

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 asegurarse 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

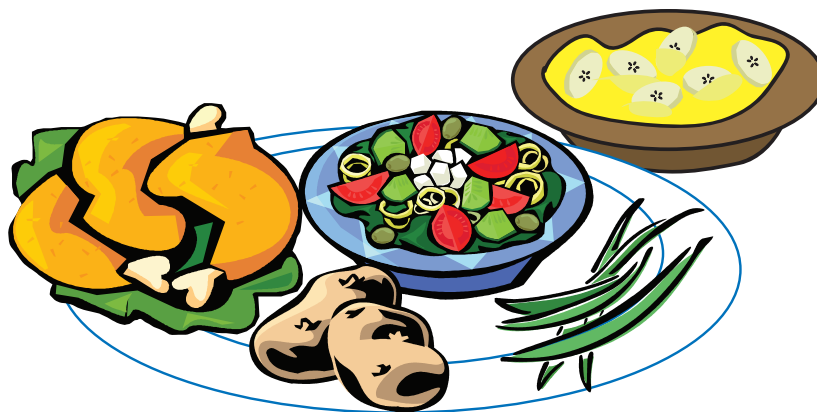
Mantenga las alimentos a 40 °F o por debajo. Mantenga los alimentos calientes a 140 °F o por encima. Los alimentos no son seguros para comer si éstos han estado en el rango peligroso de 40-140 °F por más de 2 horas (1 hora si la temperatura estuvo por encima de los 90 °F).



Sugerencias sobre la seguridad alimentaria para una cena de domingo deliciosa y nutritiva

Pollo al horno

- Compre el pollo en último lugar cuando haga las compras. Llévelo a su casa de inmediato.
- Almacénelo con cuidado de modo tal que el jugo no caiga sobre los otros alimentos.
- Cocine el pollo dentro de los dos días después de haberlo comprado. Si pasará más tiempo antes de prepararlo, congélelo.
- Si el pollo está congelado, descongélelo en el refrigerador, en una bolsa sellada en agua fría o en el microondas. Cocínelo inmediatamente después de descongelarlo.
- Tenga cuidado con la contaminación cruzada cuando prepare el pollo.
- Cocine el pollo hasta que el termómetro colocado entre la pata y el muslo indique una temperatura de 165 °F (74 °C).
- Después de servir, deje enfriar el pollo rápidamente y guárdelo en el refrigerador.
- Coma las sobras dentro de los dos a tres días.
- Recaliente las sobras hasta que alcancen una temperatura de 165 °F (74 °C).



Ensalada mixta con tomates en gajos

- Lave bien los vegetales de hoja verde y séquelos con golpecitos.
- Lave el tomate antes de cortarlo.
- Disponga de un área de preparación limpia. Use un cuchillo limpio que no se haya contaminado con carnes crudas de animales ni sustancias químicas.

Ejotes

- Lave los ejotes antes de partarlos y cocinarlos.

Batatas al horno

- Friegue muy bien las batatas antes de cocinarlas.

Pudín de banana

- Cubra el pudín y llévelo al refrigerador de inmediato una vez preparado.
- No deje el pudín sobre la mesada durante más de dos horas (una hora en verano).
- Coma el pudín dentro de los dos días después de prepararlo.



Facilitado por Sandra May, M.S., L.D.N., R.D., School of Nutrition and Food Sciences (Escuela de Nutrición y Ciencias de los Alimentos).

Este material fue financiado parcialmente por el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria, SNAP) del U.S. Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de Estados Unidos, USDA). El programa SNAP proporciona asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. Este material se basa en el trabajo respaldado por el National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura) del USDA. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones o las recomendaciones que se expresan en esta publicación son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades como proveedor y empleador.

Visite nuestro sitio web: www.LSUAgCenter.com.

Pub. 3313-SPAN (1.5M) 9/18

William B. Richardson, vicepresidente de Agricultura de LSU; Louisiana State University Agricultural Center (Centro de Agricultura de Louisiana State University); Louisiana Agricultural Experiment Station (Estación de Experimentos Agrícolas de Luisiana); Louisiana Cooperative Extension Service (Servicio de Extensión Cooperativa de Luisiana); LSU College of Agriculture (Facultad de Agricultura de LSU). El LSU AgCenter y la LSU brindan igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo.