Diciembre del 2016

Boletín Informativo de Salud y Bienestar para las Personas de la Tercera Edad

Kentucky Department for Aging and Independent Living

Mantener la seguridad para todos al cocinar para las fiestas

Ya es la época de reuniones de familias y amigos, eventos sociales y celebraciones comunitarias. La comida siempre es una gran parte de estos eventos, y los aperitivos, bufés y ponches pueden estar afuera por largos períodos de tiempo. ¡La idea de "comamos y bebamos" puede cambiar muy rápido cuando hay intoxicación alimentaria! La intoxicación alimentaria puede ser muy peligrosa, especialmente para los niños, las personas con riesgos de salud y las personas de la tercera edad. Saber qué pasos se pueden tomar para evitar la intoxicación alimentaria puede asegurar que sus reuniones sean festivas y felices para todos.

1. Limpiar

Mantener el área limpia es la primera regla para preparar los alimentos de forma segura.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular alimentos.
- Limpie las superficies de contacto con alimentos con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de proceder al próximo (tablas de cortar, platos, utensilios, encimeras).
- Enjuague frutas y verduras bajo agua fría corriente y use un cepillo para quitar suciedad.
- No enjuague carne cruda, incluyendo carne de ave, antes de cocinarla. Lavarla puede salpicar bacterias en el área.

2. Separar

Evite la contaminación cruzada, que es extender bacterias de un alimento a otro.

- Mantenga los huevos crudos, carnes, mariscos y sus jugos lejos de los alimentos que no serán cocinados. No almacene carnes no cocinadas sobre alimentos listos para comer en el refrigerador.
- Considere usar una tabla de cortar para los alimentos cocinados, otra para carne cruda, y otra para verduras para evitar la contaminación cruzada.
- Mantenga frutas y verduras que serán consumidas crudas lejos de otros alimentos tales como carnes y mariscos crudos.
- No ponga alimentos cocinados ni alimentos listos para comer en un plato sin lavarlo.

3. Cocinar

Cocinar la comida hasta la temperatura interna adecuada matará las bacterias dañinas.

- Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que las carnes y mariscos estén cocinados hasta una temperatura segura. El pavo es seguro cuando la temperatura llega a los 165 grados F.
- Cuando recalienta salsas y sopas haga que hiervan vigorosamente.
- Cocine huevos hasta que las yemas y claras estén firmes. Cuando cocina *eggnog* (ponche de huevo) que requiere huevos crudos, use huevos en sus cáscaras pasteurizados, productos de huevos líquidos o congelados y pasteurizados, o claras de huevo en polvo.

- No coma masa para galletas sin cocinar, la cual contiene huevos crudos.

4. Enfriar

Ponga los alimentos en el refrigerador pronto porque las bacterias dañinas crecen rápidamente a temperatura ambiente.

- Refrigere las sobras y comidas para llevar de restaurantes dentro de 2 horas, incluyendo pasteles.
- Los refrigeradores deben estar a los 40 grados F o por debajo y los congeladores por debajo de los 0 grados F.
- Las sobras deben ser consumidas dentro de 3 a 4 días.
- Nunca descongele a temperatura ambiente. Puede usar el refrigerador. Si descongela bajo agua fría corriente o en el microondas, siempre cocine inmediatamente después.
- Deje suficiente tiempo para descongelar los alimentos. Un pavo de 20 libras (9 kg) tomará de 4 a 5 días para descongelarse en el refrigerador.
- No pruebe alimentos que se ven cuestionables o tienen un olor cuestionable.

¡Tenga cuidado con el relleno *(stuffing)*!

Siempre cocine hasta los 165 grados F.

Rellene el ave ligeramente para una mejor cocción.

Una vez que el relleno esté preparado, rellene y cocine el ave inmediatamente.

Referencias:

FDA Consumer Health Information www.fda.gov/consumer

FightBac www.fightbac.org/winter/safe-holiday-tips-and-planning

Kentucky Cabinet for Health and Family Services
Department for Aging and Independent Living

275 East Main Street 3E-E
Frankfort, Kentucky 40621
Teléfono: 502-564-6930

http://chfs.ky.gov/dail/default.htm