

Yours for Children, inc.



Para apoyarlo en la protección de su familia y su cuidado infantil, la Alianza para la Educación de Seguridad Alimentaria comparte los mitos y realidades mas populares sobre seguridad alimentaria.

Por favor comparta esta información con los familiares de los niños en su guardería infantil y amigos.

*Recurso : The Partnership for Food Safety Education; www.fightbac.org
USDA Food Safety and Inspection Service
Academy of Nutrition and Dietetics—www.homefoodsafety.org*

MITO:

"La contaminación cruzada no pasa en el refrigerador... esta muy frio para que los gérmenes puedan sobrevivir!"

REALIDAD:

Algunas bacterias pueden sobrevivir y crecer en el frio, ambientes húmedos, como el refrigerador!

En realidad, *Listeria Monocitogenas* crece a temperaturas tan bajas como 35.6 F. Un reciente estudio de la Fundación Nacional de Sanitación (FNC) revelo que el compartimento de los refrigeradores era uno de los lugares con mas "gérmenes" en la cocina, que contiene *Listeria* y *Salmonella*.

- ✓ Mantenga las frutas y verduras frescas separadas de la carne cruda, las aves, los mariscos y huevos.
- ✓ Limpie su refrigerador regularmente con agua caliente y jabón. Limpie derrames de alimentos y bebidas de inmediato para reducir el riesgo de contaminación cruzada.
- ✓ Retire y limpie productos agrícolas y otros recipientes en su refrigerador a menudo con agua caliente y jabón liquido.
- ✓ No olvido limpiar las paredes del refrigerador y la parte inferior de los estantes y gavetas.

MITO:

"Se que mi refrigerador esta lo suficiente frio."- puedo sentirlo cuando lo abro!
Y tengo un botón de ajuste para ajustar la temperatura."

REALIDAD:

A menos que tenga termómetros en sus dedos , usted necesita tener y revisar el termómetro en su refrigerador para asegurarse que la temperatura esta debajo de 40 grados F

Al menos en la mitad de los hogares se ha encontrado que la temperatura en los refrigeradores esta por encima de los 40 grados F.

- ✓ Los alimentos refrigerados que se mantienen por encima de los 40° F. ponen los alimentos en la "zona de peligro" donde las bacterias dañinas pueden multiplicarse y crecer poniendo a su familia y los niños el cuidado infantil en riesgo.
- ✓ La zona de peligro para alimentos perecederos esta entre 40-140 grados F. Alimentos perecederos no deben estar entre estas temperatura por mas de 1-2 horas.
- ✓ La temperatura del refrigerador debe de estar entre 35-40° F para disminuir el crecimientos de bacterias.
- ✓ Las temperaturas frías bajas no matan bacterias.

MITO:

Yo no necesito enjuagar y secar frutas como el melón que yo no voy a comer la cascara. Yo solo voy a comer la parte de adentro.

REALIDAD:

Seguro que usted no esta comiendo las cascara del melón, pero hay muchas formas en que los patógenos de afuera del melón pueden contaminar la porción comestible.

Un cuchillo o pelador que pasa a través de la cascara puede transportar patógenos desde afuera hacia la parte de adentro de la fruta. La parte de afuera también toca la porción comestible cuando la fruta es lista y cortada para servir.

- ✓ Ve a lo seguro y enjuague todas las frutas y vegetales antes de servirlos.
- ✓ Incluso los plátanos deben enjuagarse antes de pelarlos
- ✓ Enjuague con agua del grifo mientras lo frota con las manos o un cepillo limpio para frutas.
- ✓ Secar las frutas y vegetales con una toalla limpia de tela o papel es un paso importante.
- ✓ La investigaciones han encontrado que el paso de secado reduce a un mas el nivel de bacterias dañinas en la superficie de los productos frescos.

MITO:

"Yo como una diete vegetariana, no necesito preocuparme por la intoxicación alimentaria."

REALIDAD:

Al igual que cualquier alimento, las frutas y vegetales pueden conllevar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos debido a la manipulación y la contaminación cruzada

La intoxicación de alimento no esta solamente asociado con carnes y productos de carnes. Alto riesgo hay en alimentos no relacionado con carnes incluye arroz, tofu, lentejas, lechuga y otros vegetales, cocos, frutas suaves y hiervas. Todos estos alimentos han sido parte de los brotes de intoxicación alimentaria.

- ✓ Alimentos que requieren poca o ninguna cocción pueden proporcionar un ambiente de reproducción perfecto para el crecimiento bacterias.
- ✓ Siempre lave todos los alimentos bajo el agua corriendo justo antes de servir.
- ✓ No use detergente o lejía (cloro) para lavar frutas frescas y vegetales, ya que estos productos no están destinados para el consumo y pueden dejar residuos dañinos en los alimentos.

MITO:

"Las sobras son seguras para comer hasta que ellas huelen mal".

REALIDAD:

Oler no es una indicación si el alimento esta seguro para comer!

Hay muchos diferentes tipos de bacterias...algunas causan enfermedades en las personas y algunas no. **Los tipos de bacterias que causan enfermedades transmitidas por alimentos no afectan el olor, el sabor o la apariencia de los alimentos!**

- ✓ Almacene adecuadamente y fechar las sobras.
- ✓ Congele o deseche las sobras refrigeradas dentro de 3-4 días, incluso si huelen y se ven bien.
- ✓ Si usted no esta seguro cuanto tiempo han pasado las sobras en el refrigerador, tirelas.
- ✓ Si usted no sabe cuanto tiempo tienen las sobras, recuerde: cuando tenga dudas , tirelas!

MITOS:

"La congelación de alimentos matas las bacterias dañinas que pueden causar intoxicación alimenticia."

REALIDAD:

Bacterias pueden sobrevivir la temperatura de congelación . Congelando no es un método para hacer que los alimentos estén seguros para comer.

La congelación de alimentos hace que las bacterias presentes estén inactivas, pero no mata ninguna bacteria. Cuando se descongela la comida, las bacterias todavía están presente y comienzan a multiplicarse. Usted debe manejar alimentos descongelados con el mismo cuidado que alimentos perecedero.

- ✓ Siempre descógele los alimentos de forma segura. Descongele en el refrigerador, horno de microondas o en agua fría (el agua debe cambiarse frecuentemente)
- ✓ Alimentos descongelados en el microondas o en agua fría deben cocinarse de inmediato después de la descongelación.
- ✓ Cocinar los alimentos a la temperatura interna apropiada es la mejor manera de matar las bacterias dañinas.
- ✓ Siempre lea y siga las instrucciones de cocción de paquete.
- ✓ Use un termómetro de medir la temperatura interna de los alimentos cocinados.

MITO:

"Si Yo cocino en el microondas, el microondas mata las bacterias, a si que el alimento esta seguro".

REALIDAD:

Los microondas no son lo que matan a las bacterias - es el calor generado por el microondas lo que mata las bacterias en los alimentos.

Los hornos de microondas ahorran mucho tiempo y pueden matar bacteria en los alimentos cuando se calienta a la temperatura interna segura. Sin embargo, los alimentos pueden cocinarse desigual porque los alimentos pueden tener una forma irregular o varían en el grosor. Incluso hornos de microondas que usan un plato giratoria pueden cocinar de manera desigual y dejar lugares fríos donde las bacterias dañinas pueden sobrevivir.

- ✓ Asegúrese de seguir las instrucciones del paquete y girar y mezclar los alimentos durante el proceso de cocción, si las instrucciones lo requieren.
- ✓ O arregle los alimentos de manera uniforme en un plato tapado y agregue un poco de liquido si es necesario. El calor húmedo que se crea ayudara a matar las bacterias y garantizar una cocción mas pareja.
- ✓ Observa cualquier tiempo de espera como se describe en las instrucciones.
- ✓ Para estar seguro, verifique la temperatura de los alimentos en el microondas con un termómetro de alimentos en diferentes lugares.

MITO:

"Una vez que una hamburguesa se pone marrón en el medio, esta cocinada a una temperatura interna segura."

REALIDAD:

No se puede usar señales visuales para determinar si un alimento se ha cocinado a una temperatura interna mínima segura.

La UNICA forma de saber que los alimentos se han cocinado a una temperatura mínima interna segura es usando un termómetro para alimentos.

- ✓ Cualquier carne roja cocinada sin curar, incluyendo la carne de cerdo, puede estar rosada, incluso cuando la carne ha alcanzado una temperatura interna segura.
- ✓ Hay tres temperaturas importantes para recordar al cocinar carne o huevos en casa: los huevos y todas las carnes molidas deben cocinarse a 160°F; aves y aves de corral a 165°F; y filetes de carnes fresca, chuletas y asados a 145°F.
- ✓ Después de quitar la carne de una parrilla, horno u otra fuente de calor, déjela reposar de 3 a 5 minutos. Durante el tiempo de descanso, esta temperatura permanece constante o continua aumentando.

Mito:

"Poner el pollo en un colador y enjuagarlos con agua eliminará bacteria como la salmonella."

REALIDAD:

Enjuagar el pollo en un colador o en el fregadero de su cocina no eliminará bacterias.

En realidad, esto puede esparcir jugos crudos alrededor de su fregadero, en sus mostradores y en alimentos listos para comer. Las bacterias en carnes y aves crudas solo se pueden matar cuando se cocinan a una temperatura interna mínima segura, medida con un termómetro para alimentos.

- ✓ Ahórrase la falta del enjuague de las aves de corral crudas. Esto no es un paso seguro y puede causar contaminación cruzada.
- ✓ Usted puede limpiar líquidos de aves de corral crudas con papel toalla, siendo cuidadoso en deshacerse del papel toalla de inmediato.
- ✓ Usted puede todavía marinar sus aves de corral, pero recuerde, marinar o cualquier otro líquido que use será contaminado con la misma bacteria presente en las aves de corral.
- ✓ Cocine la aves de corral a una temperatura interna segura de 165 grados, medido por un termómetro para alimentos.

MITO:

"Esta bien lavar las ensaladas verdes empacadas si yo quiero. Esto no es perjudicial".

REALIDAD:

Enjuagar las ensaladas etiquetadas " listo para comer" o "Tripe lavado" no mejorara la seguridad, en realidad, esto incrementa la contaminación cruzada.

Los patógenos que pueden estar en sus manos o en las superficies de su cocina podrían encontrar su camino en sus hojas verdes. Las verdes triple lavado y listo para comer han sido lavado en ambientes controlado que no se puede reproducir. Algunas ideas sobre la compra de verduras de hojas verdes.

- ✓ En la tienda, seleccione los paquetes que estén refrigerados, tenga las ultimas fechas de " uso antes" y no muestre signos de danos, deterioro, humedad o baba en las hojas. Las hojas deben verse secas y crujientes.
- ✓ No asuma que los verdes orgánicos envasados son mas seguros.
- ✓ En casa, mantenlos refrigerados y cómalos lo mas pronto posible.



Yours for Children, inc.

303 - 313 Washington Street
Auburn, MA 01501
1-800-222-2731
www.yoursforchildren.com

FY 2018

***Seguridad alimentaria
requerida y saneamiento***

Este es un entrenamiento requerido de 2 horas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños Y Adultos de (CACFP) Crédito de Entrenamiento.

La finalización exitosa de la Seguridad de Alimentos Mitos y Realidades cumple con su requisito de capacitación de Seguridad Alimentaria y Saneamientos para el año fiscal 2018.

Complete todas las preguntas de estudio en hogar y sométalo a la oficina de YFCI antes de 2 semanas de recibirlo.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

El USDA proporciona el ciento por ciento de los fondos para este programa y publicación, por lo tanto, todas las publicaciones pueden ser copiadas libremente por USDA, el Departamento de Educación Primaria y Secundarias de Massachusetts y por cualquier otras institución bajo el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y adultos. Por favor, acredite la fuente que figura en la lista cuando la administre o la de Yours for Children, Inc. Cuando no se proporcionen.