



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

En Esta Temporada de Celebraciones: ¡Comamos Sin Riesgos!



La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de contribuir al desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana ofrece en esta ocasión algunas sugerencias sobre seguridad de alimentos.

En esta época del año contamos con varios tipos de celebraciones que son motivo para reunir a familiares y amigos y pasar momentos de alegría. Sin embargo estos momentos alegres pueden fácilmente disolverse si no tomamos precauciones con respecto a lo que comemos.

¿Por qué la seguridad alimenticia es tan importante? Porque la preparación adecuada de los alimentos es la única forma de prevenirnos de contraer bacterias como: E.coli, salmonela, campylobacter o listeria, las cuales pueden ocasionarnos diarrea, fiebre, cólicos abdominales, náusea, vómitos, deshidratación y en algunos casos, incluso artritis (a largo plazo) como consecuencia de la infección intestinal mal atendida.

Debido a que en estas fiestas se preparan platos especiales en base a pavo, cerdo, aves o pescado, de acuerdo con las costumbres culturales, en este artículo ofreceremos recomendaciones para el consumo de los distintos tipos de carne.

Al Momento de Comprar

Este es el primer paso hacia una alimentación sin riesgos. Existen varias sugerencias que tomar en cuenta:

- Las carnes de todo tipo, los huevos y la leche cómprelos al final para que no pasen mucho tiempo fuera del refrigerador.
- Si luego de comprar va a manejar más de una hora antes de llegar a casa valdría la pena llevar un cooler en el auto y colocar dentro las carnes, leche y huevos.

- Para prevenir que sus frutas y vegetales se contaminen coloque las carnes que pueden chorrear jugos en un lugar diferente del carrito de las compras.
- Cuando compre carnes de cualquier tipo, leche o huevos, fijese en la fecha de expiración, pero de cualquier manera, si el producto tiene un olor extraño no lo compre.

Refrigerar y Congelar

- El refrigerador debe estar a 40 grados°F (5 grados°C) y el congelador a 32 grados°F. (0 grados°C). Estas temperaturas prevendrán que las bacterias se multipliquen.
- Las carnes, aves y pescados colóquelos en bolsas separadas para que los jugos no chorreen sobre los demás alimentos.
- Las comidas que contienen cualquier tipo de carne guárdelas en el refrigerador por no más de dos días. En el congelador si se pueden guardar por periodos mas largos, aunque siempre se pierde un poco de las propiedades alimenticias. Las carnes molidas pueden durar hasta 4 meses en el congelador.
- Las vísceras de las aves guárdelas por separado en el refrigerador.

Preparar y Cocinar

Existen algunos errores bastante comunes, las personas los cometen y enferman. Las siguientes recomendaciones nos previenen de caer en los mismos errores y nos contraer distintos tipos de infecciones:

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de prepara los alimentos y después de tocar carnes o huevos crudos.
- Mantenga las carnes crudas en un lugar distinto a sus demás alimentos.
- Utilice tablas de picar distintas, una para carnes y otra para frutas o verduras o, si utiliza la misma tabla, luego de cortar cualquier tipo de carne, lávela y desinféctela muy bien.
- Nunca ponga comida cocinada en el mismo plato donde antes coloco carnes crudas.
- Descongele las carnes en el refrigerador o en el microondas, nunca a temperatura de ambiente.
- Nunca dore las carnes o las cocine parcialmente y luego las guarde en el refrigerador para terminar de cocinarlas mas tarde porque las bacterias no morirán.
- Elimine cualquier sobra de carne cruda que hay sido marinada.
- Cocine las carnes inmediatamente después de haberlas descongelado.
- Cuando cocine carnes en hornilla o parrillas déles la vuelta por lo menos una vez.
- Cuando cocine en el microondas, tape las carnes, déles la vuelta un par de veces, antes de sacarlas espere unos minutos con el horno apagado.

Usar Termómetros Es Muy Importante

Muchas personas todavía no ven la importancia de usar un termómetro para medir nuestros alimentos. ¿Por qué es importante utilizarlos?

Los distintos tipos de carne se cosen a diferentes temperaturas y, no siempre el color que la carne cobra durante su cocción es una buena señal. Por ejemplo, ciertas partes de la carne de pavo o de cerdo pueden todavía verse rosaditas a pesar de estar bien cocidas.

Los termómetros se deben colocar en las partes más delgadas de la presa, lejos de los huesos o de las partes grasosas. Existen varios tipos de termómetros, los termómetros para cocinar al horno deben mantenerse colocados en la carne durante toda su cocción, (esto no aplica a los hornos de microondas), mientras que otros termómetros como los digitales no están diseñados para permanecer insertos en la carne y se deben leer las indicaciones que vienen en la etiqueta antes de utilizarlos.

La zona de peligro durante la cocción se encuentra entre los 40°F y los 140°F.

Limpieza

La limpieza es un punto clave para comer sin riesgos. Estas son algunas recomendaciones:

- Refrigere la comida sobrante tan pronto como sea posible. Si las deja a temperatura de ambiente desarrollarían bacterias.
- Las tablas de picar donde corto carne lávelas por separado, no las mezcle con sus platos o utensilios, desinfectelas luego de lavarlas y enjuáguelas muy bien.
- No use tablas de picar que tengan rajaduras o cortes porque las bacterias probablemente este alojada allí.
- Si sus manos entran en contacto con carnes crudas lávelas de inmediato y no las seque con toallas porque las contaminara; utilice papel toalla.
- Luego de cocinar limpie sus muebles de cocina, artefactos eléctricos y utensilios con algún producto desinfectante para cocinas.
- Enjuague sus trapos de cocina. Los expertos recomiendan utilizar trapos delgados pues las esponjas demoran en secar y las bacterias pueden crecer en ellas.
- Desinfecte periódicamente su lavaplatos, alcantarillas y tarros de basura.

Como Preparar Carne de Cerdo de Manera Segura



Aunque actualmente las condiciones de producción y de procesamiento de la carne de cerdo son mas seguras, de cualquier manera es necesario tomar precauciones para evitar la enfermedad llamada triquinosis. La bacteria llamada triquina puede localizarse en el hígado o en el cerebro y resultar mortal.

La carne de cerdo pierde su sabor cuando se sobre cocina por ello es recomendable apagar la hornilla o el horno cuando todavía faltan entre 5°F y 10°F para que este lista y dejar la carne descansar durante 10 o 15 minutos. Durante este tiempo la carne continuara cociéndose y alcanzara la

temperatura deseada sin secarse como consecuencia de la sobre cocción. Es por esto indispensable conocer a cuantos grados deben cocinarse los distintos cortes.

Temperaturas Internas

Asado con o sin hueso	160°F
Jamón Fresco	160° - 170°F
Jamón pre-cocido	140°F
Pierna	160°F - 170°F
Jamón ahumado	160°F
Jamón ahumado y cocido	130°F - 140°F
Picadillos y bistec (1 pulgada o menos)	145°F - 150°F

Para Congelar el Cerdo

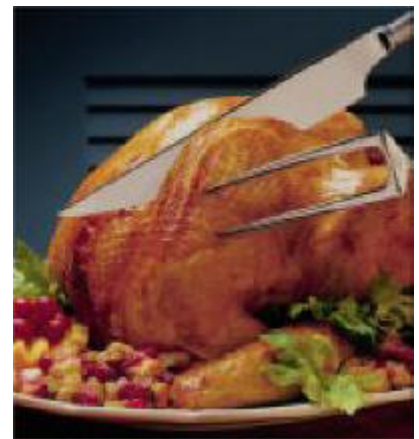
Necesitamos conocer como congelar la carne de cerdo adecuadamente para evitar riesgos innecesarios. Estas son algunas recomendaciones:

- La carne de cerdo cruda se debe guardar en la refrigeradora a 40°F o menos y consumirse de 3 a 5 días antes de la fecha de expiración que se señala en la etiqueta. O debe congelarse. Es más recomendable consumirla dentro de las fechas señaladas ya que la carne de cerdo congelada pierde suavidad y tiende a secarse.
- Si congela la carne de cerdo es aconsejable hacerlo cuando esta lo mas fresca posible para que no pierda su calidad. Guárdela envuelta en bolsas o papeles especiales para refrigerar, que permitan a la carne mantener su humedad.

Como Preparar Carne de Pavo de Manera Segura

La preparación segura de la carne de pavo conlleva los siguientes pasos:

- La carne de pavo debe cocinarse por lo menos a 165°F para que mueran las bacterias.
- La forma segura de saber si la carne de pavo ha alcanzado la temperatura necesaria es introducir un termómetro en la parte más profunda del muslo y, en la parte más delgada de la pechuga.
- Descongela la carne de pavo en el refrigerador o en el microondas. Cocínela inmediatamente después.
- No lave la carne de pavo antes de cocinarla, pues se pueden esparcir las bacterias en el lavaplatos, en las áreas cercanas al lavaplatos, en utensilios y otros alimentos.



- Luego de haber tocado la carne de pavo cruda o los jugos de la carne lave y desinfecte muy bien sus manos, los utensilios que empleo y los muebles de cocina sobre los que colocó la carne.
- No deje la carne cocida o las sobras del pavo a temperatura ambiente por mas de dos horas.
- La carne ahumada de pavo siempre se ve rosada aun si está bien cocida.

Temperaturas Seguras para Distintos Tipos de Carnes

Carnes Molidas y Mixturas de Carnes

Res, Cerdo, Ternera, Cordero	160°F
Pavo, Pollo	165°F

Carnes Frescas de Res, Ternera o Cordero

Medio Hacer	145°F
Medio	160°F
Bien Cocida	170°F

Aves

Pollo o Pavo Enteros	165°F
Partes del Pollo	165°F
Pavo o Ganso	165°F
Viseras	165°F

Cerdo Fresco

Medio	160°F
Bien Cocido	170°F

Jamón

Crudo	160°F
Pre cocido	140°F

Huevos

Huevos	clara y yema firmes
Platos con huevos	160°F

Pescados y Mariscos

Pescados	145°F o hasta que se vean opacos y se descamen Fácilmente con el tenedor Y opaco
Camarones, Langosta, Cangrejo	Hasta que la cáscara se abra durante la cocci3n Leche blanca u opaca y Firme Y opaco
Almejas, Ostras, Mejillones	Hasta que la cáscara se abra durante la cocci3n Leche blanca u opaca y Firme

Sobras y Cacerolas

165°F