

# Guía sobre seguridad alimentaria

## (Your guide to food safety)

SPANISH

### Disfrute de la comida. No deje que se le estropee

Este folleto explica, de manera fácil, cómo estar seguro de que los alimentos que compra, y que se lleva a casa para prepararlos para Usted, su familia o amigos, siguen estando en buenas condiciones para consumir.

Las leyes sobre seguridad alimentaria de Australia y de Victoria, están concebidas para asegurar que los alimentos que compra están en buenas condiciones.

Las empresas del sector alimentario de Victoria como supermercados, charcuterías, carnicerías, pescaderías, tiendas de comida para llevar y restaurantes, tienen que acatar estas leyes y normas, y vender comida en buen estado y sin contaminación de ninguna clase.

Las empresas del sector alimentario tienen la responsabilidad de vender alimentos que estén en buenas condiciones para su consumo.

Disfrute con la comida. Pero recuerde que, de usted depende, el que no se le estropee.

### Intoxicación alimentaria

La intoxicación alimentaria se produce, a menudo, por la existencia de bacterias en alimentos que han sido manipulados y almacenados de forma inadecuada o cocinados de forma incorrecta. Es posible que su aspecto, sabor y olor sean normales.

Los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las que están enfermas, corren un mayor riesgo de sufrir una intoxicación alimentaria.

Los síntomas de intoxicación alimentaria pueden variar, dependiendo del tipo de bacteria o de contaminante que cause la enfermedad. Puede experimentar uno o varios de los siguientes síntomas:

- Náuseas
- Retortijones de estómago
- Diarrea
- Fiebre
- Dolores de cabeza

Los síntomas pueden aparecer a los 30 minutos de haber comido, o varias horas después, y pueden ser leves o agudos. Algunas bacterias pueden producir otros síntomas. La bacteria listeria puede provocar abortos u otras enfermedades graves en personas propensas.

### Donde buscar ayuda

- Vaya al médico.
- Notifique su enfermedad al Departamento de Sanidad del Ayuntamiento de su zona o al Departamento de Servicios Humanos, en particular si cree que la enfermedad tiene relación con alimentos que ha comprado o consumido, para que se pueda investigar la causa.

### Alimentos de alto riesgo

Las bacterias que producen intoxicaciones alimentarias están, a menudo, presentes de forma natural, en los alimentos. En condiciones adecuadas, una sola bacteria puede desarrollarse en más de dos millones de bacterias en sólo siete horas.

Hay bacterias que crecen y que se multiplican más fácilmente en unos alimentos que en otros. Los alimentos más propensos a desarrollar bacterias son:

- Carne
- Aves de corral
- Productos lácteos
- Huevos
- Charcutería, por ejemplo chorizo y jamón
- Marisco
- Arroz cocinado
- Pasta cocinada
- Ensaladas preparadas como la ensalada de repollo, zanahoria y cebolla con mayonesa, y las ensaladas de pasta y de arroz
- Ensaladas de fruta preparadas

### Alimentos listos para consumir

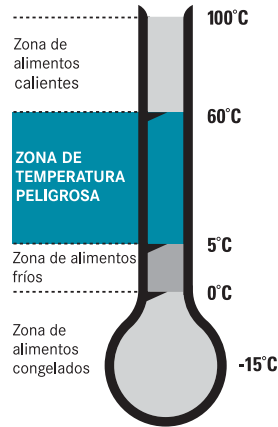
Los alimentos listos para consumir son los que se pueden comer tal y como están, sin necesidad de prepararlos o cocinarlos más, como es el caso de las ensaladas preparadas de antemano, la comida para llevar y los sándwiches ya hechos.

## Diez medidas fáciles para una alimentación segura...

1. Compre a proveedores de confianza que tengan establecimientos limpios.
2. Evite comprar alimentos en mal estado, o que tengan la fecha de caducidad vencida, así como los alimentos cuyos envases o envoltorios estén dañados.
3. Utilice neveras aislantes portátiles para llevar a casa los alimentos refrigerados, congelados o calientes.
4. Mantenga los alimentos crudos separados de los que estén listos para comer.
5. Evite dejar alimentos de alto riesgo a una temperatura de la Zona de Temperatura Peligrosa, durante más de 4 horas.
6. Mantenga los alimentos de alto riesgo fuera de la Zona de Temperatura Peligrosa. Mantenga los alimentos refrigerados a 5°C o menos de temperatura, y los alimentos calientes a 60°C o más de temperatura.
7. Lávese y séquese bien las manos cuando esté preparando los alimentos.
8. Utilice utensilios limpios y diferentes para los alimentos crudos y los alimentos listos para comer.
9. La carne picada, la carne de ave, el pescado y las salchichas tienen que estar bien hechos.
10. Cuando tenga dudas, deseche los alimentos.

## Mantenga los alimentos dentro de la zona "correcta"

La regla básica consiste en mantener los alimentos de "alto riesgo" dentro de la zona de temperatura correcta durante el mayor tiempo posible.



Evite dejar alimentos de alto riesgo a una temperatura de la Zona de Temperatura Peligrosa.

### Cuando vaya a la compra:

- Compre los alimentos refrigerados y congelados cuando esté acabando de hacer la compra.
- Igualmente, compre el pollo caliente y demás alimentos calientes al final de la compra, y manténgalos separados de los alimentos fríos.

### Cuando guarde y transporte alimentos:

- Mantenga los alimentos refrigerados a 5°C o menos de temperatura.
- Utilice un termómetro de frigorífico para comprobar la temperatura del suyo. La temperatura debe estar por debajo de los 5°C.
- Mantenga los alimentos congelados bien congelados.
- Mantenga la temperatura del congelador entre -15°C y -18°C.
- Mantenga los alimentos calientes a 60°C o más de temperatura.
- Deseche los alimentos de alto riesgo que hayan estado a una temperatura de la Zona de Temperatura Peligrosa durante más de 4 horas.
- Consuma los alimentos de alto riesgo que hayan estado a una temperatura de la Zona de Temperatura Peligrosa durante más de 2 horas – no los guarde para más tarde.

## Elija con cuidado al comprar alimentos

Aunque los productores y vendedores de alimentos hayan seguido las leyes de seguridad alimentaria, la forma en que Usted, el consumidor, manipula los alimentos, puede a veces repercutir en su calidad y seguridad.

Una vez que haya comprado los alimentos, Usted también se hace responsable de su seguridad.

- Compre sólo a proveedores de confianza, cuyos establecimientos estén limpios y ordenados.
- Fíjese en la fecha y etiquetado de caducidad, evite los alimentos que estén caducados.
- Fíjese en la información nutricional y sobre alérgenos de las etiquetas de los alimentos.
- Evite los productos que estén en latas, envases o envoltorios estropeados, abollados, abultados o que goteen.
- Evite los alimentos que parezcan estar en malas condiciones, como son los productos enmohecidos o amarillentos.
- Fíjese si el personal que sirve utiliza pinzas al manipular diferentes clases de alimentos.
- Compre sólo los huevos que estén en cartones que identifiquen al proveedor – evite los huevos que estén manchados o rotos.
- Evite los alimentos congelados y refrigerados de alto riesgo que hayan estado fuera del frigorífico y del congelador.
- Evite los alimentos calientes que no estén muy calientes.
- Evite los alimentos listos para comer que estén sin cubrir en el mostrador.
- No deje caer el jugo de la carne, pollo y pescado sobre otros productos.

Si tiene serias dudas en cuanto a la forma en que un establecimiento comercial manipula, guarda o prepara los alimentos, póngase en contacto con el Departamento de Sanidad del Ayuntamiento de su zona.

## Lleve sin demora los alimentos a casa

- Si ha comprado alimentos congelados, refrigerados o calientes, debe llevarlos a casa cuanto antes.
- Cuando un viaje dure más de 30 minutos, o en días muy calurosos, es buena idea llevar una bolsa o una nevera aislante portátil con una bolsa de hielo, para mantener fríos los alimentos congelados o refrigerados.
- Plántese poner los alimentos calientes en un envase aislante en los viajes de más de 30 minutos.
- Plántese envolver los alimentos calientes en papel de aluminio.
- Cuando llegue a casa ponga de inmediato los alimentos congelados y refrigerados en el congelador y en el frigorífico.

## Tenga el máximo cuidado al llevar alimentos de casa

Disfrute de los picnics, de comer al aire libre y de llevar comida al trabajo o al colegio, pero tenga mucho cuidado cuando prepare, guarde o manipule los alimentos.

- Trocee la carne en raciones antes de salir de casa y tenga las ensaladas preparadas para comer.
- Coloque la carne cruda y los alimentos de alto riesgo en envases separados herméticos dentro de una nevera aislante portátil.
- Coloque los envases que contengan la carne cruda al fondo de la nevera portátil, y manténgalos separados de los alimentos que estén listos para comer.
- Evite envolver los alimentos que acaben de ser cocinados, o que aún estén templados, a menos que pueda mantenerlos fuera de la Zona de Temperatura Peligrosa. Refrigérelos durante la noche antes de envolverlos.
- Coloque muchos 'packs' de hielo alrededor de los alimentos refrigerados. Las bebidas congeladas pueden servir de 'packs', especialmente para las comidas del colegio.
- No coloque alimentos listos para comer en envases utilizados para guardar alimentos crudos sin antes haberlos lavado y secado a fondo.
- Plántese utilizar toallitas desechables si no hay agua en condiciones para lavarse las manos.

## Guarde bien los alimentos

Para conservar los alimentos en buen estado hay que:

- Mantener los alimentos refrigerados de alto riesgo en el frigorífico.
- Mantener los alimentos congelados bien congelados.
- Guardar los alimentos en envases limpios, no tóxicos, que sean indicados para guardar comida.
- Guardar los alimentos en envases herméticos con las tapas bien ajustadas, o envolverlos en papel de aluminio o en plástico transparente.
- Guardar los alimentos cocinados separados de los alimentos crudos.
- Guardar la carne cruda, el marisco y el pollo en la parte inferior del frigorífico, en envases cubiertos o cerrados herméticamente.
- Guardar los restos de comida en el frigorífico. Los alimentos empaquetados, enlatados o envasados pueden volverse peligrosos una vez abiertos los recipientes.
- No guardar alimentos en latas abiertas.
- Evitar los huevos, los productos lácteos y los productos cárnicos que estén caducados.

## Lávase las manos cuando prepare alimentos

- Lávese las manos en agua templada con jabón, al menos durante 30 segundos, antes de preparar los alimentos.
- Lávese bien las manos antes de preparar alimentos y después de manipular carne cruda, pollo, marisco, huevo y verduras sin lavar.
- Séquese las manos con una toalla limpia o con toallitas desechables
- Si tiene algún corte o herida en las manos, cúbralo bien con vendajes o tiritas impermeables.
- Lleve ropa limpia que le proteja, como un delantal, cuando prepare alimentos.
- Si no se siente bien, deje que otra persona prepare los alimentos.

## Mantenga los utensilios limpios y separados

Evite que los alimentos de calidad se le estropeen manteniendo las cosas limpias y separadas.

- Mantenga separados los alimentos crudos de los que estén listos para comer.
- Utilice utensilios e instrumentos limpios y distintos para los alimentos listos para comer.
- No utilice los mismos instrumentos y utensilios para los alimentos crudos que para los alimentos listos para comer, sin antes haberlos limpiado a fondo.
- Limpie a fondo y seque bien las tablas de cortar, cuchillos, cazos, platos, recipientes y demás utensilios después de utilizarlos.
- Utilice agua jabonosa para lavar las cosas, y asegúrese de que están completamente secas antes de volver a usarlas otra vez.
- Utilice toallas de cocina limpias, o toallitas desechables, para secar los utensilios e instrumentos o sino, déjelos secar al aire libre.
- Utilice el lavavajillas con un detergente adecuado para lavar y secar los utensilios e instrumentos.
- Lave la fruta y las verduras crudas con agua limpia antes de utilizarlas.
- Evite que haya animales domésticos en los lugares donde se preparan o se guardan alimentos.
- Elimine los insectos y animales indeseables de los lugares donde se preparan o se guardan alimentos.

## Utilice el frigorífico para descongelar los alimentos congelados

Las bacterias pueden desarrollarse al descongelar los alimentos congelados, de modo que cuando se descongelen hay que mantenerlos fuera de la Zona de Temperatura Peligrosa.

- A no ser que las instrucciones indiquen otra cosa, descongele los alimentos congelados en el frigorífico o en el microondas.
- Siga las instrucciones sobre preparación y cocción de los alimentos congelados empaquetados, tan pronto como los saque del congelador.
- Descongele por completo la carne congelada, el pescado y la carne de ave antes de cocinarlos.
- Mantenga en el frigorífico los alimentos descongelados hasta que estén listos para ser cocinados.
- Si utiliza el microondas para descongelar, cocine los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.
- Si está utilizando un microondas, acelere la descongelación separando los trozos ya descongelados de los que todavía no lo están.
- Evite volver a congelar alimentos descongelados.

## Cocine los alimentos correctamente

Una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar que los alimentos se estropeen, es cocinarlos completamente, especialmente los alimentos de alto riesgo.

- Cocine la carne de ave hasta que esté blanca- la carne no tiene que estar rosa.
- Las hamburguesas, la carne picada, las salchichas y los asados enrollados o rellenos tienen que estar bien cocinados, hasta el punto en que la carne ya no sangre.
- Cocine el pescado blanco hasta que se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor.
- Hay que cocinar la mayoría de los alimentos a 75°C como mínimo.
- Utilice un termómetro para carne para conseguir la temperatura correcta. Estos termómetros se pueden comprar en muchas de las tiendas que venden utensilios de cocina e instrumentos para barbacoas.
- Las comidas que llevan huevo, como las tortillas y la crema o flanes de huevo, tienen que estar bien cocinadas.
- Tenga especial cuidado al preparar alimentos con huevo crudo, como es el ponche de huevo y la mayonesa casera, ya que las bacterias de la cáscara del huevo pueden contaminar los alimentos.

## Enfriar y recalentar los alimentos

- Recaliente bien los alimentos hasta que empiecen a humear (por encima de los 75°C) o hervir.
- Mantenga los alimentos cocinados fuera de la Zona de Temperatura Peligrosa.
- Si necesita guardar alimentos para utilizarlos posteriormente, cúbralos una vez que el vapor deje de ascender y métalos en el frigorífico.
- Cuando cocine por adelantado, divida la comida en porciones y guárdela en recipientes pequeños poco profundos y refrigérelos.
- Si no desea enfriar los alimentos inmediatamente, manténgalos calientes a una temperatura de 60°C o más.

Para mayor información sobre seguridad alimentaria póngase en contacto con:

- Food Safety Hotline 1300 364 352 o email [foodsafety@dhs.vic.gov.au](mailto:foodsafety@dhs.vic.gov.au)
  - El Departamento de Sanidad del Ayuntamiento de su zona
- Visite  
[www.health.vic.gov.au/foodsafety](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.safefood.net.au](http://www.safefood.net.au)  
[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)