

# Zona de seguridad en el manejo de los alimentos

¿Por qué preocuparse por la seguridad en el manejo de los alimentos? Porque la mayor parte de las enfermedades por "alimentos en mal estado" las causa una contaminación bacteriana. Casi todos los casos se pueden vincular con un manejo inadecuado de los alimentos en nuestras casas, los supermercados y restaurantes: eso significa que se pudieron haber prevenido. Mantener la comida de modo que se pueda comerla sin riesgo es fácil, si permaneces dentro de la zona de seguridad al recordar estos consejos.

## Conserva todo limpio



Lavar correctamente las manos podría evitar casi la mitad de los casos de intoxicación por alimentos. Los expertos recomiendan lavarse bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de manejar alimentos. Ése es más o

menos el tiempo que se necesita para cantar la canción de "Feliz cumpleaños".

Lava todos los utensilios y superficies con agua jabonosa caliente después de que estén en contacto con carne roja, carne de ave, pescado o mariscos crudos. Usa toallas de papel cuando trabajes con carnes rojas, carne de ave, pescado o mariscos crudos, y al limpiar después de trabajar con esos alimentos.

## Mantén fríos los alimentos fríos

Los alimentos que se supone que deben estar fríos se deben conservar en el refrigerador o congelador. Nunca descongela los alimentos a temperatura ambiente.

Descongela los alimentos solamente en el refrigerador o microondas siguiendo las instrucciones del fabricante. Si descongela los alimentos en el microondas, cocínalos inmediatamente.

## Mantén calientes los alimentos calientes



Las bacterias crecen a temperatura ambiente o en alimentos tibios. Los alimentos calientes no se pueden dejar a temperatura ambiente más de 2 horas, incluido el tiempo de preparación. Mantener calientes los alimentos calientes significa

mantenerlos a 140 °F (60 °C) o más. Mantén calientes los alimentos cocidos, o refrigéralos hasta que estén listos para servirse, incluidos los alimentos para llevar. Recalienta las sobras, removiéndolas con frecuencia hasta que "echen vapor" (165 °F/74 °C). Usar una tapa al recalentar ayuda a que las sobras se calienten en el centro y conserva la humedad.

## No produzcas contaminación cruzada



La contaminación cruzada se produce cuando los alimentos cocinados o listos para comer recogen bacterias de otros alimentos, las manos, tablas para picar y utensilios de

cocina. Mantén siempre la carne roja, carne de ave, pescado, crustáceos y huevos crudos separados de los demás alimentos.

➔ No cortes verduras frescas, ni ningún alimento que no se cocerá por completo, en una tabla para picar que se haya usado para carne de ave, carne roja, pescado o marisco sin limpiarla primero con jabón.

➔ Lava también los cuchillos o utensilios que se usaron con agua jabonosa caliente.

## ¡Tíralo!

No pruebes las sobras de alimentos que tienen un aspecto u olor extraño para saber si están bien. Si tienes dudas, ¡tíralo!

Para obtener más información sobre el manejo seguro de alimentos y las enfermedades producidas por alimentos, visita los siguientes sitios web del gobierno estadounidense; portal gubernamental sobre la seguridad en el manejo de los alimentos: <http://www.foodsafety.gov>, FDA/Centro para Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada: <http://www.cfsan.fda.gov>, Centro de Información en Educación sobre Enfermedades Producidas por los Alimentos de USDA/FDA: <http://www.nal.usda.gov/foodsafety>