



Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

Maneje Adecuadamente los Alimentos Mientras Viaja en la Carretera

¡V-A-C-A-C-I-O-N! ¡Ha! que mucho esperamos para escuchar esa palabra de 8 letras cada verano, cuando millones de personas como nosotros ansiosamente viajan lejos de la escuela y del trabajo. Cojeemos la carretera, ya sea en carros o autos vacacionales, nos quedamos en botes, relajamos en la playa o en casas vacacionales en las montañas, y acampamos.

No importa para donde vayamos o lo que hagamos, siempre hay un denominador en común que va con nosotros en los viajes de verano y lugares de relajación...son los ¡A-L-I-M-E-N-T-O-S!

Sin embargo, el "camino" hacia la inocuidad alimentaria puede tener muchos hoyos o puede ser liso y suave, dependiendo de las precauciones que se toman al manejar los alimentos mientras se viaja durante el verano.

La línea gratis de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, que atiende llamadas a través de la nación, recuerda a todos que seguir ciertas reglas simples de sentido común sobre inocuidad alimentaria puede evitar que una vacación termine en desastre. Siguiendo este consejo puede hacer una diferencia entre un buen recuerdo de sus vacaciones o una vacación recordada porque todos se enfermaron a consecuencia de un manejo inadecuado de los alimentos.

Primero, algunas reglas generales para seguir mientras viaja durante el verano.

Planee con anticipación....

Si viajará con alimentos perecederos, colóquelos en una nevera portátil con hielo o con paquetes de gel congelados. Cuando lleve bebidas, considere empacarlas por separado en otra nevera portátil, para no abrir frecuentemente la nevera que lleva los alimentos. Tenga a la mano suficiente hielo o paquetes de gel congelados antes de empezar a empacar los alimentos. Planee mantener todo en hielo dentro de una nevera portátil si llevará consigo alimentos perecederos (por ejemplo, carnes, aves, huevos y ensaladas) para comer durante el camino o para cocinar en el lugar vacacional.

Empaque adecuadamente....

Empaque los alimentos perecederos en la nevera portátil directamente desde el refrigerador o congelador. Las carnes y aves podrían ser empacadas

mientras todavía están congeladas, de esta manera, se mantienen frías por más tiempo. Además, una nevera portátil llena mantendrá temperaturas frías por más tiempo que una parcialmente llena. Asegúrese de mantener carnes y aves crudas empacadas y separadas de los alimentos cocidos o de los alimentos que se comerán crudos (como las frutas).

Si la nevera portátil solo esta parcialmente llena, llene el resto del espacio con más hielo. Para viajes largos hacia la costa o hacia las montañas, lleve dos neveras portátiles con usted (uno para las necesidades de alimentos inmediatas durante el día, como almuerzos, bebidas o meriendas, y otra para alimentos que se usaran mas tarde en la vacación. Limite la cantidad de veces que abre la nevera portátil. Abra y cierre la tapa rápidamente.

Ahora, siga las siguientes pautas de inocuidad alimentaria:

Quando acampa...

Recuerde mantener la nevera portátil en un lugar bajo sombra. Manténgalo cubierto con una manta, lona o poncho, preferiblemente uno que sea de color claro para que refleje el calor.

Lleve con usted agua embotellada u otras bebidas enlatadas o embotelladas. Siempre asuma que el agua de corrientes de agua y ríos no esta sana para tomar. Si acampa en un área remota, lleve agua, tabletas de purificación o equipo con usted. Éstos están disponibles en tiendas que venden suministros para acampar.

Mantenga las manos y todos los utensilios limpios cuando prepare los alimentos. Use toallitas húmedas desechables para limpiarse las manos. Cuando planee las comidas, considere comprar y usar alimentos no perecederos para asegurar la inocuidad de éstos.

De paseo en bote....

Si pasará en bote durante las vacaciones, o solo para pasar el día, asegúrese de llevar la tan importante nevera portátil.

No deje afuera los alimentos perecederos mientras nada o pesca. Recuerde que los alimentos que se dejan fuera por más de 2 horas no están sanos. El tiempo se reduce a solo 1 hora si la temperatura del ambiente es mayor de 90 °F (32.22 °C).

Ahora, hablemos sobre el pez que cazó (asumiendo que los grandes no se escaparon). Para pescados: elimine las escamas, destripe y límpielo tan pronto lo pesque. Empaque ambos, los pescados enteros y los pescados ya limpios en plástico a prueba de agua y colóquelo sobre hielo. Mantenga de 3 a 4 pulgadas de hielo en el fondo de la nevera portátil. Alterne capas de pescados y hielo. Cueza el pescado dentro de 1 a 2 días o congélelo. Después de la cocción, cómalo dentro de 3 a 4 días. Asegúrese de mantener los pescados crudos separados de los alimentos cocidos.

Los cangrejos, langostas y otros mariscos deben permanecer vivos hasta la cocción. Almacene en viveros de pesca o canastas usadas para lavar ropa, bajo una arpillera mojada. Es mejor comer los cangrejos y langostas el mismo día que los pescó. Las ostras vivas se pueden mantener por 7 a 10 días. Las almejas y mejillones vivos, por 4 a 5 días.

Precaución: manténgase alerta del peligro potencial de comer mariscos crudos. Esto es especialmente cierto para personas que tienen desórdenes de hígado o un sistema inmunológico débil. ¡Sin embargo, nadie debe comer mariscos crudos!

Cuando vaya a la playa...

Planee con anticipación. Lleve con usted solo la cantidad de alimentos que podrá comer para evitar las sobras. Si

cuece a la parrilla, asegúrese que las regulaciones locales lo permiten.

¡Lleve la nevera portátil! Entiérrala parcialmente en la arena, cúbrala con mantas y déle sombra con una sombrilla de playa.

Lleve con usted toallitas húmedas desechables para limpiarse las manos.

Si va a cenar por el paseo entablado, asegúrese que las estaciones donde venden alimentos estén limpias y sirvan calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

No coma nada que ha estado bajo el sol por más de 2 horas [1 hora si la temperatura es mayor de 90 F (32.22 °C)], pues esto es ciertamente una invitación a intoxicaciones alimentarias y a dañar su vacación.

Cuando este en una casa vacacional o vehículo de recreación...

Si hace mucho tiempo que no usa su casa vacacional o vehículo de recreación, verifique los alimentos enlatados que sobraron del año anterior. La línea de Información sobre Carnes y Aves recomienda descartar los alimentos enlatados que han estado expuestos a temperaturas de congelación y descongelación durante el invierno.

Además, verifique el refrigerador. Si ha estado desconectado desde el año anterior, límpielo completamente antes de usarlo. Asegúrese que el refrigerador, las áreas usadas para la preparación de los alimentos y los utensilios en su casa vacacional o vehículo de recreación estén completamente limpias en agua caliente y jabón.

¿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