

10 consejos

Serie de educación en nutrición

sanidad en la alimentación

10 consejos para reducir el riesgo de enfermedades por contaminación de alimentos



Una parte crítica de la alimentación saludable es mantener la sanidad de los alimentos. Las personas en sus propias casas pueden reducir la posibilidad de contaminar los alimentos siguiendo buenas prácticas al manipular los alimentos. Hay cuatro principios básicos de sanidad alimentaria para reducir el riesgo de contraer enfermedades por contaminación de los alimentos: lavar, separar, cocinar y refrigerar. Estos cuatro principios son la base de "Fight Bac!"[®] una campaña Nacional para promover sanidad alimentaria para los consumidores y para educarlos en cómo manipular y preparar los alimentos.

LAVAR

1 lávese las manos con jabón y agua

Moje sus manos con agua limpia y aplique el jabón. Use agua caliente si hubiera. Frote sus manos para esparcir el jabón por 20 segundos y asegúrese de limpiar todas las partes de la mano. Enjuague las manos y séquelas usando una toalla de papel limpia. Si es posible use la toalla de papel para cerrar el caño (pluma) de agua.

2 sanitice las superficies

Las superficies deben ser lavadas con agua jabonosa caliente. Para sanitizar las superficies, puede usarse una solución de 1 cucharada de cloro para blanquear sin olor por 1 galón de agua.

3 limpie la refrigeradora una vez por semana

Por lo menos una vez por semana, descarte los alimentos de la refrigeradora que no van a ser utilizados. Las comidas recalentadas deben ser descartadas después de 4 días; pollo o carnes de res crudas después de 1 o 2 días.

4 mantenga los utensilios limpios

Limpie fuera y dentro de los utensilios. Ponga atención a las uniones y asas o mangos donde pudiera ocurrir contaminación cruzada con las manos.

5 enjuague los productos frescos

Enjuague los vegetales y frutas frescas en agua corriente antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos. Incluso si planea pelar o cortar antes de comerlos, es muy importante que los enjuague bien para prevenir el transpaso de microbios de la parte externa a la interna de los productos.



SEPARAR

6 separe los productos al comprar

Separe las carnes de pescado, res y aves crudas en bolsas de plástico. En el refrigerador, guarde éstos productos debajo de los productos listos para comer.

7 separe los productos cuando los prepare o los sirva

Siempre use una tabla de cortar limpia para los productos frescos y otra para las carnes de pescado, mariscos, res y aves. Nunca ponga alimentos cocidos en el mismo plato o tabla de cortar donde previamente puso carne cruda.

COCINAR Y REFRIGERAR

8 cuando cocine use un termómetro de alimentos

Use un termómetro de alimentos para asegurar que los alimentos hayan sido cocinados a temperaturas seguras y que los alimentos cocidos sean mantenidos a las temperaturas requeridas hasta que sean consumidos.



9 cocine alimentos hasta lograr temperaturas internas seguras

Una forma efectiva de prevenir enfermedades por contaminación de los alimentos es chequear la temperatura interna de las carnes de pescado, res, aves, y platos preparados con huevo. Cocine las carnes crudas de res, cerdo, carnero y otros a una temperatura interna mínima de 145 °F. Para seguridad y calidad, espere 3 minutos antes de cortar o comer las carnes. Cocine todas las carnes molidas de res, cerdo, carnero u otros a una temperatura interna de 160 °F. Cocine todas las carnes de aves, incluyendo carne molida de pavo y pollo, a una temperatura interna de 165 °F (www.isitdoneyet.gov).

10 mantenga los alimentos preparados a temperaturas seguras

Mantenga los alimentos a 40 °F o por debajo. Mantenga los alimentos calientes a 140 °F o por encima. Los alimentos no son seguros para comer si éstos han estado en el rango peligroso de 40-140 °F por más de 2 horas (1 hora si la temperatura estuvo por encima de los 90 °F).