



Información sobre Inocuidad de Alimentos



La Inocuidad de los Alimentos y las Celebraciones antes de Juegos Deportivos, Preguntas y Respuestas

El mantener los alimentos sanos durante las reuniones y celebraciones durante y después de los juegos deportivos requiere seguir las mismas prácticas para un manejo adecuado de alimentos, al igual que cuando se preparan los alimentos al aire libre, ya que no hay un refrigerador ni agua potable disponible. Al preparar alimentos al aire libre incluya suficientes utensilios de cocina, limpios, no sólo para comer, sino también para preparar y servir los alimentos cocidos. En adición a la barbacoa y lo necesario para cocinar los alimentos, empaque un termómetro para alimentos para así asegurarse que las carnes y aves alcancen una temperatura lo suficientemente alta como para destruir las bacterias dañinas que podrían estar presente.

P Algunos de nosotros estamos planeando una celebración antes del juego deportivo. ¿Cómo podemos manejar los alimentos adecuadamente?

R El mantener los alimentos inocuos cuando va desde el hogar, la tienda o restaurante, hacia el lugar de celebración, ayuda a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Siga estos consejos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para asegurarse que sus alimentos permanezcan sanos.

- Lleve los alimentos perecederos fríos, como hamburguesas, salchichas y pollo, crudos en una neverita portátil de material aislante, con varias pulgadas de hielo, paquetes de gel congelados o envases con agua congelada.
- Coloque un termómetro para aparatos electrodomésticos en su neverita portátil para asegurarse que los alimentos se mantengan a 40°F (4.4 °C) o menos.
- Cuando empaque la neverita que va a usar durante paseos campestres, asegúrese que las carnes y aves crudas estén bien envueltas para prevenir que sus jugos contaminen aquellos alimentos listos para comer
- Los alimentos perecederos ya cocidos, como los embutidos, las carnes y aves cocidas y las ensaladas de papas o pasta, también deben mantenerse fríos a temperatura de refrigerador.
- Si de camino planea comprar comida caliente, cómlala dentro de 2 horas desde el momento de comprarla [o dentro de 1 hora si la temperatura del ambiente está sobre 90 °F (32.2 °C)].
- Para mantener caliente los alimentos como sopa, chili o guisos, use un envase de material aislante. Llene el envase con agua hirviendo, déjelo reposar por varios minutos, vacíelo y coloque los alimentos calientes. Si mantiene cerrado este envase de material aislante, los alimentos se mantendrán calientes (a 140 °F (60 °C) o más) por varias horas.
- Si no puede mantener los alimentos calientes durante el camino a la celebración, entonces planifique con anticipación y enfríe los

alimentos en su refrigerador antes de empacarlos en la neverita. Recaliente los alimentos a 165 °F (73.9 °C) al ser medido con un termómetro para alimentos.

- En adición a la barbacoa o parrilla y carbón o gas para cocinar los alimentos, también empaque un termómetro para alimentos, para así poder asegurarse que las carnes y aves alcancen temperaturas suficientemente altas para destruir bacterias dañinas que podrían estar presentes.
- Incluya suficientes utensilios limpios para preparar y servir adecuadamente los alimentos cocidos.
- Lleve agua para limpiar, si es que no habrá agua disponible en el lugar. Empaque paños desechables, húmedos y limpios, para lavarse las manos y limpiar las superficies.

P ¿Cómo puede manejar adecuadamente las carnes marinadas cuando se cocinan durante las celebraciones antes de un juego deportivo?

R Algunas recetas de cocina piden marinar las carnes y las aves por varias horas o hasta días, ya sea para hacer la carne más tierna o para añadirle sabor. El ácido de la marinada rompe el tejido conectivo en las carnes.

Siempre marine las carnes en el refrigerador y no sobre el mostrador de la cocina. Reserve una porción de la marinada, si ésta será usada durante la cocción, para aumar la carne o como salsa sobre los alimentos cocidos. No le añada a la marinada carnes o aves crudas. No re-use la marinada que utilizó con carnes y aves crudas sobre los alimentos cocidos, a menos que la hierva primero para destruir bacterias dañinas.

Transporte las carnes marinadas y cualquier marinada adicional en una neverita portátil y manténgala fría hasta el momento de cocinarla en la barbacoa o parrilla.

P ¿Podría cocinar parcialmente los alimentos en el hogar para terminar de cocinarlos luego en la barbacoa?

R No. Como único puede cocinar parcialmente las carnes y aves por anticipado es si los alimentos van directamente desde la estufa o microondas hacia una parrilla previamente calentada. La cocción parcial de alimentos (o sea, sin cocinarlos completamente hasta una temperatura adecuada) permite que las bacterias dañinas sobrevivan y se multipliquen. Una vez comenzada la cocción de las carnes y aves, cocínelas hasta alcanzar una temperatura adecuada, al medirlo con un termómetro para alimentos.

P ¿Cuáles son las temperaturas adecuadas para cocinar carnes y aves?

R Cocine los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada para destruir bacterias dañinas. Las carnes y las aves cocidas a la barbacoa o parrilla frecuentemente se tornan marrón rápidamente por afuera. Use un termómetro para alimentos para estar seguro que los alimentos alcancen un a temperatura interna mínima adecuada.

TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS ADECUADAS

Todas las aves	165 °F (73.9 °C)
Carne molida de res, de ternera, de cordero	160 °F (71.1 °F)
Asados, filetes y chuletas de carne de res, de ternera y de cordero	145 °F (62.8 °F)
Sobrantes de comida, recalentar	165 °F (73.9 °C)

Para encontrar una lista de temperaturas interna de cocción, recomendadas por el USDA para **carnes**, visite: http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Meat_Preparation_Fact_Sheets/index.asp

P ¿Cómo puede prevenir la propagación de bacterias?

R Siempre use un plato limpio para los alimentos que saque de la barbacoa o parrilla. No coloque los alimentos cocidos en el mismo plato que contenía carnes y aves crudas. Las bacterias dañinas que estén presentes en los jugos de las carnes crudas pueden contaminar los alimentos cocidos adecuadamente. Los alimentos no deben permanecer por más de 1 hora a temperaturas calientes [mayores de 90 °F (32.2 °C)].

¿Serán inocuos los sobrantes de alimentos que sobraron de la celebración de juego deportivo?

Algunas personas se divierten tanto durante la celebración antes de un juego deportivo, que casi nunca llegan a ver el juego. Pero esto no significa que los alimentos puedan permanecer sanos sin refrigeración antes, durante y después del juego. El mantener los alimentos a temperaturas no adecuadas es una causa principal de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Almacene los alimentos perecederos en una neverita portátil, excepto cuando los vaya a servir. Cocine sólo la cantidad de alimentos que vaya a comer para así evitar el reto de guardar las sobras a una temperatura adecuada.

Descarte cualquier sobra de comida que no esté en hielo o se sienta fría (a 40 °F (4.4 °C) o menos) después del juego. Los alimentos no deben dejarse fuera de la neverita portátil o fuera de la barbacoa o parrilla, por más de 2 horas o 1 hora cuando la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 °C).

Usted puede escuchar un podcast relacionado con este tema en: http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/Podcasts_SP/index.asp

¿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 (TTY), **1-800-256-7072**.



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.

¡Pregúntele 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