



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

Información sobre Inocuidad de Alimentos



Cómo mantener sanos los almuerzos llevados de la casa

Ya sea de camino a la escuela o al trabajo, millones de estadounidenses llevan "bolsas" (loncheras) con almuerzo. Los alimentos que se llevan del hogar se pueden mantener inocuos si se manipulan y cocinan adecuadamente. Los alimentos perecederos se deben mantener fríos durante el transporte diario, ya sea que éste se realice en autobús, bicicleta, a pie, en carro o en tren. Una vez que se llega a la escuela o al trabajo, los alimentos perecederos se deben mantener fríos hasta la hora de la comida.

¿Por qué se deben mantener fríos los alimentos?

Porque las bacterias dañinas se multiplican rápidamente en la "Zona de Peligrosa", es decir a temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Esta es la razón por la cual los alimentos que se transportan sin una fuente de refrigeración no se conservan sanos durante mucho tiempo. A continuación ofrecemos algunas recomendaciones sobre la manipulación adecuada para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos ocasionadas por los almuerzos llevados de la casa.

Empiece con alimentos inocuos

Los alimentos perecederos (refrigerado), tales como carnes y aves crudas o cocidas, se deben de mantener fríos en todo momento. Los huevos se deben comprar fríos en la tienda y mantener fríos de la tienda al hogar. Lleve los alimentos de la tienda a la casa a la mayor brevedad posible, en caso de que no tenga una fuente de refrigeración. Al llegar a su destino, los alimentos deben mantenerse fríos. No se deben dejar a temperatura ambiente por más de 2 horas; 1 hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.2 °C).

Los surtidos preempacados que contienen fiambres, galletas de soda, queso y condimentos también deben mantenerse refrigerados. Esto incluye las carnes embutidas y los jamones ahumados que han sido curados o que contienen aditivos alimentarios para conservarlos.

Mantenga todo limpio

Lávese las manos por 20 segundos con agua tibia y jabón antes de comenzar a preparar los alimentos para el almuerzo. Lave las tablas de cortar, la vajilla, los utensilios y las superficies de los mostradores con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento

y antes de continuar con la preparación del alimento siguiente. Se puede usar una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido sin perfume en un galón de agua para desinfectar las superficies de trabajo y los utensilios. Mantenga los animales domésticos fuera de los mostradores de la cocina.

No propague la contaminación

Las bacterias dañinas se pueden esparcir por toda la cocina e invadir las tablas de cortar, los utensilios y las superficies de los mostradores. Use siempre una tabla de cortar limpia. Después de haber utilizado la tabla para cortar carnes y aves crudas, se debe lavar bien antes de usarla para alimentos que no se han de cocinar, como pan, lechuga y tomates. Si es posible, considere usar una tabla de cortar para las verduras o frutas y otra distinta para las carnes o aves.

Cómo empacar los almuerzos

Se debe empacar solamente la cantidad de alimentos perecederos que se consumirán a la hora del almuerzo. De esta manera se elimina el problema de almacenar o de preservar las sobras en buen estado. Luego del almuerzo, deseche las sobras de comida y envolturas de los alimentos o las bolsas de papel. No vuelva a utilizar las envolturas porque éstas podrían contaminar otros alimentos y causar enfermedades transmitidas por alimentos.

Se puede preparar el almuerzo la noche anterior, pero empaque las loncheras justo antes de salir en la mañana. El congelar los emparedados ayuda a mantenerlos fríos. Sin embargo, para obtener lo mejor en cuanto a calidad, no congele los emparedados que llevan mayonesa, lechuga o tomates; estos ingredientes deben añadirse justo antes de la partida.

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)

Los almuerzos llevados de la casa

La mejor manera de mantener fríos los almuerzos es llevarlos en loncheras o bolsas de material aislante, Pero añada por lo menos dos fuentes de frío con sus alimentos perecederos en cualquier lonchera o "bolsa" que use.

Mantenga fríos los almuerzos fríos

Prepare de antemano las comidas cocidas, como pavo, jamón o pollo y las ensaladas de verduras o fideos, para que se puedan enfriar completamente en el refrigerador [a 40°F (40 °C) o menos]. Separe las cantidades grandes de alimentos en porciones menores y colóquelas en recipientes poco hondos para que se enfríen rápidamente y se puedan usar más fácilmente. Mantenga los alimentos cocidos en el refrigerador hasta el momento de salir del hogar.

Para mantener los almuerzos fríos lejos del hogar, empáquelos junto con dos fuentes de frío. Puede usar dos paquetes de gel congelados (con un tamaño no mas pequeño de 5x3 pulgadas cada uno) o combine un paquete de gel congelado con una cajita de jugo congelado o con una botella de agua congelada. Congele los paquetes de gel congelados durante toda la noche. Y cuando empaque su lonchera, colóquelos encima y por debajo de los alimentos perecederos para mantenerlos fríos. Por supuesto, si hay un refrigerador disponible en la oficina o la escuela, enfríe su almuerzo en cuanto llegue. Si colocara su bolsa o lonchera de material aislante dentro del refrigerador, abra la tapa para que el aire frío pueda circular.

Algunos alimentos se mantienen inocuos sin necesidad de refrigeración. Esta clase de alimentos incluye frutas y verduras enteras, quesos duros, carnes y pescados enlatados, papitas fritas, pan, galletas de soda, mantequilla de maní (cacahuets), mermeladas, jaleas, mostaza y encurtidos.

Mantenga calientes los almuerzos calientes

Use un recipiente aislante (termo) para mantener las comidas, como sopas, chili y guisos, calientes. Llene el recipiente con agua hirviendo y déjela reposar unos minutos, luego bote el agua y llene el recipiente con la comida bien caliente. Manténgalo cerrado herméticamente hasta la hora del almuerzo para mantener la comida a 140 °F (60 °C) o más caliente.

Al cocinar o calentar en el horno de microondas

Cuando caliente los almuerzos en el horno de microondas, cubra los alimentos para retener la humedad y para que la comida se caliente de manera uniforme e inocua. Caliente las sobras hasta alcanzar, por lo menos, 165 °F (73.9 °C), usando un termómetro para alimentos para estar seguro que alcancen una temperatura adecuada antes de comerlos. Los alimentos deben estar bien calientes. Cocine las comidas congeladas siguiendo las instrucciones que vienen incluidas en el paquete.

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

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

El FSIS exhorta la reproducción y distribución de esta publicación para usarse con propósitos de difusión sobre inocuidad alimentaria. Sin embargo, los símbolos y logos del USDA no deben ser usados por separado en ninguna manera que diera a entender que la agencia promueve un producto o servicio comercial.

¡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

El USDA provee igualdad de oportunidad y de empleo.
Revisado agosto 2012