

Practique la seguridad alimentaria y evite enfermedades

Por Teddi Dineley Johnson

¿Alguna vez comió un poco de masa para galletas cuando nadie estaba mirando? ¿Descongeló un bistec sobre la encimera de la cocina? ¿Comió una naranja sin antes lavarla? ¿Picó vegetales en la misma tabla que acaba de utilizar y sin lavar para cortar pollo crudo?

Si la respuesta fue "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, es hora de refrescar su memoria sobre la seguridad alimentaria. Cuando se trata de la manipulación de alimentos, muchos cometemos algunos errores de vez en cuando.

Aprender las reglas de seguridad alimentaria es tan importante como aprender las reglas de tráfico. Las enfermedades alimentarias, debidas al consumo



de bebidas o alimentos contaminados, pueden provocar enfermedades graves o incluso la muerte.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades calculan que en los Estados Unidos, por año, hay más de 76 millones de casos de enfermedades alimentarias que producen 325,000 hospitalizaciones y 5,000 muertes. Muchas de estas enfermedades y muertes son el resultado de errores cometidos por los consumidores en la manipulación de alimentos y pueden evitarse.

Limpiar sin piedad

Para que los alimentos estén limpios, no debe tener piedad...de las bacterias. Los gérmenes odian el jabón, así que lávese las manos y limpie la encimera frecuentemente mientras cocina.

"No lavarse las manos es el error más común que cometen las personas cuando se trata de la manipulación segura de alimentos", sostiene Richard A. Raymond, MD, subsecretario de seguridad alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. "Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos."

Las bacterias también se ocultan en las encimeras. Lave las encimeras y las tablas para cortar con agua caliente y jabón, y repita



este proceso cada vez que cambie de alimento. Los paños de cocina también pueden transmitir bacterias, así que considere utilizar toallas de papel.

Divide y vencerás

Piense que las bacterias que causan enfermedades alimentarias son huéspedes no deseados que desaparecerán si se los mantiene alejados. Separar los alimentos ayuda a prevenir la contaminación cruzada o la diseminación de bacterias de la carne roja, carne de ave, los mariscos y los huevos crudos a otros alimentos u otras superficies.



En la tienda de comestibles, coloque la carne cruda en bolsas plásticas individuales en un rincón de su carro de compras para que el jugo no caiga sobre otros alimentos. Sepárela en su refrigerador también. Además, separe las tablas para cortar. Designe una especial para usar solamente con carne roja, carne de ave, pescado y huevos crudos, y lávela con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.

Hasta las cáscaras

La seguridad alimentaria no abarca solamente carne roja, carne de ave, pescado y huevos. Las frutas y los vegetales también son un entorno propicio para el desarrollo de bacterias, aunque parezcan relucientes en la góndola de la tienda de comestibles. Debe enjuagar perfectamente todos los productos frescos bajo el agua de grifo (no es necesario usar jabón), incluidas las naranjas, dado que hasta las frutas con piel y cáscara no comestibles pueden ser peligrosas.



Cortar una rodaja de naranja, por ejemplo, puede transportar los gérmenes de la cáscara a la parte comestible. Además, las bacterias se desarrollan en las partes magulladas de los productos. Por lo tanto, corte las partes dañadas o, en caso de duda, deseche el producto.

Descongelación segura

Existen solamente tres formas seguras de descongelar alimentos, y hacerlo a temperatu-

>> Visite www.befoodsafe.gov o www.cdc.gov

ra ambiente no es una de ellas. Su refrigerador es el lugar más seguro para descongelar alimentos, pero en el mundo acelerado de hoy, muchos no podemos planificar con uno o dos días de anticipación. Entonces, ¿qué se puede hacer?

"Puede descongelar alimentos en el microondas o en agua fría si los va a utilizar inmediatamente", sugiere Howard Seltzer, un asesor educativo nacional del Centro para la Salud Alimentaria y la Nutrición Aplicada (Center for Food Safety and Applied Nutrition) de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos.



Si utiliza el método del agua fría, mantenga la carne roja y la carne de ave dentro de un paquete hermético y cambie el agua cada 30 minutos. Nunca descongele carne en agua caliente.

Final feliz

Independientemente de que usted tenga 8 u 80 años, es difícil resistirse a la masa de galletas, pero el huevo crudo puede ocasionar intoxicación por salmonela. Consciente del problema, la American Dietetic Association ha creado el Cookie Rookie Certificate of Achievement, un práctico certificado mediante el cual usted promete mantenerse alejado de la masa de las galletas. Descárguelo en www.homefoodsafety.org/pages/kids/index.jsp y péguelo en el refrigerador. Puede resultarle útil durante su próximo proyecto de homeado.

Temperatura segura

No es necesario que los alimentos parezcan extraños o tengan olor raro para estar repletos de contaminantes. Por lo tanto, siempre cocine carne roja, carne de ave, mariscos o huevos a una temperatura segura. Pero la única forma de saber con seguridad si los alimentos están cocidos correctamente es usar un termómetro para alimentos, disponible por poco dinero en la mayoría de las tiendas.

Para asegurarse de que sus alimentos están cocidos a una temperatura segura, consulte la tabla en Internet en www.befoodsafe.org/temperature.html. Imprímala y péguela en su cocina a fin de estar preparado para la próxima vez que cocine un bistec o fría pescado.

