



Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

Mantenga los Alimentos Sanos mientras va de Excursión, de Campamento y de Paseo en Bote

Las actividades al aire libre son muy populares entre las personas que viven en los Estados Unidos. El aire fresco revive el espíritu y la mente. Ir de excursión, acampar y pasear en bote son buenas actividades para las personas y familias activas, y en algunas partes del país se puede disfrutar del aire libre por dos a tres temporadas del año. En algunos casos, estas actividades duran todo el día y envuelven la preparación de por lo menos una comida. Si los alimentos no se manejan correctamente, las intoxicaciones alimentarias pueden convertirse en un "recordatorio" no deseado.

"Mantenga caliente los alimentos calientes y frío los alimentos fríos"

Los principios de inocuidad alimentaria deben permanecer constantes, ya sea cuando usted prepare alimentos en su cocina o disfrute de actividades al aire libre. El primero es "Mantener caliente los alimentos calientes y frío los alimentos fríos". Los productos de carnes y aves pueden contener bacterias que causan intoxicaciones alimentarias. Estos productos deben ser cocidos para destruir estas bacterias y mantenerse a temperaturas muy calientes o muy frías para que estas bacterias crezcan.

La mayoría de las bacterias no crecen rápidamente a temperaturas menores de 40 °F (4.4 °C) o mayores de 140 °F (60 °C). El rango de temperatura entre medio es llamado la "Zona de Peligro". Las bacterias se multiplican rápidamente a estas temperaturas y pueden alcanzar niveles peligrosos después de 2 horas.

Lleve una nevera portátil con una fuente de frío si esta viajando con alimentos fríos. Si tiene planeado cocer alimentos, use una hoguera o estufa portátil caliente. Cuando se viaja, es difícil mantener los alimentos calientes sin una fuente de calor. Por esto, es mejor enfriar los alimentos antes de salir de la casa y transportarlos fríos.

"Mantenga todo limpio"

El segundo principio, es que las bacterias presentes en los productos crudos de carne y aves pueden propagarse fácilmente a otros alimentos por medio de los jugos que gotean de los paquetes, manos o utensilios. Esto se conoce como la propagación de

las bacterias. Cuando transporte carnes y aves crudas, use una envoltura doble o ponga los paquetes en bolsas plásticas para prevenir que los jugos de los productos crudos goteen sobre otros alimentos. Lávese las manos siempre antes y después de manejar los alimentos, y no use para los alimentos cocidos los mismos envases y utensilios que uso con carnes y aves crudas. Agua y jabón son esenciales para la limpieza, llévelos con usted si va a visitar un lugar donde no haya disponible agua en movimiento. Hasta puede usar paños desechables.

Mantenga la inocuidad alimentaria mientras va de excursión y acampa

Algunas veces, se debe salir y caminar por la soledad y belleza de nuestro país. A lo mejor quisiera excursionar por solo algunas horas o desearía acampar por unos días. Una comida y algunas meriendas es todo lo necesario para una excursión corta. Si la excursión tomará unos días, entonces las comidas deben ser planificadas más detenidamente. Debe escoger alimentos suficientemente livianos para cargar en la mochila y que puedan ser transportados de una manera inocua.

¿Caliente o frío?

El primer principio es mantener los alimentos calientes o fríos. Como es difícil mantener los alimentos calientes sin una fuente de calor (aunque los nuevos envases insulados para cazuelas mantendrán los alimentos calientes por mas o menos una hora), es mejor llevar alimentos fríos. Refrigere o congele los alimentos durante la noche. Como fuente de frío, puede usar un bloque de gel congelado o bebidas en cajitas congeladas. Las bebidas se descongelaran durante la excursión y al

mismo tiempo mantendrán los alimentos fríos. ¿Qué tipo de alimentos llevo? Para una excursión de un día, puede llevar cualquier cosa que pueda caber en la mochila y se mantenga frío (emparedados, pollo frito, pan y queso, y hasta ensaladas) o escoja alimentos no perecederos.

Limpiar

El segundo principio es mantener todo limpio, por lo que debe recordar llevar paños desechables si viajará por un día. (¡Es muy pesado llevar suficiente agua para limpiar toda la vajilla!).

Agua inocua para tomar

No es una buena idea depender del agua de un lago o río para beber, no importa cuan limpia se vea. Algunas bacterias patógenas crecen en lagos o ríos remotos en las montañas y no hay manera de saber que pudo haber caído en la corriente de agua. Lleve con usted agua de la llave (grifo) o de botella para beber. Siempre comience con una botella llena de agua y cuando sea posible, reemplace su suministro con agua de sistemas públicos aprobados. En viajes largos, puede usar el agua de ríos, lagos y saltos de agua, pero asegúrese de purificar las aguas del medio ambiente, no importa cuan limpias se vean.

El hervir el agua es la manera mas segura de hacerla inocua. El hervir mata los microorganismos. Primero caliente el agua hasta que comience a hervir y manténgala hirviendo por 1 minuto. Antes de calentar el agua con lodo (fango), ésta se debe de dejar quieta por un tiempo para permitir que el sedimento se asiente en el fondo. Separe el agua de la superficie y hiérvala. En aquellos lugares de alta elevación, donde el punto de ebullición del agua es mayor, hierva por varios minutos.

Como una alternativa para hervir agua, puede usar tabletas purificación y filtros de agua. Las tabletas de purificación (las cuales contienen yodo, halazona o cloruro) matan la mayoría de las bacterias, virus y algunos (pero no todos) los parásitos que habitan en el agua. Debe usar también un filtro de agua porque algunos parásitos (como *Cryptosporidium parvum* o *Giardia lamblia*) y bacterias de gran tamaño no se matan con las tabletas de purificación. El tamaño de los filtros usados debe ser de 1 micrón absoluto o más pequeño. Mantenga siempre un suministro fresco de tabletas de purificación, ya que éstas pierden su potencia (actividad) con el tiempo. También, puede comprar tabletas desinfectantes para el agua, para lavar utensilios (solo no confunda ambas tabletas). Las tabletas de purificación, filtros y tabletas desinfectantes pueden ser compradas en tiendas que venden suministros para acampar.

¿Cuáles alimentos llevar?

Si usted va de "excursionismo con mochila" por mas de un día, la situación de alimentos es un poco más complicada. Aun puede llevar alimentos fríos para el primer día, pero necesita empacar alimentos no perecederos para el día siguiente. Los alimentos enlatados son inocuos pero pesados, por lo que es recomendable que planifique su menú detenidamente. Los avances en la tecnología de los alimentos han producido alimentos relativamente livianos que no requieren refrigeración o ser empacados cuidadosamente. Por ejemplo:

- Mantequilla de maní en jarras plásticas;
- Jugos concentrados en caja;
- Tuna, jamón, pollo y carne de res enlatada;
- Sopas y pastas secas;
- Charqui de res y otras carnes secas;
- Alimentos deshidratados;
- Frutas secas y nueces; y
- Leche y bebidas de frutas en polvo.

Las mezclas en polvo de bizcochos o panqueques son fáciles de hacer y preparar, así como las pastas secas. Hay suficientes mezclas en polvos de salsas que pueden ser usadas en pastas, pero verifique la lista de ingredientes requeridos. Lleve productos como pasta, arroz y mezclas para hornear secas en bolsas plásticas y lleve solo la cantidad necesaria.

Cocinando en el campamento

Después de haber decidido un menú, necesita planear como va a preparar los alimentos. Le interesara llevar la menor cantidad de ollas posible (¡son pesadas!). Las tiendas que venden productos de acampar tienen utensilios livianos que son fáciles de guardar (se guardan unos dentro de otros), pero también puede usar papel de aluminio y ollas para cocinar.

Debe decidir con anticipación como va a cocinar. ¿Lleva una estufa portátil o enciende una fogata? Muchas áreas para acampar prohíben que se enciendan fogatas, así que verifique con anticipación o presuma que deberá llevar una estufa. Asegurese de llevar todo el equipo necesario. Si decide llevar una estufa de acampar, practique montarla y encenderla antes de empacarla. Si enciende una fogata, recuerde apagarla y deseche las cenizas antes de quitar el campamento. De la misma manera, las sobras no deben ser quemadas o dejadas en el terreno. Asegurese de empacar bolsas para la basura y lléveselas con usted.

Use un termómetro para alimentos

Otra pieza importante del equipo para acampar es un *termómetro para alimentos*. Si va a cocer carnes o aves en una estufa portátil o una fogata, necesita una manera de saber si están cocidas e inocuas para el consumo. El color no es una señal confiable para una cocción adecuada, y es difícil descifrar el color de un alimento cuando éstas se cuecen durante la tarde en un área llena de árboles.

Cuando cueza las hamburguesas en la parrilla o estufa portátil, use un termómetro digital para medir la temperatura. Los termómetros digitales registran la temperatura en la punta de la sonda, por lo que la inocuidad tanto de los alimentos finos (ej., las hamburguesas y pechugas deshuesadas de pollo) como la de los alimentos gruesos, puede ser determinada. La temperatura de los alimentos es determinada en un termómetro de dial como resultado del promedio de las temperaturas medidas a lo largo del área sensible de la sonda, y por lo tanto debe ser insertado en los alimentos a una profundidad de 2 a 2.5 pulgadas (5.1 a 6.4 cm.). Si los alimentos son finos, la sonda debe ser insertada en el alimento en forma paralela (de lado).

Es importante usar un termómetro para alimentos cuando se cuecen hamburguesas. La carne molida de res podría estar contaminada con *E-coli* O157:H7, una clase de bacteria muy peligrosa. Han ocurrido enfermedades aun cuando las hamburguesas se cuecen hasta que no tener ningún color rosado visible. La única manera de asegurarse que las hamburguesas están adecuadamente cocidas es usando un termómetro para alimentos y verificar que se cuezan hasta alcanzar una temperatura de 160 °F (71.11 °C).

Cueza las carnes y aves hasta temperaturas internas mínima adecuada:

- Carne de res, ternera y cordero, en filetes, asados y chuletas podrían cocinarse hasta 145 °F (62.77 °C).
- Todos los cortes de cerdo, hasta 160 °F (71.11 °C).
- Carne molida de res, ternera y cordero, hasta 160 °F (71.11 °C).
- Toda ave debe alcanzar de 165 °F (73.88 °C).

Caliente las salchichas "Hot dog" y sobras hasta 165 °F (73.88 °C). Asegúrese de limpiar el termómetro entre uso.

Mantenga los alimentos fríos

No tiene tantas restricciones si esta acampando en el carro (llega en carro hasta el lugar). Primero, tiene la comodidad de poder llevar una nevera portátil. ¿Qué tipo de nevera portátil? Las que están hechas de espuma de plástico son livianas, de bajo costo y "retienen muy bien el frío" Sin embargo, estas son muy frágiles y podrían no durar para varios pasadías al aire libre. Las neveras de plástico, de fibras de vidrio o de acero, son más duraderas y pueden aguantar más el medio ambiente. Además, retienen muy bien el frío, pero una vez llenas, los modelos grandes podrían pesar de 30 o 40 libras.

Para mantener los alimentos fríos, debe tener una fuente de frío. Un bloque de hielo dura más que cubos pequeños de hielo. Antes de salir de la casa haga bloques de hielo, llenando los cartones de leche vacíos y limpios con agua, y congelándolos o use bloques de gel congelados. Llène la nevera portátil con alimentos *fríos o congelados*. Ponga los alimentos en el orden que serán usados. Guarde primero los alimentos que serán usados al final del viaje. (Con una excepción: ponga las carnes y aves crudas debajo de los alimentos listos para comer, para prevenir que los jugos de carnes y aves crudas contaminen otros alimentos). Lleve la menor cantidad posible de alimentos (ej., una jara pequeña de mayonesa). En el campamento, proteja la nevera con mantas, una lona alquitranada o ponchos. Cuando el viaje termine, deseche todos los alimentos percederos si no le queda hielo en la nevera portátil o si los bloques de gel se han descongelados.

Limpieza

Ya sea que vaya de excursión o acampar a un lugar determinado y lavará platos y utensilios de cocina, hay ciertas reglas que debe seguir. Las tiendas que venden suministros para acampar tienen jabones biodegradables para acampar (en forma sólida o líquida). Pero, úselo parcialmente (no en exceso) y manténgalo fuera de los ríos, lagos, arroyos y saltos de agua ya que los puede contaminar. Si usa jabón para limpiar las ollas, hágalo en el campamento y no a la orilla del agua. Bote el agua sucia en terreno seco, lejos del agua fresca. Algunas personas que acampan en sitios solitarios usan bicarbonato de sodio para limpiar sus utensilios. Empaque paños desechables para limpiarse las manos y para una limpieza pasajera.

Mantenga la inocuidad alimentaria mientras pasea en bote

Mantener los alimentos sanos por un día en bote podría no ser tan retante como cuando va de excursión. Sin embargo, cuando se está en el agua con la luz solar directa pueden ser un problema mayor con respecto a la inocuidad alimentaria. ¿Recuerda la “Zona de Peligro”? Es verdad que las bacterias se multiplican rápidamente a temperaturas calientes y los alimentos pueden ser peligrosos si se mantienen en la “Zona de Peligro” por más de 2 horas [una hora si la temperatura es mayor de 90 °F (32.22°C)]. Las temperaturas pueden ser aun más altas bajo los rayos directos del sol. Por lo que es mejor llevar suficiente hielo y mantener la nevera portátil bajo la sombra o cubierta con una manta.

Mantenga fría su nevera portátil

Una nevera portátil es esencial para los alimentos perecederos. Es importante que la mantenga cerrada, fuera del sol y cubierta (si es posible) para mayor aislamiento. Lo mejor sería llevar dos neveras portátiles, una para los refrescos y meriendas, y la otra para los alimentos perecederos. La nevera de los refrescos se abre y cierra más frecuentemente, permitiendo que el aire caliente entre y derrita el hielo rápidamente. Llene su nevera portátil con varias pulgadas de hielo, bloques de hielo o bloques de gel congelados. Almacene los alimentos en envases cerrados y a prueba de agua para prevenir que estén en contacto con el agua del hielo derretido.

Mantenga fríos los alimentos fríos

Los alimentos no perecederos, como embutidos, pollo cocido (¡sí, incluyendo el pollo frito!) y ensalada de papas y pastas deben mantenerse siempre en la nevera portátil. ¿Recuerda la regla: mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos? ¿Y la regla de las 2 horas: ningún alimento debe ser dejado en la “Zona de Peligro” por más de 2 horas? Con la excepción de que vaya a consumir el pollo frito dentro de 2 horas de haberlo comprado, éste debe mantenerse en la nevera portátil. Para óptima inocuidad, considere comprarlo la noche antes, refrigérelo en envases llanos (no en el cubo de cartón) y empáquelo *frío* en la nevera portátil.

Por supuesto, algunos alimentos no necesitan ser almacenados en la nevera portátil: frutas y vegetales enteros frescos, nueces, surtidos de alimentos no perecederos (ej., nueces, frutas secas, etc.), paté de carne enlatado, mantequilla de maní y jaleas. (Sin embargo, una vez que los productos enlatados se abren, deberán guardarse en la nevera).

De no tener una nevera portátil aislada, trate de congelar emparedados para sus salidas al aire libre. Use un pan de textura gruesa para que no se sature de humedad (empape) al descongelarse. Lleve la mayonesa, lechuga y tomate con usted, para añadirlos al momento de cenar.

En un sujetador, una caja gruesa de cartón duro con bolsas de plástico y empacada con paquetes de gel congelados o hielo mantendrá los alimentos fríos hasta la hora de comer. Congele agua en cartones de leche para usar como fuente de frío.

Pescados y mariscos

Si planea pescar, consulte con su Agencia de Pesca y Animales de Caza o el Departamento de Salud del Estado, para que este al tanto de donde puede pescar adecuadamente. Luego siga las siguientes pautas:

Pescados:

- Elimine las escamas, destripe y limpie el pescado tan pronto lo atrape.
- Los pescados se pueden mantener vivos en viveros de pesca mientras tengan suficiente agua y espacio para respirar y moverse.
- Envuelva el pescado (entero y limpio) en plástico, protegiéndolo del agua y guárdelo sobre hielo.
- Mantenga de 3 a 4 pulgadas (7.6 a 10.2 cm.) de hielo en el fondo de la nevera portátil. Alterne el pescado con capas de hielo.
- Mantenga la nevera portátil en la sombra y cubierta con una manta.
- Una vez llegue a la casa, use el pescado dentro de 1 o 2 días o congélelo. Para mayor calidad use el pescado congelado dentro de 3 a 6 meses.

Mariscos:

- Debe mantener vivos los cangrejos, langostas u otros mariscos hasta ser cocidos.
- Guárdelos en viveros o fuera del agua en un recipiente o canasta usada para lavar ropa bajo arpillera o algas marinas mojadas.
- Es mejor comer los cangrejos y langostas el mismo día en que son cazados.
- Las ostras vivas deben ser cocidas dentro de 7 a 10 días.
- Las almejas y mejillones vivos deben ser cocidos dentro de 4 a 5 días.
- Es muy peligroso consumir mariscos crudos. Las personas que tienen problemas con el hígado o un sistema inmunológico débil, están especialmente en riesgo.

Limpiar y recoger

La limpieza en un bote es similar a la limpieza en el bosque. Lleve paños desechables para lavarse las manos y recoja toda la basura para desecharla cuando regrese a la costa.

Reglas generales para la inocuidad alimentaria en actividades al aire libre

- Planifique con anticipación: decida lo que va a comer y como lo va a cocinar; luego planifique el equipo que necesita llevar.
 - Empaque inocuamente: use una nevera portátil si va a acampar en el carro o pasear en bote, o empaque alimentos cuando estén congelados con una fuente de frío si va de excursión o de excursión con mochila.
 - Mantenga los alimentos crudos separados de otros alimentos.
 - Nunca lleve productos de carnes y aves sin una fuente de frío para mantenerlos inocuos.
- Lleve paños desechables o jabón biodegradable para lavarse las manos y lavar los platos.
 - Planifique llevar agua embotellada para beber. De otra manera, hierva agua o use tabletas de purificación.
 - No deje basura en los bosques y no la deseche fuera del bote.
 - Las sobras se mantendrán sanas en una nevera portátil solamente si todavía tiene hielo adentro. De otra manera, deseche las sobras.
 - Pretéjase y proteja su familia, lavándose las manos antes y después de comer, ya sea que este en el bosque o en medio del océano.

¿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 esta 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 pagina electrónica, es 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, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



www.fsis.usda.gov