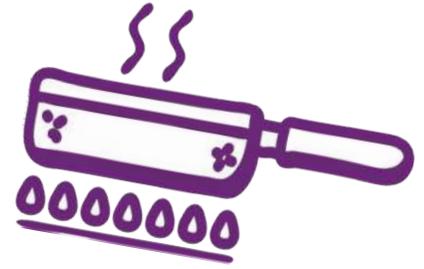


Seguridad Alimenticia

Las carnes, aves, huevos y verduras mal cocinados o mal manipulados pueden convertirse en un refugio para los patógenos que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Cada año, miles de personas en los Estados Unidos se enferman después de comer estos alimentos. A continuación, se incluyen algunas pautas para ayudarlo a evitar el riesgo.



Lávese las manos y las superficies con frecuencia

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos.
- Lave las tablas de cortar, platos, etc. con agua caliente y jabón después de preparar cada artículo.
- Enjuague las frutas y verduras con agua fría antes de usarlas.
- Nunca lave ni enjuague carnes o aves.

No contamine de forma cruzada

- Separe los alimentos crudos, cocidos y listos para comer mientras compra, prepara o almacena.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que anteriormente contenía carne, aves o mariscos crudos.
- No reutilice adobos o salsas que hayan contenido carne cruda.

Refrigere los alimentos rápidamente y evite la “zona de peligro”

- Al servir, mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.
- Evite dejar reposar alimentos durante más de 2 horas en la “zona de peligro,” entre 40° y 140°. Refrigere o congele los alimentos perecederos, los alimentos preparados y las sobras dentro de las 2 horas, 1 hora si la temperatura ambiental es superior a 90°.
- Para retener los alimentos durante períodos prolongados, use una lámpara de calor o un plato para calentar los alimentos calientes y hielo para los platos fríos.

Enfríe la comida rápidamente

- Los alimentos calientes mal enfriados para su almacenamiento son una de las mayores fuentes de crecimiento de patógenos. Los alimentos que se dejan enfriar durante demasiado tiempo (más de 2 horas) pueden pasar demasiado tiempo en la “zona de peligro.” Por otro lado, los alimentos que se colocan en el refrigerador o el congelador mientras están demasiado calientes pueden hacer que otros alimentos se calienten en la “zona de peligro.”
- Enfríe los líquidos calientes (sopas, guisos) a una temperatura segura rápidamente colocándolos en un tazón o recipiente de metal y colocando ese recipiente en un baño de hielo lleno a la misma altura que el líquido en el recipiente de metal y revuelva hasta que la temperatura alcance los 70°. Luego refrigere.
- Refrigere los alimentos semisólidos y sólidos en una sola capa en recipientes poco profundos para permitir una mayor exposición de la superficie al aire frío.
- Los cortes grandes de carne deben cortarse en porciones más pequeñas, enfriarse a temperatura ambiente y luego envolverse para refrigerar.
- Selle la carne en una bolsa y colóquela en un plato o tazón en el estante más bajo de su refrigerador para evitar fugas que podrían contaminar los alimentos que se encuentran debajo.

Cocine los alimentos a las temperaturas adecuadas

- El USDA recomienda las siguientes temperaturas internas mínimas:
Carne de res, cerdo, ternera, filetes y asados de cordero, pescado—145°
Carne molida, platos con huevo (guisos)—160°
Aves de corral (pollo, pavo, pato), enteras, molidas o en trozos—165°
- Use un termómetro de sonda de lectura instantánea para verificar de manera confiable que esté listo. Estos están disponibles en el pasillo de artículos de cocina de la mayoría de las tiendas de comestibles.

