

Recuerde mantener sus alimentos sanos durante los días festivos

Al preparar su plato principal

No importa de qué manera usted celebre los días festivos, los alimentos siempre serán una parte importante de las fiestas. Su familia es importante para usted y usted se preocupa por los alimentos que ellos consumen. Desafortunadamente, las comidas festivas se pueden convertir en una pesadilla si su perrito, chorizo, enchiladas o flan no están preparados adecuadamente.

Las enfermedades infecciosas transmitidas por los alimentos continúan siendo un problema serio de salud en los Estados Unidos, causando que se enfermen aproximadamente 76 millones de personas cada año. Se conocen más de 250 organismos que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Las enfermedades comúnmente asociadas con carnes, aves y pescado, son causadas por *Campylobacter*, *E.coli* y *Salmonella*. La mayoría de las personas se enferman al consumir comidas o bebidas contaminadas o al entrar en contacto con alguien que haya contraído una enfermedad transmitida por alimentos. Si usted contrae una enfermedad transmitida por alimentos, podría experimentar diarrea, náusea y calambre estomacal, que pueden durar un día o dos o hasta por más tiempo. Las mujeres embarazadas, las personas de edad avanzada, los bebés y niños pequeños, y las personas con sistemas inmunitarios débiles, sufren un mayor riesgo de contraer infecciones graves.

Disfrute los días festivos compartiendo con su familia y mantenga sus alimentos sanos siguiendo estos cuatro pasos fáciles: *limpiar, separar, cocinar y enfriar*.

- ✓ **LIMPIAR:** recuerde lavarse las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos, antes y después de manejar los alimentos. El lavado de manos es una de las mejores maneras de prevenir la diseminación de las bacterias.
- ✓ **SEPARAR:** trate de usar una tabla de cortar para carnes, aves, pescados o mariscos crudos y otra tabla diferente para las frutas y verduras frescas. Cuando prepare las comidas, mantenga el pavo, carne de res, carne de cerdo u otras carnes y aves crudas, y sus jugos, separados de las frutas, verduras y alimentos cocidos.
- ✓ **COCINAR:** cocine las carnes y aves hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada: cueza el pavo, el relleno, la cazuela y todas las sobras, hasta 165°F (73.9°C); carne de res, de cordero y de ternera, hasta 145°F (62.8°C); carne de cerdo completamente cocida, hasta 140°F (60°C); jamón, cerdo crudo y comidas a base de huevo, hasta 160°F (71.1°C). Use un ter-



Jupiter Images

mómetro para alimentos [uno que lea de 0°F a 220°F (-17.8°C a 104.5°C)]. Hierva las salsas usadas para marinar carnes, aves, pescados o mariscos crudos antes de volverlas a usar. Puede sustituir los huevos crudos con productos a base de huevo en recetas, como al preparar ponche de huevo y postres hechos con merengue. Use productos de huevo cocidos cuando sirva a personas con mayor riesgo de sufrir enfermedades transmitidas por los alimentos.

- ✓ **ENFRIAR:** refrigere pronto los alimentos. Mantenga su refrigerador a 40°F (4.4°C) o menos para evitar el crecimiento bacteriano. Los flanes preparados con huevos siempre deben estar refrigerados. Las sobras deben refrigerarse dentro de 2 horas. Recuerde, nunca descongele alimentos dejándolos a temperatura ambiental. Descongélolos dentro del refrigerador, en agua fría (cambiando el agua cada 30 minutos) o en el horno de microondas.

Recuerde mantener sus alimentos sanos, por el bien de su salud y la de su familia. ¡Disfrute su comida durante estas festividades!

Estos consejos fueron traídos a usted por la educación en inocuidad alimentaria del FDA, USDA y CDC.

Para más consejos sobre la inocuidad alimentaria durante los días festivos, visite la página electrónica del FDA, al www.fda.gov/consumer/updates/foodsafetytips_esp112408.html.

Para conseguir respuestas a sus preguntas sobre el manejo adecuado de los alimentos en español, llame a la línea gratuita 1-888-674-6854 o visite la página electrónica del USDA (en español), www.fsis.usda.gov/En_Espanol

Para más información sobre cómo prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos, visite CDC en Español, al www.cdc.gov/spanish/acercaCDC/default.html o llame al 1-800-CDC-INFO.