Guía de seguridad alimentaria

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

Alianza para la Educación sobre la Inocuidad de los Alimentos tiene cuatro prácticas fundamentales en su campaña Fight BAC!® (combatir las bacterias) para ayudar a los consumidores a prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos. Son:

- **Limpie:** Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.
- **Separe:** Evite la contaminación cruzada.
- **Cocine:** Cocine los alimentos asegurando que alcancen las temperaturas internas seguras.
- **Refrigere:** Refrigere los alimentos de inmediato.

Para obtener más información, por favor visite fightbac.org.

Limpie

Lavado de manos

Una de las mejores maneras de detener los gérmenes es lavarse manos con frecuencia cuando manipule alimentos. Debe lavarse bien las manos y las uñas:

- Antes de manipular alimentos o utensilios de cocina
- Antes de servir o comer alimentos
- Después de usar el baño
- Después de manipular alimentos, como carnes crudas o pollo
- Después de manipular platos sucios o basura
- Después de tocarse el pelo, la cara o el cuerpo, o de tocar a otra persona
- Después de toser o estornudar
- Después de comer, beber, masticar chicle o fumar
- Después de limpiar mesas o equipos



Lavarse bien las manos es la mejor manera de evitar que los gérmenes se propaguen y de evitar enfermarse por los alimentos.

Asegúrese de lavarse las manos correctamente. Cada vez que se lave las manos, asegúrese de:

- Mojarse las manos con agua tibia y aplicarse jabón.
- Frotarse bien las manos durante al menos 20 segundos, o aproximadamente el tiempo que toma cantar dos veces la canción “Feliz cumpleaños”. Lavarse las palmas y la parte de atrás de las manos, y entre los dedos y sobre ellos.
- Limpiarse debajo de las uñas.
- Enjuagarse bien las manos con agua corriente.
- Secarse las manos con una toalla de papel limpia o con un secador de manos de aire tibio.
- Usar una toalla de papel seca para cerrar la llave del agua.

Encimeras, tablas de cortar y equipo de cocina

- Después de cada uso, lave las tablas de cortar con agua caliente y jabón o en el lavavajillas. Las tablas de cortar con superficies duras, como las de plástico, son preferibles a las tablas de cortar de madera. Las superficies duras tienen menos grietas donde los gérmenes pueden esconderse.
- Reemplace las tablas de cortar desgastadas cuando la madera se haya partido o se manche.
- Limpie los abrelatas, las licuadoras y las cuchillas de la batidora después de cada uso con agua caliente y jabón o en el lavavajillas.
- Use paños de cocina limpios todos los días. Las bacterias crecen fácilmente en paños de cocina sucios y húmedos.
- Evite usar esponjas para limpiar platos y utensilios. Las esponjas pueden contener gérmenes que pueden contaminar los alimentos y los platos.
- Limpie los derrames de inmediato.

Separe

- Use tablas de cortar, platos y utensilios separados para alimentos crudos y cocidos.
- No pruebe la comida con el mismo utensilio que usó para revolver. Pruebe los alimentos que contienen carne, aves, pescado o huevos después de que se hayan cocinado bien.
- Siempre cubra la carne cruda cuando esté en el refrigerador para separarla de otros alimentos. Cuando coloque carne de la tienda en su refrigerador, use bolsas para congelador o papel de aluminio sobre el envoltorio en el que el alimento ya viene empacado para evitar fugas.
- Guarde las carnes crudas en el estante más bajo del refrigerador para evitar la posibilidad de que sus jugos contaminen otros alimentos.

Cocine

Preparación de alimentos

- Lave la parte superior de las latas con alimentos antes de abrirlas.
- Si las carnes crudas tienen olor desagradable o una textura viscosa, deséchelas.
- Cocine el relleno por separado del pavo.
- Lave bien las frutas y los vegetales bajo agua corriente antes de pelarlas y cortarlas. Use frutas y verduras bien maduras solo cuando sea necesario para cocinar.
- Los alimentos enlatados en casa que no se enlataron correctamente pueden contener una bacteria llamada botulismo. Esta bacteria produce una toxina que, si se consume, puede enfermarlo gravemente. Si sospecha que un alimento enlatado en casa quizá no se procesó correctamente, si la tapa está abombada o si el alimento tiene mal olor o se ve extraño después de abrirlo, ¡deséchelo!



- Use un termómetro para alimentos para comprobar si está bien cocido. Revise la parte más gruesa de la carne sin tocar el hueso. Use la información de abajo del USDA como guía.

Producto	Tipo de alimento	Temperatura interna mínima segura en grados F y directrices de cocción
Huevos y platos con huevo	Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos con huevo, salsas con huevo, natillas	160
Carne de res, cerdo, cordero y ternera	Carnes molidas crudas (hamburguesas y pastel de carne)	160
	Bistecs, chuletas y asados crudos	145, deje reposar por al menos 3 minutos
Jamón	Fresco (crudo)	145, deje reposar por al menos 3 minutos
	Totalmente cocido (para recalentar)	140
Aves (pollo, pavo, pato, ganso)	Cualquier tipo	165
Mariscos	Pescado de aleta	145, cocine hasta que esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor
	Camarones, langosta, cangrejo	145, deben ponerse rojos y la carne debe volverse opaca y perlada
	Almejas, mejillones, ostras	145, cocine hasta que las conchas se abran
Sobras, guisos	Cualquier tipo	165

- Los hornos de microondas pueden cocinar de manera desigual, dejando zonas frías en los alimentos donde las bacterias pueden sobrevivir. Por lo tanto, revuelva y gire los alimentos para que se cocinen de manera uniforme. Gire el plato un cuarto de vuelta una o dos veces durante la cocción si no tiene un plato giratorio. Asegúrese de que los alimentos se calienten lo suficiente. Esto también significa dejar reposar los alimentos de 15 a 30 segundos después de cocinarlos, para que el calor se distribuya de manera uniforme por los alimentos.
- Mantenga los alimentos calientes y bien cocidos arriba de 140 grados F.
- Mantenga los alimentos fríos abajo de 40 grados Fahrenheit.
- Cocine los alimentos por completo antes de guardarlos. Nunca cocine parcialmente los alimentos ni los guarde para después.
- Nunca pruebe alimentos que se vean o huelan extraños.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de servir o comer alimentos.
- Sirva los alimentos cocidos en platos limpios con utensilios limpios.

Descongelación de alimentos

- Descongele la carne, el pescado o las aves en el refrigerador y en un plato para recoger los goteos.
- Puede descongelar alimentos fuera del refrigerador colocándolos bajo un chorro de agua fría corriente.
- Puede descongelar alimentos en el microondas. Pero si lo hace, asegúrese de cocinar los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.

Refrigere

- Mantenga la temperatura de su refrigerador a no más de 40 grados Fahrenheit.
- Mantenga la temperatura de su congelador a no más de 0 grados Fahrenheit.
- Cocine o congele las aves frescas, el pescado y las carnes molidas en un plazo de 2 días. La otra carne de res, ternera, cordero o cerdo debe cocinarse en un plazo de 3 a 5 días.
- Refrigere o congele las sobras cocidas en recipientes pequeños, cubiertos y poco profundos para permitir que los alimentos se enfríen más rápidamente.
- Refrigere sólo la cantidad que pueda comerse en un plazo de entre 3 y 5 días. Congele el resto.
- Los alimentos recalentados deben alcanzar 165 grados Fahrenheit o un hervor fuerte antes de comerlos.
- Los alimentos congelados pueden conservarse hasta 6 meses en el congelador.
- Mantenga refrigerados los rellenos cocidos para pasteles, los pudines y las natillas.
- Mantenga envueltos o cubiertos todos los alimentos guardados en el refrigerador o congelador.
- Deseche los alimentos que necesitan refrigeración si han estado a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- No llene demasiado el refrigerador ni el congelador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos fríos de manera segura.
- Si va de viaje, use una hielera para los alimentos refrigerados y congelados.
- ¡Si tiene dudas, deséchelo!

Otros consejos de seguridad alimentaria

Almacenamiento de alimentos

- Revise las fechas de vencimiento. Deseche los alimentos una vez pasada la fecha de “consumir antes de”. Deseche todos los alimentos refrigerados preparados después de 4 a 5 días.
- Deseche cualquier alimento que tenga moho.
- Si las latas de alimentos están abultadas, tienen fugas o grietas, o tienen abolladuras profundas en la unión, deséchelas.
- Mantenga limpias las áreas de almacenamiento de alimentos y libres de insectos o roedores.

Compra de alimentos



- Use las fechas del paquete como guía. La fecha de "vender antes de" indica hasta cuándo el producto puede venderse. La fecha de "consumir antes de" indica hasta cuándo el producto puede consumirse de manera segura. Deseche los alimentos después de la fecha de "consumir antes de".
- No compre alimentos con paquetes rotos o dañados.
- No deje que la carne cruda ni sus jugos toquen otros alimentos. Use bolsas separadas para la carne cruda para mantenerla apartada de otros alimentos.
- No compre huevos agrietados o que no estén refrigerados.
- Los alimentos congelados deben sentirse congelados al tacto, y los alimentos que necesitan refrigeración deben estar fríos. Agregue estos alimentos a su carrito de compras al final para limitar la cantidad de tiempo que no están refrigerados.
- Lleve los alimentos directamente a casa y guárdelos rápidamente, especialmente durante los meses de verano.

Una nota especial sobre los huevos

- No use huevos crudos sin pasteurizar en alimentos crudos o semicocidos, incluidas las ensaladas César. Se pueden usar huevos pasteurizados o huevos líquidos pasteurizados en recetas que requieren huevos crudos.
- Prepare helado casero y ponche de huevo sólo con recetas que requieran natilla cocida y batida. De lo contrario, use un producto de huevo pasteurizado como Eggbeaters o Davidson's Safest Choice Pasteurized Eggs.
- Cocine los huevos hasta que las claras y las yemas estén firmes. La yema no debe estar líquida, pero no tiene que estar dura.
- Deseche los huevos, las mezclas de huevo o los platos preparados con huevo que se hayan dejado a temperatura ambiente durante más de 1 hora.

Para obtener más información

- Academy of Nutrition and Dietetics, eatright.org/food/home-food-safety
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Seguridad alimentaria, cdc.gov/food-safety
- Información federal sobre seguridad alimentaria, foodsafety.gov
- Alianza para la Educación sobre la Inocuidad de los Alimentos (Partnership for Food Safety Education), fightbac.org
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria, fsis.usda.gov
- Organización Mundial de la Salud (WHO), Seguridad alimentaria, who.int/foodsafety/en/

Este folleto es sólo para fines informativos. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención médica.

Para obtener más información médica, visite **wexnermedical.osu.edu/patiented** o comuníquese con Biblioteca de información médica al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

© 2003 – 25 de febrero de 2025, The Ohio State University Wexner Medical Center

Food Safety Guide

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

The Partnership for Food Safety Education has Core Four Practices in their Fight BAC!® (fight bacteria) campaign to help consumers prevent foodborne illness. They are:

- **Clean:** Wash your hands and surfaces often.
- **Separate:** Do not cross contaminate.
- **Cook:** Cook foods to safe internal temperatures.
- **Chill:** Refrigerate foods promptly.

For more information, please visit fightbac.org.

Clean

Hand Washing

One of the best ways to stop germs in their tracks is washing your hands often when handling food. Your hands and fingernails should be washed well:

- Before handling food or kitchen utensils
- Before serving or eating food
- After using the restroom
- After handling foods, like raw meats or chicken
- After handling dirty dishes or garbage
- After touching your hair, face, or body or touching someone else
- After coughing or sneezing
- After eating, drinking, chewing gum, or smoking
- After cleaning tables or equipment



Good hand washing is the best way to prevent germs from spreading and to prevent getting ill from food.

Be sure to wash your hands properly. Each time you wash your hands make sure to:

- Wet your hands under warm water and apply soap.
- Use good friction and rub your hands together for at least 20 seconds or about the time it takes to sing the “Happy Birthday” song twice. Wash your palms and back of your hands, as well as between and over your fingers.
- Clean under your fingernails.
- Rinse your hands well under running water.
- Dry your hands with a clean paper towel or warm air hand dryer.
- Use a dry paper towel to turn off the water faucet.

Countertops, Cutting Boards and Kitchen Equipment

- After each use, wash cutting boards in hot, soapy water or in the dishwasher. Cutting boards with hard surfaces such as plastic are preferable to wooden cutting boards. Hard surfaces have fewer cracks where germs can hide.
- Replace worn cutting boards when the wood has split or becomes stained.
- Clean can openers, blenders and mixer blades after each use in hot, soapy water or in the dishwasher.
- Use clean dishcloths every day. Bacteria grow easily in dirty, wet dishcloths.
- Avoid using sponges to clean dishes and utensils. Sponges can hold germs that can contaminate food and dishes.
- Clean up spills right away.

Separate

- Use separate cutting boards, plates, and utensils for raw and cooked foods.
- Do not taste the food with the same utensil used for stirring. Taste foods containing meat, poultry, fish, or eggs after they have been thoroughly cooked.
- Always cover raw meat when it is in the fridge to separate it from other foods. When placing meat from the store into your fridge, use freezer bags or aluminum foil over the wrap that the food is already packaged in to prevent leaking.
- Store raw meats on the lowest shelf in the refrigerator to prevent the possibility of its juices contaminating other foods.

Cook

Preparing Food

- Wash tops of canned foods before opening.
- If raw meats have an unpleasant odor or slickness, discard.
- Cook stuffing separately from the turkey.
- Wash fruits and vegetables thoroughly under running water before peeling and cutting. Use over ripe fruits and vegetables only when needed in cooking.
- Home canned foods that were not canned correctly may contain bacteria called botulism. This bacteria makes a toxin that if eaten can make you very sick. If you suspect a home canned food may not have been processed properly, if the lid bulges, or if the food has any bad odors or looks strange after opening, throw it out!



- Use a food thermometer to test for doneness. Check in the thickest part of the meat without touching the bone. Use the information below from the USDA as a guide.

Product	Type of food	Safe minimum internal temperature in degrees F and cooking guidelines
Egg and egg dishes	Eggs	Cook until yolk and white are firm
	Egg dishes, egg sauces, custards	160
Beef, pork, lamb and veal	Raw ground meats (patties and meatloaves)	160
	Raw steaks, chops and roasts	145, allow to rest for at least 3 minutes
Ham	Fresh (raw)	145, allow to rest for at least 3 minutes
	Fully cooked (to reheat)	140
Poultry (chicken, turkey, duck, goose)	Any type	165
Seafood	Fin fish	145, cook until opaque and flakes easily with a fork
	Shrimp, lobster, crab	145, should turn red and flesh should become pearly opaque
	Clams, mussels, oysters	145, cook until shells open
Leftovers, casseroles	Any type	165

- Microwave ovens can cook unevenly, leaving cold spots in food where bacteria can survive. Therefore, stir and rotate food for even cooking. Rotate the dish a quarter once or twice during cooking if you do not have a turntable. Make sure food gets hot enough. This means also letting the food sit for 15 to 30 seconds after cooking, so the heat can move evenly through foods.
- Keep hot, fully cooked foods above 140 degrees F.
- Keep cold foods below 40 degrees Fahrenheit.
- Cook food completely before storing. Never partially cook and store for later.
- Never taste food that looks or smells strange.
- Wash hands with soap and water before serving or eating food.
- Serve cooked food on clean plates with clean utensils.

Thawing Food

- Thaw meat, fish or poultry in the refrigerator and in a dish to catch drips.
- You can thaw food outside the refrigerator by placing foods under a stream of cold running water.
- You can thaw food in the microwave. But if you do, be sure to cook the food right after it is thawed.

Chill

- Keep refrigerated items below 40 degrees Fahrenheit.
- Keep frozen foods below 0 degrees Fahrenheit.
- Cook or freeze fresh poultry, fish, and ground meats within 2 days. Other beef, veal, lamb, or pork should be cooked within 3 to 5 days.
- Refrigerate or freeze cooked leftovers in small, covered, shallow containers to allow food to cool more rapidly.
- Refrigerate only as much as can be eaten in 3 to 5 days. Freeze the rest.
- Reheated foods should reach 165 degrees Fahrenheit or a rolling boil before being eaten.
- Frozen food can be kept for up to 6 months in the freezer.
- Keep cooked pie fillings, puddings and custards refrigerated.
- Keep all foods stored in the refrigerator or freezer wrapped or covered.
- Toss out foods needing refrigeration if they have been at room temperature more than 2 hours.
- Do not pack the refrigerator or freezer too full. Cold air must circulate to keep foods cooled safely.
- If going on a trip, use an ice chest for refrigerated and frozen foods.
- If in doubt, throw it out!

Other food safety tips

Storing Food

- Check expiration dates. Throw away foods older than their “use by” dates. Discard all prepared refrigerated foods after 4 to 5 days.
- Throw away any food that has mold on it.
- If cans of food are bulging, leaking, or cracked, or deeply indented in the seam, throw it away.
- Keep food storage areas clean and free of insects or rodents.

Buying Food



- Use package dates as a guide. The “sell by” date is how long the product can be sold. The “use by” date is how long the product can be safely eaten. Throw away food items past the “use by” date.
- Do not buy food with torn or damaged packages.
- Do not let raw meat or its juice touch other groceries. Use separate bags for raw meat to keep it from other foods.
- Do not buy cracked or unrefrigerated eggs.
- Frozen foods should be frozen to the touch, and foods that need to be refrigerated should be cold. Add these foods to your shopping cart last to limit the amount of time they are not refrigerated.
- Take groceries right home and store them quickly, especially during the summer months.

A Special Word about Eggs

- Do not use raw, unpasteurized eggs in uncooked or semi-cooked foods, including Caesar salads. Pasteurized eggs or pasteurized, liquid eggs can be used in recipes calling for raw eggs.
- Make homemade ice cream and eggnog only from recipes that call for cooked, stirred custard. Otherwise, use a pasteurized egg product such as Eggbeaters or Davidson’s Safest Choice Pasteurized Eggs
- Cook eggs until the whites and yolks are firm. The yolk should no longer be runny but need not be hard.
- Discard eggs, egg mixtures, or prepared egg dishes left at room temperature for more than 1 hour.

For more information

- Academy of Nutrition and Dietetics, eatright.org/food/home-food-safety
- Centers for Disease Control and Prevention, Food Safety, cdc.gov/food-safety
- Federal food safety information, foodsafety.gov
- Partnership for Food Safety Education, fightbac.org
- United States Department of Agriculture (USDA), Food Safety and Inspection Service, fsis.usda.gov
- World Health Organization (WHO), Food Safety, who.int/foodsafety/en/

This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to **wexnermedical.osu.edu/patiented** or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

© 2003 – February 25, 2025, The Ohio State University Wexner Medical Center