

## Seguridad alimentaria durante el verano



El número de personas que se enferma debido a intoxicaciones alimentarias aumenta durante el verano. Evítense usted y su familia los sufrimientos de este problema. Durante el verano, las bacterias prosperan. El calor, la humedad y la falta frecuente de un ambiente sanitario contribuyen a las enfermedades de origen alimentario. Por lo que es todavía más importante tener cuidado a la hora de preparar y cocinar los alimentos. Aunque las reglas de seguridad alimentaria son las mismas, durante el verano es necesario tomar precauciones adicionales a fin de prevenir las enfermedades de origen alimentario.

**Limpiar:** Lávese las manos y los utensilios y superficies con agua caliente y jabonosa antes y después de la preparación de los alimentos, y especialmente después de preparar carnes de todo tipo, incluidas las aves, huevos, pescado o marisco. Lave bien las frutas y verduras que vayan a ser consumidas crudas.

**Separar:** Mantengan la carnes (incluidas las aves), el pescado y el marisco y sus jugos separados de los alimentos listos para consumir; no coloque nunca alimentos cocinados en platos sin lavar en los que haya colocado antes carnes, huevos, pescado o marisco sin cocinar.

**Cocinar:** Cocine los alimentos a las temperaturas internas adecuadas y compruebe con un termómetro para alimentos si están hechos. La carne molida debe cocinarse hasta que alcance una temperatura interna de 160° F y hasta que la parte interior haya adquirido un color marrón; la carne de ave debe cocinarse hasta que llegue a los 165° F. Cocine los huevos hasta que tanto la yema como la clara estén firmes.

**Enfriar:** Refrigere o congele los alimentos perecederos, los alimentos preparados y las sobras en un periodo de dos horas después de prepararlos y asegúrese de que la temperatura del refrigerador esté establecida a 40° F como máximo, y la del congelador a 0° F. Cuando utilice una hielera para guardar alimentos asegúrese de que los conserva con varias pulgadas de hielo suelto, en paquetes o contenedores de agua congelada.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias sobre la seguridad alimentaria cuando llega el calor y la cocina se traslada fuera de la casa.

- Si no dispone de una llave de agua, utilice toallitas o líquido desinfectantes para las manos. Así podrá lavarse las manos antes de trabajar con la comida o cuando pase de un tipo de comida a otra.
- Para evitar que las bacterias se propaguen, lávese las manos otra vez después de manejar carne cruda de cualquier tipo, incluida la de ave, y antes de tocar otro tipo de alimento, especialmente los que vayan a comerse sin cocinar o sin calentar. Cuando pase de cortar carne cruda a cortar ingredientes para una ensalada o cualquier otra verdura, tendrá que lavar la tabla de cortar y los utensilios de cocina en agua caliente y jabonosa, o bien utilizar otra tabla de cortar y utensilios diferentes.

- Si va a usar una mesa de picnic para preparar la comida, tenga cuidado de no contaminar la superficie con restos de aderezos o jugos de las carnes, huevos, pescados o mariscos crudos; para ello cubra la mesa o desinféctela antes de consumir la comida.
- Si va a aderezar la carne antes de cocinarla y piensa usar parte del aderezo como acompañamiento o aperitivo, resérvelo para dicho fin antes de añadirlo a la carne cruda. Bote el aderezo usado después de macerar la carne.
- No importa lo cómodo que pueda parecer cocinar la comida parcialmente el día anterior y luego terminarla en el lugar donde vaya a celebrarse el picnic. Si los alimentos no se cocinan totalmente, no alcanzarán la temperatura interna necesaria para eliminar las bacterias nocivas. Para ahorrar tiempo, puede cocinar completamente la comida el día anterior, y luego calentarla de nuevo hasta que la temperatura alcance los 165° F en el lugar de destino.
- La parrilla debe estar muy caliente antes de colocar la carne en ella. El carbón está listo cuando está cubierto de ceniza gris. Después de retirar la carne cocinada y colocarla en un plato o fuente de servir limpio, deje la parrilla al fuego para que los restos de comida en la misma se quemen. Cuando vaya a cocinar a la parrilla en un lugar público, asegúrese de limpiar muy bien todas las superficies de preparación antes de usarlas. Limpie minuciosamente todos los utensilios cuando se ensucien y protéjalos de los insectos, el polvo y la suciedad.
- Una vez que haya cocinado la carne, utilice utensilios limpios para colocarla en un plato también limpio del que servirla. No vuelva a utilizar ninguno de los utensilios, platos ni recipientes que haya usado durante la preparación de la comida cruda. Las bacterias viven en los jugos de la carne cruda y puede contaminar la carne que haya cocinado con métodos apropiados, si vuelve a ponerla en el mismo plato donde la tenía antes de cocinarla.
- Vuelva a colocar los alimentos perecederos en la hielera o el refrigerador tan pronto como terminen de comer. No los deje fuera por un rato mientras se van a nadar o a caminar, ni los dejen fuera toda la tarde para poder servirse otra vez. Siga la regla de las dos horas: no deje los alimentos perecederos a temperatura ambiente por más de dos horas. Cuando hace calor, debería reducir esa regla a una hora. Ponga la hielera a la sombra. Si viaja, ponga la hielera en el área del automóvil correspondiente a los pasajeros durante los trayectos de ida y de vuelta. Es mucho más fresco que el baúl de su auto.