

Cuatro pasos simples para la seguridad de los alimentos

Las bacterias que causan enfermedades relacionadas con los alimentos son una parte de todos los seres vivos y se encuentran en todos los productos agrícolas. Estas bacterias dañinas no se pueden ver, oler ni gustar. Pero usted tiene el poder para mantener sus alimentos libres de bacterias dañinas. Es tan fácil como seguir estos cuatro pasos:

- Limpiar — Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina.
- Separar — Impida la contaminación cruzada.
- Cocinar — Utilice la temperatura adecuada.
- Enfriar — Refrigere rápidamente.

LIMPIAR

- Lávese las manos bien (por veinte segundos) con agua caliente y jabón antes de manipular los alimentos y después de ir al baño, cambiar los pañales del bebé y tocar a los animales domésticos.
- Después de preparar cada alimento y antes de comenzar con el siguiente, lave bien las tablas de cortar, los platos, los cubiertos y la mesa de la cocina con agua caliente y mucho jabón.
- Use tablas de cortar de plástico o de otros materiales no porosos. Estas tablas deberán lavarse en la máquina de lavar platos, o con agua caliente y mucho jabón, después de usar. Después de cortar carne, aves y los mariscos crudos, se debe esterilizar la tabla con una solución de una cucharita de cloro en un cuarto de galón de agua.
- Considere utilizar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela, procure lavarlos a menudo en agua caliente en su máquina de lavar ropa.

SEPARAR

La contaminación cruzada es el término científico que define cómo las bacterias se propagan de un producto alimenticio a otro. Esto sucede especialmente cuando se manejan carnes, aves y mariscos crudos; de manera que es importante mantener estos alimentos y sus líquidos lejos de los alimentos listos para comer. Puede combatir la bacteria de esta manera:

- Separe la carne, las aves y los mariscos crudos de los otros alimentos en el carro del supermercado y en su refrigerador.
- Si es posible, use una tabla de cortar para carnes crudas y otra para las frutas y los vegetales frescos.
- Lávese siempre las manos, las tablas de cortar, platos y cubiertos con agua caliente y jabón después que hayan estado en contacto con la carne, las aves y los mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocinados en un plato que haya contenido carne, aves y mariscos crudos. Por ejemplo, cuando se hace un asado, es importante servir la carne en un plato limpio y no usar el plato que llevaba la carne cruda.

COCINAR

Los expertos en seguridad para los alimentos están de acuerdo en que los alimentos están cocinados adecuadamente cuando se calientan durante bastante tiempo y a temperaturas suficientemente elevadas para matar las bacterias dañinas que causan las enfermedades transmitidas por los alimentos. Siempre use un termómetro limpio, para medir la temperatura interna de los alimentos y así asegurar que estén bien cocinados.

- La carne molida, en la cual las bacterias pueden propagarse durante la preparación, debe cocinarse a temperaturas mínimas de 160 °F. El comer carne molida de color rosado, que no está bien cocida, se relaciona con un riesgo mayor de contraer una enfermedad. Si no hay termómetro disponible, no debe comerse carne molida que esté todavía rosada por dentro.
- Carne de res, ternero y oveja, en filetes, asados o chuletas, se deben cocinar hasta alcanzar 145 °F; todos los cortes de puerco fresco, 160 °F.
- Aves enteras deben alcanzar 180 °F en el muslo; las pechugas, 170 °F; las aves molidas hasta 165 °F.
- Los huevos deben cocinarse hasta que la yema y la clara estén firmes. No utilice recetas en las cuales se utilicen huevos crudos o sólo parcialmente cocidos.
- El pescado deberá estar de color blanco y desmenuzarse fácilmente con el tenedor.
- Al cocinar en el horno de microondas hay que asegurarse de que no queden porciones frías en los alimentos, en las cuales las bacterias pueden sobrevivir. Para obtener mejores resultados, cubra los alimentos, revuélvalos y hágalos girar para cocinarlos uniformemente. Si no hay plato giratorio, haga girar el plato manualmente una o dos veces mientras se cocina.
- Cuando recaliente salsas, sopas y salsa de carne, hágalas hervir. La comida que sobra se debe calentar bien, hasta una temperatura de 165°F o más alta.

ENFRIAR

Los alimentos deben refrigerarse prontamente ya que las temperaturas frías impiden que las bacterias crezcan y se multipliquen. Por lo tanto, ajuste la temperatura de su refrigerador de manera que esté

por debajo de 40°F y la del congelador a 0°F. Verifique estas temperaturas de vez en cuando con un termómetro para el refrigerador. Luego, combata las bacterias con las siguientes medidas:

- Los productos perecederos, los alimentos preparados y los sobrantes deben refrigerarse o congelarse dentro de dos horas como máximo (una hora si la temperatura está por encima de 90 °F).
- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente. Es preferible descongelarlos lentamente en el refrigerador. También se pueden descongelar en una bolsa de plástico bien cerrado bajo el chorro de agua fría de la llave o sumergido en agua fría (en este caso se debe cambiar el agua cada 30 minutos). Si se descongela en agua fría o en el horno de microondas, se debe cocinar inmediatamente.
- Divida grandes cantidades de sobrantes y colóquelos en pequeños recipientes poco profundos para que se enfríen rápidamente en el refrigerador.
- Deseche cualquier alimento que se haya dejado a temperatura ambiente por más de dos horas (una hora si la temperatura está por encima de 90 °F).
- No llene demasiado el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos en buen estado.

Source: USDA/ FDA Food Safety Education. August 2001. *Cuatro Pasos Simples Para la Seguridad en los Alimentos*. [WWW document]. URL <http://www.foodsafety.gov/~dms/fsebacspp.htm>