

No permita que la enfermedad alimentaria eche a perder los días festivos

Programa de Extensión
en Nutrición y Ciencia
Alimentaria

Durante los días festivos se reúnen familias y amigos para gozar de comidas especiales. Ya sea el día de Nuevo Año o el Día de Acción de Gracias, usted puede asegurar buenos recuerdos para todos al seguir los pasos de ¡Combata a BACterias™! para evitar enfermedades transmitidas por alimentos. Estos pasos de seguridad son: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

Limpie a menudo sus manos, los utensilios de cocina y las superficies para la preparación de alimentos con agua caliente y jabón.

- Lávese las manos con agua caliente y jabón por 20 segundos antes y después de tocar alimentos, especialmente la carne cruda de res o de aves.
- Asegúrese de que los utensilios y las áreas donde prepara alimentos, incluso los mostradores y las tablas de cortar, estén limpias. Lávelos con jabón y agua caliente tras cada uso.
- Después de limpiarlos, desinfecte los mostradores con una solución de una cucharadita de blanqueador de uso doméstico mezclado con un cuarto de galón de agua. Deje que la solución repose sobre la superficie por unos minutos y luego seque los mostradores con una toalla de papel.
- Si usa paños para limpiar los mostradores de la cocina, lávelos a menudo en agua caliente con jabón y séquelos en la secadora. Esto ayudará a eliminar bacterias que estén en las toallas.

Separe alimentos cocidos de los alimentos crudos para evitar la contaminación cruzada. La contaminación cruzada ocurre cuando alimentos son contaminados por bacterias de las manos, tablas para cortar, utensilios u otros alimentos tales como carne cruda de res o de aves. Además de mantener limpias las manos y las áreas de trabajo, siga los siguientes consejos para evitar la contaminación cruzada.

- Almacene carne cruda, carne de aves, pescado y mariscos en recipientes cubiertos en el estante más bajo del refrigerador para que no goteen sobre otros alimentos.
- Use una tabla para cortar verduras frescas y otra para cortar carne cruda de res o de aves, pescado o mariscos. Lave las tablas para cortar con agua caliente y jabón y desinfectelas tras cada uso.
- Nunca coloque alimentos cocidos sobre un plato en que haya reposado carne cruda de res o de aves, pescado o mariscos a no ser que ese plato se haya lavado completamente con agua caliente y jabón.

Cocine alimentos hasta que alcancen una temperatura interna segura para matar bacterias que causan enfermedades alimentarias.

- Siempre use un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos se hayan cocido hasta alcanzar la temperatura debida. Las temperaturas mínimas se dan a continuación.
- Carne de res, ternera, y asados, chuletas y filetes de cordero: 145 °F.
- Carne de cerdo (todos los cortes): 160 °F.
- Res, ternero y cordero molido: 160 °F.
- Carne de aves (entero, molido o en partes): 165 °F.
- Alimentos a base de huevos: 160 °F.
- Pescado: 145 °F

Después de preparar los alimentos, asegúrese de servirlos pronto, o mantenerlos a 140 °F o más para evitar el crecimiento de bacterias.

Si va a servir alimentos estilo bufete a sus invitados, prepare platos extra de alimentos y manténgalos en un horno caliente (de 200 a 250 °F). A medida que se coman los alimentos del bufete, cambie los platos vacíos por platos limpios de alimentos que han estado en el horno a temperaturas seguras. Este método previene que alimento cocido y seguro se agregue a los alimentos que hayan estado a temperatura ambiente o que hayan sido tocados por manos que pudieran estar sucias.

Recuerde, alimentos preparados y alimentos perecederos – calientes o fríos- que hayan permanecido a temperatura ambiente por más de dos horas no son seguros para consumo y deben desecharse.

Recaliente sobras hasta alcanzar 165 °F antes de comerlas. Las sopas, los guisos y las salsas, deben hervir antes de servirlos. Si almacena sobras en el refrigerador, úselas dentro de dos a tres días.

Enfríe alimentos perecederos y sobras a 40 °F o menos lo más pronto posible.

- Mantenga fríos los alimentos fríos (40 °F o menos) hasta el momento de servirlos. Esto

incluye salsas hechas de crema agria, yogur, queso fresco o queso crema.

- Mantenga pasteles o tortas con rellenos de crema o merengue en el refrigerador hasta servirlos.
- Use un termómetro para electrodomésticos para verificar las temperaturas del refrigerador y la nevera. El refrigerador debe estar a 40 grados F o menos y el congelador debe estar a 0 °F o menos.
- Enfríe alimentos cocidos rápidamente. Esto se logra al dividir el alimento y colocarlo en recipientes poco profundos antes de ponerlos en el refrigerador o congelador.

No permita que los microbios arruinen sus alimentos festivos favoritos

Durante los días festivos, a menudo gozamos de alimentos especiales tales como rompopo o ponche crema, cidra de manzanas, galletas caseras y postres. Los siguientes consejos le ayudarán a evitar enfermarse por alimentos.

- Evite alimentos que usan huevos crudos o que sólo se cocinen parcialmente. Nunca coma masa cruda de galletas o de tortas hecha con huevos crudos
- Compre rompopo preparado comercialmente que haya sido pasteurizado, o hágalo usted mismo según la receta de la siguiente página.
- Si va a servir cidras o jugos, sirva sólo aquellos que han sido pasteurizados. La pasteurización mata las bacterias dañinas. Ya que jugos o cidras no pasteurizados pueden estar en los mismos estantes con los que sí han sido pasteurizados, revise la etiqueta cuidadosamente. Si el jugo o la cidra no ha sido pasteurizada la siguiente advertencia debe estar en la etiqueta:
“WARNING: This product has not been pasteurized and therefore, may contain harmful bacteria that can cause serious illness in children, the elderly, and persons with weakened immune systems.”

Las enfermedades transmitidas por alimentos no descansan durante los días festivos. Al preparar y almacenar los alimentos de manera segura usted puede mantener las bacterias alejadas de sus fiestas y evitar que sí mismo, su familia y sus invitados se enfermen.

Para obtener más información:

Keep the Holidays Happy. Partnership for Food Safety Education, 2006. http://www.fightbac.org/FDA_Tips_to_Prevent_Foodborne_Illness_This_Holiday_Season. November 2006. <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/fsholida.html>

Rompoppe Festivo

Se necesita:

- 1 cuarto de galón de leche
- 6 huevos
- ¼ cdta. de sal
- ½ taza de azúcar
- 1 cdta. de vainilla
- 1 taza de crema, batida
- Nuez moscada molida
- Ron (opcional) Nota: El ron y otras formas de alcohol no son métodos confiables de matar las bacterias en alimentos.

Cómo hacerlo:

1. Lávese las manos tanto como el área de preparación.
2. Caliente la leche en una cacerola. No la hierva ni la escale. Mientras se calienta la leche, bata los huevos y la sal en un tazón grande. Agregue el azúcar lentamente.
3. Agregue la mezcla de leche caliente a la mezcla de huevos siempre removiéndola. Devuelva la mezcla a la cacerola y cocínela a fuego medio bajo. Remuévala constantemente con un batidor hasta que la mezcla se vuelve espesa y apenas forma una capa sobre una cuchara. Use un termómetro para alimentos para asegurar que la mezcla de huevos y leche alcanza 160 °F.
4. Agregue la vainilla y remueva la mezcla.
5. Enfríe la mezcla rápidamente al ponerla en un tazón grande que entonces se puede colocar en un tazón más grande lleno de hielo o de agua fría. Remueva la mezcla por aproximadamente 10 minutos.
6. Cubra el tazón de rompoppe enfriado y colóquelo en el refrigerador hasta que esté completamente frío. Esto puede tomar varias hora o de la noche a la mañana.
7. Vierta el rompoppe en una ponchera o jarra. Incorpore la crema batida y espolvoree con nuez moscada molida. Rinde 2 cuartos de galón.

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.