



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Consejos sobre la Inocuidad de los Alimentos para Estudiantes Universitarios

Cuando los estudiantes empacan para la universidad, se llevan consigo lo básico: televisor, computadora portátil, MP3 y el teléfono celular. Muchos de los estudiantes llegarán a la escuela con un horno microondas, parrillas, un refrigerador pequeño y un horno — tostador. Sin embargo, muchos de los estudiantes, no conocen que existen consideraciones en la inocuidad de los alimentos al cocinar con estos aparatos electrodomésticos.

Los estudiantes enfrentan muchas presiones mientras estudian para obtener una educación universitaria y regularmente comen lo que sea y en donde sea conveniente. Pero cuando se trata de preparar cenas, muchos colegiales simplemente no saben lo que se requiere para hacer el grado en inocuidad alimentaria y demasiados pueden terminar con enfermedades transmitidas por alimentos.

La Línea de Información de Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE. UU., recibe muchas llamadas de padres y estudiantes con preguntas acerca de cómo manejar y almacenar los alimentos para sus hijos colegiales. Aquí se le presenta una muestra de esas preguntas sobre cómo cocinar y preparar los alimentos adecuadamente mientras están en la escuela y lejos del hogar.

P. Varios pedazos de pizza se dejaron fuera durante toda la noche. ¿Está esta pizza todavía inocua para comer?

R. No. Los alimentos perecederos nunca deben dejarse fuera del refrigerador por más de dos horas. Esto es cierto aún si la pizza no contiene productos de carne. Bacterias transmitidas por alimentos pueden estar presentes en estos alimentos y crecer rápidamente a temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C) y pueden duplicarse en número cada 20 minutos.

Otros alimentos, como las comidas para-llevar o de entrega, así como pollo, hamburguesas, frutas cortadas, ensaladas y bandejas de aperitivos deben mantenerse a una temperatura inocua. La regla es el "¡Mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos! Para mantener los alimentos calientes, manténgalos a 140 °F (60 °) o más.

Los alimentos fríos deben mantenerse a 40 °F (4.4 °C) o menos (en un refrigerador o congelador). Las

bacterias crecen rápidamente entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Descarte alimentos perecederos que se hayan dejado a temperatura ambiental por más de 2 horas; 1 hora si las temperaturas están sobre los 90 °F (32.3 °C). Utilice comida refrigerada dentro de 3 a 4 días y los sobrantes de comida congeladas, de 1 a 2 meses.

P. Este año voy a estar viviendo fuera del plantel de la universidad. Mis dos compañeras de cuarto y yo vamos a preparar nuestras propias comidas. ¿Qué tenemos que saber para preparar nuestra comida de una forma inocua?

R. Al utilizar comidas congeladas, descongélelas en el refrigerador — no sobre el mostrador. No permita que los jugos de carnes o aves crudas goteen sobre otros alimentos. Lávese las manos antes y después de preparar la comida. Siempre utilice papel toalla limpio. Lave con agua caliente jabonosa las tablas de picar y los utensilios que se hayan usado.

Utilice un termómetro de alimentos para verificar las temperaturas internas. Cocine las carnes y aves siguiendo las temperaturas internas mínimas adecuadas:

- Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores puede escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.
- Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero, hasta 160 °F (71.1 °C).
- Toda ave debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C).

P. Yo no tengo carro en el plantel, por lo que tengo que tomar el autobús para llevar mis comestibles. ¿Estarán mis alimentos inocuos para cuando llegue a mi apartamento?

R. Si utiliza transportación pública o tiene su propio carro, es importante que refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas [1 hora cuando la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 °C)]. Primero, al comprar alimentos, evite la propagación de las bacterias al colocar las carnes, aves, pescados y mariscos crudos, en bolsas plásticas y al mantenerlos separados de otros alimentos en su carrito de compras. Haga que los alimentos fríos sean el último artículo que coloque en su carrito de compras. Después que usted los haya empacado, vaya a su hogar inmediatamente.

Si no puede llegar a su hogar dentro del tiempo recomendado, puede llevar una neverita portátil con paquetes de gel congelados para mantener los alimentos perecederos inocuos durante el tránsito. Si tiene carnes crudas perecederas y no planea usarlas pronto; congele cualquier carne molida, las aves y pescados o mariscos dentro de 2 días; los filetes, asados o chuletas de carne de res, cerdo, ternero o cordero, dentro de 3 a 5 días.

P. Nuestro dormitorio tiene una cocina con un microondas en cada piso. Cuando caliento la comida en el horno de microondas de acuerdo a las instrucciones del paquete, todavía está parcialmente cocida. ¿Por qué no está suficientemente caliente?

R. En un edificio grande como un dormitorio, el equipo electrónico como las computadoras, hornos tostadores, secadores de pelo y planchas compiten por una corriente eléctrica y reducen el voltaje del microondas. Un horno que es compartido con un grupo de gente y que se haya utilizado antes de tu usarlo, cocinará más lento que uno frío. Para compensar, ponga el microondas al tiempo máximo dado en las instrucciones. Evite utilizar una extensión para el microondas porque la corriente se puede reducir al pasar por el cordón. También, el cordón no estará fortalecido.

Cubra los alimentos mientras cocine. Recuerde agitar o re-arreglar los alimentos y rotar el plato. Permita un tiempo de reposo. El alimento continúa cocinándose durante este período. Finalmente, utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que el alimento alcance la temperatura mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C). Si la comida no ha alcanzado la temperatura y no emite vapor, añada más tiempo a la cocción.

P. ¿Qué envases son inocuos para calentar los alimentos en el microondas?

R. Los envases de plástico diseñados para almacenaje en frío, como tubos para margarina, envases de comida para llevar, envases de crema batida y otros diseñados para un sólo uso, no deben usarse en los hornos de microondas. Estos envases pueden doblarse o derretirse, causando posiblemente que los químicos puedan migrar al alimento.

Las envolturas de plástico, papel encerado, bolsas de cocción, papel pergamino y papel toalla de color blanco, diseñados para horno de microondas son adecuados para usarse. No deje que las envolturas plásticas toquen los alimentos al hornear en el microondas. Nunca use bolsas de plástico fino, bolsas de papel marrón, bolsas plásticas de compra, papel periódico o papel de aluminio en el horno de microondas.

P. ¿Cómo se pueden descongelar los alimentos inocuamente en el microondas?

R. Remueva el alimento del empaque antes de descongelarlo. No use bandejas de espuma ni envolturas de plástico porque éstas no son estables a altas temperaturas. Al derretirse o doblarse pueden causar que químicos perjudiciales migren al alimento. Cocine las carnes, aves, cacerolas de huevos y pescados inmediatamente después de descongelarlos en el microondas porque algunas áreas del alimento congelado pueden comenzar a cocinarse durante el período de descongelación. No retenga alimentos parcialmente cocidos para luego cocinarlos.

P. Muchos de nosotros estamos planeando una fiesta en el estacionamiento del estadio antes del juego. ¿Cómo podemos manejar los alimentos adecuadamente?

R. Mantener los alimentos inocuos del hogar a la tienda o del restaurante al estadio ayuda prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Si trae comida caliente, cómasela dentro de 2 horas de haberla comprado. Para mantener alimentos como las sopas, chili o guisados calientes, utilice un envase insulated. Llene el envase con agua caliente y déjelo reposar por unos minutos, luego vacíelo y coloque la comida caliente. Mantenga el envase insulated cerrado, la comida se debe mantener (140 °F (60 °C) o más) por varias horas o planifique con anticipación y enfríe la comida en su refrigerador antes de empacar para su fiesta.

Cargue alimentos perecederos como hamburguesas, salchichas y pollo en una neverita insulada, empaçada con algunas pulgadas de hielo, paquetes de gel congelados o envases con agua congelada. Los alimentos perecederos cocidos como fiambres, carne, pollo o papas cocidas o ensaladas de pasta también deben mantenerse en el refrigerador. Coloque un termómetro de aparatos electrodomésticos en la neverita portátil y asegúrese que se mantenga a 40 °F (4.4 °C) o menos. Cuando empaque la neverita para salir, asegúrese que las carnes y aves crudas estén bien envueltas para prevenir que sus jugos propaguen las bacterias a la comida lista para comer.

En adición a la parrilla y el combustible para cocinar los alimentos, empaque un termómetro de alimentos para asegurarse que las carnes, aves y cacerolas alcancen una temperatura suficientemente elevada para destruir las bacterias dañinas que puedan estar presentes.

Incluya muchos utensilios limpios, no sólo para comer pero también para servir la comida cocida. Traiga agua para limpiar si no hay disponible en el lugar. Empaque paños desechables limpios, mojados y paños desechables húmedos y papel toalla para limpiar las manos y superficies.

P. ¿Por cuánto tiempo estará la comida inocua durante la fiesta previa al juego?

R. Es importante mantener caliente los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. Las bacterias se multiplican rápidamente entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Nunca deje los alimentos en esta "Zona de Peligro" por más de 2 horas [1 hora cuando las temperaturas afuera son mayores de 90 °F (32.2 °C)]. Cocine las carnes y aves completamente. El cocinar parcialmente la comida, antes de tiempo permite a las bacterias multiplicarse al punto que el cocinar subsiguiente no puede destruirlas.

Las carnes y aves cocidas a la parrilla casi siempre se tornan marrón por fuera muy rápidamente. Use un termómetro de alimentos para verificar las temperaturas internas. Cocine las carnes y las aves a las siguientes temperaturas internas mínimas:

- Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores puede escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.

- Carne molida de res, ternero y cordero a 160 °F (71.1 °C).
- Toda ave debe alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C).

P. ¿Los sobrantes de comida de la fiesta previa al juego son inocuas para comérselas más tarde?

R. Algunas personas tienen tanta diversión durante las fiestas antes del juego, que casi nunca llegan al estadio para ver el juego de fútbol americano. Pero eso no significa que sea inocuo para los alimentos estar sin refrigerar antes, durante y después del juego. Almacene los alimentos perecederos dentro de una neverita portátil, excepto por tiempo breve cuando se va a servir. Cocine sólo la cantidad de comida que se va a comer para evitar el reto de mantener los sobrantes de comida a una temperatura adecuada.

Descarte cualquier sobrante de comida que no esté en hielo después del juego. Los alimentos no deben dejarse fuera de la neverita o lejos de la parrilla por más de 2 horas [1 hora cuando la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 °C)]. Mantener la comida a una temperatura no adecuada es la primera causa de enfermedades transmitidas por alimentos.

P. Yo no tengo tiempo para ir al comedor de la universidad. ¿Cómo puedo empacar mi almuerzo de forma inocua para comer entre clases?

R. Las bolsas y loncheras suaves insuladas son las mejores para mantener los alimentos perecederos fríos, pero las loncheras de metal o de plástico y bolsas de papel se pueden usar también. Si usa bolsas de papel, haga capas al poner dos bolsas para mantener los alimentos insulados. Una fuente fría, como un paquete de gel congelado o una caja de jugo congelado puede empacarse con alimentos perecederos en cualquier tipo de lonchera o caja. Claro, si hay un refrigerador disponible, almacene los artículos al llegar.

Es importante mantener fríos los alimentos perecederos. Bacterias dañinas se pueden multiplicar rápidamente en la "Zona de Peligro" — las temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Los alimentos perecederos sin hielo no se mantendrán inocuos por mucho tiempo. Combos preempacados que contienen carnes de fiambre con galletas, queso y condimentos también deben mantenerse refrigerados. Esto incluye fiambres y jamón ahumado que es curado o que contiene preservativos. Para más información, vea "Cómo mantener sanos los almuerzos llevados de la casa" al http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/Almuerzos_Sanos/index.asp

P. Yo frecuentemente le mando paquetes a mi hijo a la universidad. ¿Qué otras comidas además de galletas, galletas saladas y dulces le puedo mandar por correo?

R. Los universitarios que viven fuera del hogar siempre les encanta recibir sus alimentos horneados. Puede enviar "brownies" y dulces de bizcochos, como pan de guineo, pasteles de zanahorias, dulce de manzanas y pastel con crema agria, bien envueltos en papel de aluminio y empacados en una lata o en una caja fuerte de cartón corrugado.

Las comidas para horno de microondas no perecederas son otra opción. Estos alimentos no son refrigerados o congelados y se mantendrán frescos sin refrigeración por 18 meses. Las carnes, pescados o mariscos enlatados, como también las carnes y aves deshidratadas, por ejemplo jerqui de carne de res y de pavo, son inocuos para enviar por correo. Bacterias no pueden crecer en alimentos preservados al removerles la humedad.

Si envía alimentos perecederos, empáquelos con una fuente de frío, como paquetes de gel congelados o hielo seco, y envíelos por servicio de correo de un día para otro. Los alimentos perecederos no deben de estar a temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C) por más de 2 horas [1 hora cuando la temperatura es mayor de los 90 °F (32.2 °C)]. Bacterias patogénicas pueden crecer a estas temperaturas pero generalmente éstas no afectan ni el sabor, ni el olor, ni la apariencia del alimento. Si el alimento ha sido mal manejado o no es inocuo para comer, el estudiante no podrá decir que es peligroso. Para más información, vea la publicación de "La Inocuidad de los Alimentos y Pedidos por Correo" en http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/Inocuidad_de_Alimentos_Pedidos_por_Correo/index.asp

P. La universidad de mi hija está a sólo unas cuatro horas de viaje, por lo que ella viaja a casa con frecuencia. ¿Cómo puedo empacar inocuamente los alimentos cocidos para que se los lleve de regreso a la escuela?

R. Para un viaje de cuatro horas, los alimentos deben manejarse adecuadamente para mantenerlos inocuos de deteriorarse y de bacterias patogénicas. Alimentos cocidos deben dividirse en envases poco profundos y enfriados en el refrigerador antes del viaje. Para transportar los alimentos, colóquelos en una neverita insulada llena de pulgadas de hielo, paquetes de gel congeladas o envases de agua congelada. Añada los envases fríos de alimentos del refrigerador cuando ella esté lista para irse. Congelar los alimentos antes de regresar ayuda también a mantener los alimentos inocuos. Aconséjele a su hija de refrigerar los alimentos tan pronto como llegue a la universidad.

P. Mi grupo de matemáticas tiene una cena "potluck". ¿Qué es importante recordar acerca de inocuidad de alimentos?

R. Al servir la comida, utilice envases y utensilios limpios para almacenar y servir la comida. No utilice platos que han tenido carnes, aves, o pescados y mariscos crudos a menos que el plato se haya lavado antes en agua jabonosa caliente. Cuando se vacíe el plato o esté casi vacío, reemplace con un envase limpio o comida, removiendo el envase anterior.

Coloque los alimentos fríos en hielo. Mantenga los alimentos fríos a menos de 40 °F (4.4 °C). Los alimentos que se servirán en porciones y servidos en línea de servicio deben colocarse en envases poco profundos. Coloque estos envases en una bandeja profunda llena de hielo para mantener los alimentos fríos. Alimentos como ensaladas de pollo y postres en platos individuales, se pueden colocar directamente en hielo o en envases poco profundos en una bandeja llena de hielo. Drene el agua mientras se derrite el hielo y reemplace el hielo frecuentemente.

Mantenga calientes los alimentos calientes usando una fuente de calor. Una vez el alimento se haya calentado completamente en la estufa, horno o en horno de microondas, coloque los platos en bandejas para servir, en mesas de vapor precalentadas, bandejas de calentar, y/o en una olla de cocción lenta. Verifique frecuentemente la temperatura para asegurarse que los alimentos se mantienen a o sobre 140 °F (60 °C).

El Servicio de Inspección e Inocuidad de los Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU., ayuda a los consumidores a planificar seguramente y servir los alimentos para reuniones. Copias del folleto de 40 páginas a color de "Cocinando para Grupos" está disponible al llamar a la Línea de Información de Carnes y Aves del Departamento de Agricultura al 1-888-MPHotline (1-888-674-6854).

P. Mis amigos y yo vamos a tener un pasadía de campo durante el receso de primavera. ¿Cómo podemos llevar nuestra comida de una forma inocua?

R. Si va a viajar con alimentos fríos, lleve una neverita portátil con una fuente de frío. Si va a cocinar, use fuego o una estufa portátil. Es difícil mantener los alimentos calientes durante el viaje sin una fuente de calor, por lo que es mejor cocinar los alimentos antes de dejar el hogar, refrigere o congele los alimentos la noche anterior y transpórtelos fríos.

Si usted no quiere arrastrar una neverita o estufa portátil, considere llevar alimentos no perecederos. Avances en la tecnología de alimentos han producido

relativamente artículos livianos que no requieren refrigeración o empaque especial. Éstos incluyen alimentos deshidratados como "jerqui" de carne de res y otras carnes, fideos secos y sopas; mantequilla de maní en jarras plásticas, jamón enlatado, pollo, carne y tuna, cajas de jugos concentrados, frutas secas y nueces; leche en polvo y bebidas de frutas.

No tome agua del lago o manantial, no importa cuan limpia se vea. Lleve agua embotellada o agua potable para beber. Para más información, vea la publicación del FSIS "Mantenga los alimentos sanos mientras va de excursión, de campamento y de paseo en bote" en http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/alimentos_Sanos_Mientras_va_de_Excursion/index.asp

P. ¿Cuáles son las cosas más importantes que recordar sobre inocuidad de los alimentos?

R. La Línea de Información de Carnes y Aves, en conjunto con la Alianza para la Educación en la Inocuidad de Alimentos de la campaña Combata a BAC!®, le aconseja a todos los consumidores a tener en mente los cuatro principios básicos al cocinar y preparar los alimentos:

- **Limpiar.** Lavarse las manos y lavar las superficies con frecuencia.
- **Separar.** Separar las carnes y aves crudas, y productos de huevos crudos separados de los alimentos cocidos para evitar propagar las bacterias.
- **Cocinar.** Las carnes, aves y productos de huevos crudos necesitan cocinarse completamente. Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que los alimentos han alcanzado la temperatura elevada necesaria para matar cualquier bacteria que pudiera estar presente.
- **Enfriar.** Enfriar inmediatamente.

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos.



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, en español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp.

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **MPHotline.fsis@usda.gov**.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y "charlas" en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



PregunteleKaren.gov