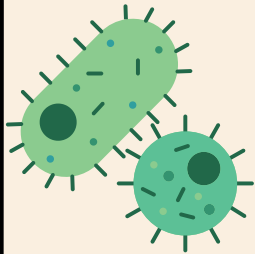


# Seguridad Alimenticia

## Hoja Informativa De Nutrición



### ¿Qué es la seguridad alimentaria?

Cada año, millones de personas se enferman a causa de parásitos patógenos, bacterias, productos químicos o toxinas provenientes de alimentos o agua contaminada. Estos pueden causar más de 200 enfermedades. Los síntomas más comunes de las enfermedades transmitidas por alimentos son diarrea y vómito.

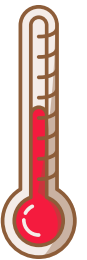
### ¿Por qué es importante la seguridad alimentaria?



Las personas con VIH/SIDA son más vulnerables a la intoxicación alimentaria porque el VIH debilita el sistema inmunológico. Practicar la seguridad alimentaria ayuda a disminuir el riesgo de enfermarse. Las siguientes técnicas de preparación de alimentos y una lista de alimentos que se deben evitar pueden ayudar a prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

### Al preparar alimentos:

- Al preparar la comida, comience siempre con las manos limpias. Lávese las manos durante 20 segundos o más con jabón y agua tibia.
- Utilice dos tablas de cortar: una estrictamente para cortar carnes, aves y mariscos crudos; el otro para alimentos listos para comer, como panes y verduras
- Utilice siempre una tabla de cortar limpia para preparar los alimentos. Limpie bien las tablas de cortar con agua caliente y jabón, luego enjuáguelas con agua y séquelas al aire o séquelas con toallas de papel limpias.
- Los alimentos calientes deben mantenerse a 140 °F o más y deben envolverse bien y colocarse en un recipiente aislado.
- Los alimentos fríos deben mantenerse a 40°F o menos y colocarse en una hielera llena de hielo o bolsas de hielo.
- Los alimentos perecederos, incluidos los productos prelavados o precortados, así como las frutas y verduras cocidas, deben refrigerarse en un plazo de 2 horas.
- La carne y las aves crudas deben colocarse en el fondo del refrigerador, donde se minimiza el riesgo de que jugos contaminados gotee sobre otros alimentos.



### Qué NO lavar:

**Pollo crudo:** Enjuagar el pollo crudo puede propagar bacterias dañinas como Salmonella o

Campylobacter en la cocina, que potencialmente pueden causar enfermedades. La única forma de matar esos patógenos es cocinar el pollo y otras carnes a su temperatura interna adecuada (165 F)

**Pescado:** Evite lavar el pescado crudo porque aumenta la posibilidad de contaminación cruzada con otros alimentos, utensilios y superficies.

**Huevos:** Evite lavar los huevos después de comprarlos porque puede quitar la capa que los protege de las bacterias que se aplica durante el procesamiento.

### Comidas que se deben evitar:

- Carne o aves crudas o poco cocidas
- Pescados y mariscos crudos o poco cocidos
- Leche no pasteurizada o cruda
- Quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada, incluidas las variedades de queso Feta, Brie, Azul y Queso fresco
- Alimentos que pueden contener huevos crudos, incluida la masa cruda para galletas, la mayonesa y el aderezo César
- Verduras frescas sin lavar, incluidas lechuga y verduras de hojas verdes
- Salchicha calientes y embutidos que no hayan sido calentados a 165°F



Ehlana Nelson, MS, RD



enelson@aplahealth.org



213.201.1556