



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Cómo Mantener Sanos los Almuerzos Llevados de la Casa

Millones de estadounidenses llevan su almuerzo a la escuela o al trabajo. Los alimentos que se llevan de la casa 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 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 intoxicaciones alimentarias ocasionadas por los almuerzos llevados de la casa.

Empiece con alimentos inocuos

Los alimentos perecederos, tales como carnes y aves crudas o cocidas, se deben de mantener fríos o congelados tanto en la tienda como en el hogar. Los huevos se deben comprar fríos en la tienda y mantener fríos en la casa. 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 (32.22 °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 antes de preparar o comer los alimentos. 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, use una tabla de cortar para las verduras o frutas y otra distinta para las carnes o aves.

A la hora del almuerzo, deseche todas las envolturas de los alimentos y las bolsas de papel. No vuelva a utilizar las envolturas porque éstas podrían contaminar otros alimentos y causar intoxicaciones alimentarias.

Cómo empacar los almuerzos

Se debe empacar solamente la cantidad de alimentos perecederos que se consumirán a la hora de la comida. De esta manera se elimina el problema de almacenar o de preservar las sobras en buen estado.

Se puede preparar el almuerzo la noche anterior y guardarlo empacado en la refrigeradora. 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.

La mejor manera de mantener fríos los almuerzos es llevarlos en loncheras o bolsas de material aislante, pero también se puede usar bolsas de papel o recipientes de plástico o de metal. Si utiliza bolsas de papel, ponga una dentro de otra para así aislar los alimentos. Se debe empacar algún medio de enfriamiento en cualquier tipo de recipiente o bolsa donde se lleven alimentos perecederos.

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. Separe las cantidades grandes de alimentos en porciones menores y colóquelas en recipientes poco hondos para que se enfrién 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 un pequeño paquete de gel congelado o un paquete congelado de jugo. Si hay un refrigerador disponible en la oficina o la escuela, en cuanto llegue coloque en él los alimentos perecederos. 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 (cacahuetes), 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 (73.88 °C). Los alimentos deben estar muy calientes. Cueza 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 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