

Consejos sobre seguridad en los alimentos para los picnics de verano

Las enfermedades causadas por alimentos contaminados aumentan en los meses de verano, debido a que las temperaturas elevadas ayudan a las bacterias a multiplicarse más rápido causando deterioro de la comida y enfermedad. Ya sea que esté planeando un picnic o una reunión en exteriores, utilice los consejos siguientes sobre seguridad en los alimentos en temporadas de calor, para prevenir enfermedades por alimentos contaminados.

- Lave sus manos antes y después de manipular alimentos, especialmente carnes crudas (rojas, de ave o pescado). Para los picnics lleve consigo jabones higiénicos sin agua, en el caso que no haya disponible agua y jabón.
- Asegúrese de lavar todas las frutas y vegetales antes de cortarlos, incluyendo los melones.
- Marinar en el refrigerador, no en la mesada. Si el condimento se usará como salsa, cocinarlo a punto de ebullición.
- Conserve los alimentos en contenedores separados con tapas.
- Mantenga a las carnes crudas (rojas, aves o pescado) en contenedores cerrados, para que el goteado no contamine otros alimentos. Empáquelas en el fondo de la nevera con los otros alimentos arriba de estos contenedores. Evite utilizar los mismos utensillos y platos para los alimentos crudos y cocidos, al menos que los pueda lavar adecuadamente entre uno y otro.
- Utilice una nevera llena de hielo para transportar y conservar alimentos fríos. Conserve los alimentos fríos o congelados antes de colocarlos en la nevera, y consérvelos en la nevera hasta que estén listos para servirlos.
- Conserve la nevera bajo la sombra y cerrada en el lugar del picnic. Evite dejarla en el auto con altas temperaturas.
- Mantenga caliente los alimentos calientes. Use termos o contenedores aislantes para conservarlos y transportarlos hasta que estén listos para servirlos.
- Cuidadosamente cocine las carnes crudas (rojas, aves y pescados). El centro de una hamburguesa no se debe ver rosado y los jugos deberían soltarse bien claros.
- Conserve los alimentos en la nevera y los utensillos cubiertos hasta que sea el momento de servir. Las moscas, otros insectos y las mascotas pueden acarrear salmonella. Tenga utensillos diferentes para servir cada comida, incluyendo aquellos para las salsas, papas, etc.
- Solamente saque de la nevera la comida suficiente para ser consumida rápidamente.
- Cubrir los alimentos después de servir para evitar moscas, insectos, etc.
- Colocar las sobras en la nevera lo más rápidamente posible. En temperaturas altas, los alimentos no deberían estar fuera de la nevera por más de una hora. Deshechar sobras que no hayan sido conservadas a temperaturas apropiadas. Si el hielo se derritió, deshechar los alimentos percederos. **Ante la duda, deshéchelos.**
- Los alimentos que requieren de cuidados especiales incluyen los alimentos proteicos como las carnes rojas, aves, pescados, huevos, productos lácteos (ej: ensalada de papas con huevos, hamburguesas, pollo, biftec, queso, etc.).
- Evite beber un tea (té preparado con agua a temperatura ambiente), dado que puede ser una fuente de bacterias. Para más información: www.fsis.usda.gov

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o dirijase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.