



Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Información sobre Inocuidad de Alimentos



Los Días Festivos o Bufets en Fiestas

Una manera popular de celebrar los días festivos o cualquier otra ocasión festiva es invitando amigos y familiares a un buffet. Sin embargo, este tipo de servicio de alimentos, en donde estos se dejan fuera por largo periodo de tiempo, abre la posibilidad a que huéspedes no invitados (bacterias que causan enfermedades transmitidas a través de alimentos). El tiempo festivo, tiempo para dar y compartir, no debe incluir el compartir enfermedades por alimentos. Aquí puede encontrar algunos consejos de la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para ayudarle a tener una celebración festiva SANA.

Manejo Adecuado de los Alimentos

Siempre lávese las manos antes y después de manejar alimentos. También mantenga limpia la cocina, utensilios y vajilla. Use siempre platos limpios para servir los alimentos, no platos que previamente tenían carnes y aves crudas. Ya que las bacterias, que pudieron haber estado presente en los jugos de las carnes crudas pueden propagarse a los alimentos que va a servir.

Cueza completamente

Si va a cocinar alimentos con anticipación para su fiesta, asegúrese de cocinar completamente los alimentos hasta la temperatura interna mínima adecuada recomendada.

- 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).

Use recipientes llanos

Divida los alimentos cocidos en recipientes llanos para almacenarlos en el refrigerador o congelador hasta el momento de servirlos. Esto ayuda que se enfríen rápido y parejamente. Recaliente los alimentos calientes hasta 165 °F (73.9 °C). Arregle y sirva los alimentos en varias bandejas pequeñas, en vez de una bandeja grande. Mantenga el resto de los alimentos calientes en el horno [ajuste el horno a 200-250 °F (93.3 -121.1 °C)] o fríos en el refrigerador hasta el momento de servirlos. De esta manera, los alimentos se mantendrán a una temperatura adecuada por un periodo más largo. REEMPLACE las bandejas vacías, en vez de añadir alimentos frescos a un plato que contenía previamente alimentos. Algunas personas podrían haber estado cogiendo alimentos de la bandeja con las manos sucias o el los alimentos permanecieron a una temperatura ambiental por demasiado tiempo.

La regla de las dos horas

Los alimentos no deben permanecer a temperatura ambiental por más de dos horas. Este al tanto de cuanto tiempo los alimentos han permanecido en la mesa de buffet y deseché cualquiera que haya estado por dos horas o mas.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos es la agencia de salud pública dentro del Departamento de Agricultura de los EE.UU. responsable por asegurar que el suministro comercial de carnes, aves y productos de huevo de la nación sean inocuos, de buena calidad, y se etiqueten y empaquen de manera correcta.

Línea de Información sobre
Carnes y Aves
1-888-MPHotline
(1-888-674-6854)

Mantenga calientes los alimentos CALIENTES y fríos los alimentos FRIOS

Los alimentos calientes deben permanecer a 140 °F (60 °C) o más calientes. En la mesa del buffet, puede mantener caliente los alimentos calientes en platos calentados, ollas eléctricas de cocción lenta y bandejas calientes. Los alimentos fríos se deben mantener a 40 °F (4.4 °C) o más fríos. Mantenga los alimentos fríos colocando las bandejas sobre recipientes hondos llenos de hielo. Si no, use bandejas pequeñas de servir y remplácelas.

Las bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos

Las bacterias se encuentran en todos lados pero algunos tipos especialmente gustan de visitar fiestas. El *Staphylococcus aureus*, *Clostridium perfringens* y *Listeria monocytogenes* frecuentan las manos de las personas y mesas de vapor precalentadas. Y a diferencia de los microorganismos que causan que los alimentos se dañen, las bacterias dañinas o patógenas no se pueden oler o probar. La prevención es manejar adecuadamente los alimentos.

Sin embargo, si ocurre una enfermedad, comuníquese con un profesional de salud y describa los síntomas.

Staphylococcus aureus

La bacteria *Staphylococcus* ("staph") se encuentran en nuestra piel, en cortes y granos infectados, también dentro nuestras fosas nasales y garganta. Estos se propagan por un manejo inadecuado de los alimentos. La prevención incluye lavarse las manos y lavar utensilios antes de preparar y manejar alimentos y no permitir que los alimentos ya preparados (particularmente las carnes cocidas y curadas y quesos y ensaladas con carnes) permanezcan a temperatura ambiental por más de dos horas. Una cocción completa destruye la bacteria "staph" pero la enterotoxina staphylococcal es resistente al calor, la refrigeración y congelación.

Clostridium perfringens

El "perfringens" es también llamado "el germen de cafetería" porque se puede encontrar en alimentos servidos en cantidades y mantenidos inadecuadamente en mesas de vapor precalentadas o a temperatura ambiental por largos periodos de tiempo. La prevención es dividir porciones grandes de alimentos cocidos como, carne de res, pavo, salsa de carne, relleno, guisos y cazuelas, en cantidades pequeñas para servir y enfriar. Mantenga los alimentos cocidos calientes o fríos, no tibios.

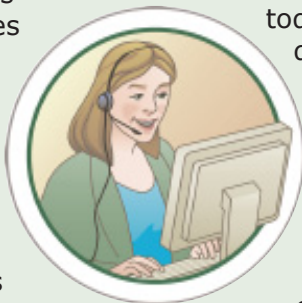
Listeria monocytogenes

Debido a que la bacteria *Listeria* se multiplica, aunque lentamente, a temperaturas de refrigeración, estas bacterias se pueden encontrar en alimentos fríos, alimentos que normalmente se sirven en buffet. Para prevenir servir alimentos que contengan *Listeria*, siga las direcciones de la etiqueta que dicen "mantener refrigerado" y observe cuidadosamente las fechas "vender hasta" y "usar hasta" que se encuentra en los productos procesados y recaliente completamente los productos procesados de carne y aves congelados y refrigerados antes de consumir.

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

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



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, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp

¡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.



PregunteleaKaren.gov

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