

Alimentación Saludable VIH

Manejo seguro de alimentos

Buen manejo de alimentos se refiere a las condiciones y hábitos que preservan la calidad de los alimentos para evitar su contaminación y prevenir enfermedades por intoxicación alimentaria. La preparación y el manejo apropiado de los alimentos reducen los riesgos de contraer una enfermedad por intoxicación alimentaria. Todos los alimentos están sujetos a contaminación y entre los que presentan mayor riesgo están: las carnes rojas y de aves, huevos, quesos, productos lácteos, vegetales crudos y pescados o mariscos crudos.

Las personas que viven con VIH son más susceptibles a contraer enfermedades ya que el sistema inmune no funciona en todo su potencial. Por lo que se recomienda que presten especial atención al manejo adecuado de los alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por estos. Existen 5 recomendaciones claves a la hora de preparar alimentos, importantes que debes seguir: limpiar, separar, calentar, enfriar, recalentar.

Limpia

Lávate las manos frecuentemente con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos; antes y después de manipular alimentos, y después de usar el baño, cambiar pañales o jugar con mascotas.

Lava las tablas de cortar, platos y utensilios con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.

Usa toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa toallas de tela lávalas con frecuencia con agua caliente en la lavadora.

Lava las frutas y vegetales frescos en agua corriendo con una toalla o cepillo, aún cuando la cáscara no sea comestible.

Mantén libros, mochilas o bolsas de compras alejados del tope donde se preparan los alimentos.

Los alimentos también se pueden contaminar antes de comprarlos. No consuma alimentos vencidos ni empacados con el sello roto, latas que presenten abultamientos ni alimentos que tengan un olor o sabor raro.



Separa

Las bacterias pueden propagarse por contaminación cruzada. Al manipular carne cruda, aves, mariscos y huevos, es importante mantener estos alimentos y sus jugos lejos de los productos listos para el consumo.

Separa las carnes, aves, mariscos, huevos y otros alimentos en tu carrito de compras, en las bolsas de supermercado y en la nevera.



Usa diferentes tablas de cortar, preferiblemente de diferentes colores, manteniendo separados los productos listos para comer, de la carne de res, pollo, pescados y mariscos.

Utiliza utensilios diferentes para manejar y servir los alimentos crudos, calientes y los listos para comer.

Nunca coloques alimentos cocidos en un plato donde había carne de res, pollo, mariscos o huevos crudos.

Cocina y Recalienta

Los alimentos se cocinan de forma segura cuando se alcanza una temperatura interna suficientemente alta para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades transmitidas por alimentos.

Usa un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna de platos de carne cocida, pollo y huevo, para asegurarte de que la comida se cocina a una temperatura interna adecuada y segura.

Durante la preparación, reduce al mínimo el tiempo en el cual los alimentos permanecen en la Zona de Temperaturas de Peligro: 41°F (5°C) a 135° F (57°C). El color no es un indicador fiable de que la carne ya está cocida.

Cocina las carnes en las siguientes temperaturas internas:

Alimentos	Temperatura Interna Mínima Recomendada
Pollo o Pavo	165 °F
Cerdo	160 °F
Asados y filetes de carne	145 °F
Carne molida de res	160 °F
Cazuelas y otros platos que contengan huevos	160 ° F
Pescado	145 °F o hasta que la carne esté opaca y se separa fácilmente con un tenedor
Recalentar Sobrantes	165 ° F

Cocina los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. No utilices recetas en las que se utilicen los huevos crudos o parcialmente cocidos.

Asegúrate de que no hay zonas frías en los alimentos (donde las bacterias pueden sobrevivir). Para obtener los mejores resultados, cubre los alimentos y mézclalos durante la preparación para que se cocinen uniformemente. Si no hay un plato giratorio en el microondas, haz girar el plato manualmente una vez o dos veces durante la cocción.

Hierve salsas y sopara para recalentarlas.

Usa utensilios de cocina para microondas y una envoltura de plástico al cocinar alimentos en el horno microondas.

Enfría

Refrigera los alimentos rápidamente porque las temperaturas frías retardan el crecimiento de bacterias dañinas.

Mantén una temperatura de refrigeración constante de 40 °F o menos. La temperatura del congelador debe ser 0 °F o menos.

Refrigera o congela la carne, el pollo, los huevos y otros productos perecederos tan pronto los compres.

Nunca dejes carne cruda, aves, huevos, alimentos cocidos, frutas y vegetales frescos a temperatura ambiente por más de dos horas antes de ponerlos en el refrigerador o en el congelador (una hora si la temperatura es superior a 90 °F).

No almacenes productos lácteos ni huevos en la puerta de la nevera.

Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el horno de microondas utilizando el ajuste de descongelación.

Nunca descongeles alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos deben mantenerse a una temperatura adecuada durante la descongelación.

Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben ser cocidos inmediatamente.

Nunca descongeles alimentos proteicos sobre vegetales frescos o alimentos listos para comer.

Divide las cantidades grandes de sobras en recipientes pequeños para enfriar más rápidamente en el refrigerador.

Almacenaje Seguro de Alimentos

Los alimentos pueden deteriorarse y no ser seguros para el consumo si no se almacenan adecuadamente o no se consumen dentro del tiempo establecido.

Almacén de alimentos secos

(pan, galletas, pastas, cereales, enlatados)

Nunca retires las etiquetas de los alimentos. Si las etiquetas tienen que ser retiradas, rotula el recipiente con el contenido.

Desaste de alimentos que tengan mal olor y apariencia.

Descarta los productos que han caducado (pasado la fecha de vencimiento).

Mantén limpia la alacena u otras áreas dónde vayas a almacenar alimentos.

No coloques alimentos junto con productos de limpieza.

Almacén de alimentos refrigerados

Mantén la temperatura a 39°F o menos

No forres los estantes con papel aluminio u otro material porque esto previene la circulación de aire.

Mantén la puerta cerrada el mayor tiempo posible.

Cubre los alimentos correctamente para prevenir la contaminación cruzada.

Organiza los alimentos en la nevera de la siguiente manera:

Alimentos listos para comer

Frutas, Vegetales, Lácteos, Quesos,
Jugos , Agua , Yogur

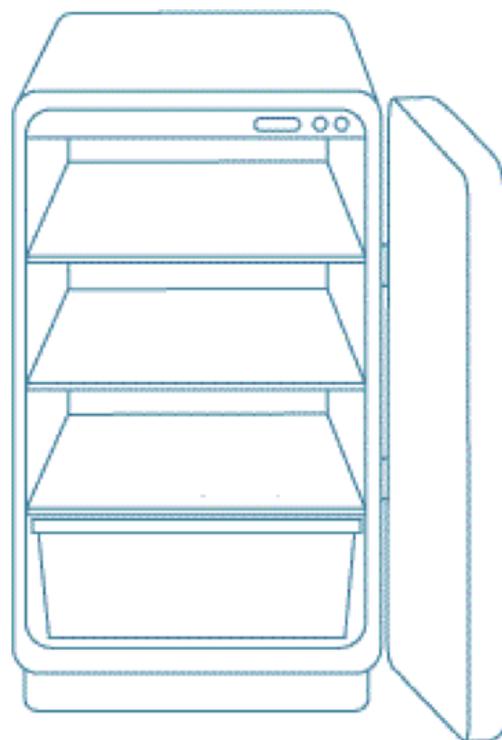
Alimentos Proteicos listos para comer

Jamón, platos cocidos para recalentar

Mariscos, Huevos

Carnes Crudas y Descongelándose

Mantener las aves separadas de las carnes, almacenarlas en recipientes tapados que no tengan escapes



Almacén de alimentos congelados

Mantén el congelador a una temperatura entre 0°F o menos si el alimento así lo requiere

No coloques alimentos calientes dentro del congelador.

Almacena los alimentos de tal manera que permitan una adecuada circulación del aire dentro del congelador.

Descongela el congelador periódicamente, si es necesario.

Mantén el congelador cerrado el mayor tiempo posible.

Lonchera y almuerzo seguro

Para mantener fríos los almuerzos fuera de casa, incluye en la lonchera un paquete de gel congelado o jugo congelado. Por supuesto, si hay un refrigerador disponible, almacena los alimentos perecederos inmediatamente.

Algunos alimentos son seguros sin tener que refrigerarlos. Los alimentos que no requieren refrigeración incluyen frutas y vegetales enteros, quesos duros, carnes enlatadas sin abrir y pescado, "chips", pan, galletas, mantequilla de maní, jalea, mostaza y pepinillos.

Para mas información

FoodSafety.gov

Keep Food Safe

<http://www.foodsafety.gov/keep/index.html>

Home Food Safety

Refrigerator

<http://fnic.nal.usda.gov/diet-and-disease/aidshiv>