas?**

Año tras año escuchamos y leemos el mismo consejo: “Maneje los alimentos con cuidado en el verano porque las enfermedades transmitidas por los alimentos, también conocidas como” intoxicación alimentaria “, son más frecuentes en climas cálidos”. Pero, ¿realmente hay más enfermedades transmitidas por los alimentos durante los meses de verano? Si es así, ¿cómo se puede prevenir?

Sí, las enfermedades transmitidas por los alimentos aumentan durante el verano y la razón es doble: las bacterias se multiplican más rápido en temperaturas más cálidas y la preparación de alimentos al aire libre dificulta la manipulación segura de los alimentos.

### ***Causas naturales***

Las bacterias se pueden encontrar en todas partes. Están presentes en todo el medio ambiente en el suelo, el aire, el agua, en y sobre los cuerpos de personas y animales, y en los alimentos. La mayoría de los alimentos proporcionan de forma natural la humedad y los nutrientes necesarios para que las bacterias prosperen. Las bacterias transmitidas por los alimentos crecen más rápido a temperaturas entre 90 y 110 ° F (32 a 43 ° C) y durante los meses de verano, las temperaturas más cálidas y la mayor humedad son ideales para el crecimiento de bacteria.

### ***Cocinar al aire libre***

Durante los meses de verano, más gente cocina al aire libre en picnics, barbacoas y viajes de campamento. Los controles de seguridad que proporciona una cocina interior, como la cocción controlada por termostato, la refrigeración y los lugares de lavado, generalmente no están disponibles.

Los consumidores pueden desempeñar un papel en la protección de sí mismos siguiendo estos cuatro pasos sencillos para la seguridad alimentaria durante el verano: LIMPIAR, SEPARAR, COCINAR y ENFRIAR.

### ***Limpiarse: lavarse las manos y las superficies a menudo***

Las manos y las superficies no limpiadas o mal limpiadas pueden propagar gérmenes rápidamente y causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de tocar alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales y tocar mascotas.
- Cuando coma fuera de casa, averigüe si hay una fuente de agua potable (segura). De lo contrario, lleve agua para la preparación y limpieza o lleve paños limpios, húmedos y desechables, toallitas húmedas y toallas de papel para limpiar las manos y las superficies.

### ***Separarse: no contaminar***

El manejo inadecuado de alimentos, utensilios de cocina y superficies puede hacer que los microorganismos se transfieran de los alimentos crudos a los cocidos. La contaminación cruzada durante la preparación, la parrilla y el servicio de alimentos es una de las principales causas de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Cuando empaque la hielera para una excursión, envuelva las carnes, aves y pescados crudos de manera segura y separada para mantener sus jugos alejados de otros alimentos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en el mismo plato que anteriormente contenía alimentos crudos, a menos que el plato se haya lavado primero con agua caliente y jabón.

### ***Cocinar: las temperaturas adecuadas previenen las enfermedades transmitidas por los alimentos***

Los expertos en seguridad alimentaria están de acuerdo en que los alimentos se cocinan de forma segura cuando se calientan durante un tiempo lo suficientemente largo y a una temperatura lo suficientemente alta para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. El uso de un termómetro para alimentos es la única forma de garantizar la seguridad de las carnes, aves, mariscos y productos de huevo.

- Lleve su termómetro. La carne y las aves cocinadas en una parrilla a menudo se doran muy rápido por fuera, así que asegúrese de que estén bien cocidas. Compruébelos con un termómetro para alimentos.
- Cocine la carne y las aves por completo en el lugar del picnic. La cocción parcial de los alimentos antes de tiempo permite que las bacterias sobrevivan y se multipliquen hasta el punto de que la cocción posterior no pueda destruirlas.
- Cocine todas las carnes y aves crudas a estas temperaturas internas seguras recomendadas:
  - Aves de corral (enteras, en trozos y molidas): 165 °F /74 °C
  - Carnes molidas: 160 °F /71 °C
  - Carne de res, cerdo, cordero y ternera (filetes, asados y chuletas): 145 °F /63 °C

### ***Enfriar: Refrigere rápidamente y mantenga fríos los alimentos fríos***

Mantener los alimentos a una temperatura peligrosa puede hacer que las bacterias crezcan a niveles peligrosos que pueden causar enfermedades.

- Los alimentos perecederos refrigerados fríos, como fiambres, carnes cocidas, pollo y ensaladas de papas o pastas, deben guardarse en una hielera aislada con varias pulgadas de hielo, bolsas de hielo o recipientes de agua congelada.
- Considere empacar las bebidas enlatadas en una hielera y los alimentos perecederos en otra porque la hielera de bebidas puede abrirse con frecuencia y hacer que la temperatura dentro de la hielera fluctúe y se vuelva insegura.
- Mientras conduce, mantenga la nevera en la parte más fresca del automóvil. Una vez fuera, colóquelo a la sombra o fuera del sol, siempre que sea posible.
- Conserve la temperatura fría del enfriador reponiendo el hielo tan pronto como comience a derretirse.
- Si una hielera no es una opción, considere tomar alimentos que no requieran refrigeración, como frutas enteras, verduras enteras, quesos duros, carnes enlatadas o secas.
- Comida para llevar: si no planea comer comida para llevar dentro de las dos horas posteriores a la compra, planifique con anticipación y enfríe la comida en su refrigerador antes de empacar para su viaje.

### ***¿Sobras?***

Los alimentos que se dejan fuera de la refrigeración durante más de dos horas pueden no ser seguros para comer. Cuando la temperatura es superior a 32 ° C (90 ° F), no se deben dejar los alimentos fuera por más de una hora. Vaya a lo seguro y vuelva a poner los alimentos perecederos sobrantes en hielo una vez que termine de comer para que no se echen a perder o se vuelvan inseguros para comer. Si tiene dudas, ¡deséchalo!

### ***Bacterias transmitidas por los alimentos***

Las bacterias están en todas partes, pero a algunos tipos les gustan colarse en una fiesta. *Staphylococcus aureus*, *Clostridium perfringens* y *Listeria monocytogenes* se encuentran con frecuencia en las manos y en las mesas de vapor de las personas. A diferencia de los microorganismos que hacen que los alimentos se echen a perder, las bacterias nocivas o patógenas no se pueden oler ni saborear. La prevención es esencial para la manipulación segura de alimentos.

Sin embargo, si ocurre una enfermedad, comuníquese con un profesional de la salud y describa los síntomas.

- ***Staphylococcus aureus***  
La bacteria *Staphylococcus* (“*estafilococo*”) se encuentra en nuestra piel, en cortes infectados y espinillas, y en nuestra nariz y garganta. Se transmiten por una manipulación inadecuada de los alimentos. La prevención incluye lavarse las manos y los utensilios antes de preparar y manipular alimentos y no dejar que los alimentos preparados, en particular las carnes cocidas y curadas y las ensaladas de queso y carne, se guarden a temperatura ambiente durante más de dos horas. La cocción completa destruye las bacterias “*estafilococos*”, pero la enterotoxina estafilocócica es resistente al calor, la refrigeración y la congelación.

- ***Clostridium perfringens***  
“*Perfringens*” se llama “germen de cafetería” porque se puede encontrar en los alimentos que se sirven en cantidad grande y se dejan durante largos períodos de tiempo a temperatura ambiente o en mesas de vapor con un mantenimiento inadecuado. Divida grandes porciones de alimentos cocidos como carne de res, pavo, salsa, aderezos, guisos y platos de cazuela en porciones más pequeñas para servir y enfriar para evitar el crecimiento de bacterias. Mantenga los alimentos cocidos calientes o fríos, no tibios.
- ***Listeria monocytogenes***  
Debido a que las bacterias de *Listeria* se multiplican, aunque lentamente, a temperaturas de refrigeración, estas bacterias pueden encontrarse en alimentos fríos típicamente servidos en buffets. Para evitar servir alimentos que contengan *Listeria*, siga las instrucciones de la etiqueta “mantener refrigerado” y observe cuidadosamente las etiquetas de “pasado de fecha” y “fecha de caducidad” en los productos procesados y recaliente completamente los productos de carne y aves de corral congelados o refrigerados antes del consumo.

### ***¿Preguntas sobre seguridad alimentaria? Llame a la línea directa de carne y aves de corral del USDA***

Si tiene alguna pregunta sobre la carne, las aves de corral o los productos de huevo, llame a la línea directa gratuita de carne y aves de corral del USDA al **1-888-MPHotline (1-888-674-6854)**.

La línea directa está abierta todo el año de lunes a viernes de 10 a.m. a 6 p.m. ET (inglés o español). Los mensajes de seguridad alimentaria grabados están disponibles las 24 horas del día. Visite el sitio web del FSIS en [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov).

Envíe preguntas por correo electrónico sobre el almacenamiento, manipulación y preparación seguros de productos de carne, de aves y de huevo a [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto:MPHotline.fsis@usda.gov).

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en [www.LCDHD.org](http://www.LCDHD.org) y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente: [https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/foodborne-illness-and-disease/foodborne-illness-peaks-in-summer/ct\\_index](https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/foodborne-illness-and-disease/foodborne-illness-peaks-in-summer/ct_index)