

Septiembre: Mes de los Alimentos Seguros

La División de Alimentos del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte anuncia a la comunidad Hispana que durante el mes de Septiembre se celebra en todo el país el Mes de Food Safety.

El propósito de esta celebración es incrementar la consciencia en la población del país sobre los riesgos de salud que se presentan cuando comemos alimentos que no son seguros ya sea porque están contaminados o porque nosotros los contaminamos al comerlos sin habernos primero lavado las manos.

A continuación usted puede leer las acciones principales que deben tenerse en consideración para evitar enfermarnos por los alimentos que consumimos:

Al Momento de Comprar...

- 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, fíjese 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 sus 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:

- Antes de preparar los alimentos y después de tocar carnes o huevos crudos lávese las manos con agua caliente y jabón por 20 segundos (tiempo mínimo necesario para que las bacterias se escurran de las manos).
- 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 desinfectela 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 40F y los 140F.

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 desarrollaran 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.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte:
919-733-7366 (237)**