

Las enfermedades transmitidas por alimentos

Ocultas y frecuentemente sin ser vistas, las bacterias dañinas pueden multiplicarse durante el tiempo caluroso, haciendo posible que las enfermedades transmitidas por los alimentos se sirvan a la mesa. Las personas necesitan tomar precauciones especiales con los alimentos cuando preparen un pic-nic o una carne asada. Las medidas de seguridad empiezan en el supermercado y terminan con las sobras de los alimentos.

El mantener fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes es la base de la seguridad alimenticia. Cuando ande de compras, escoja por último los alimentos fríos, por ejemplo todas las carnes. No permita que los jugos de las carnes goteen sobre los otros alimentos dentro de su carrito; póngalas por separado dentro de bolsas de plástico. Lleve los comestibles a casa de inmediato. Durante el verano, si está viajando durante más de 30 minutos, guarde los alimentos que se echen a perder dentro de un enfriador con hielo.

Al prepararse para cocinar, descongele las carnes completamente dentro del refrigerador antes de asarlas para que se cuezan uniformemente. Deje las carnes marinando también dentro del refrigerador, y no en la mesa. Si utiliza el marinado en los alimentos crudos y como salsa para los alimentos cocidos, guarde una parte del marinado de carnes dentro de un envase por separado antes de añadirlo a las carnes crudas.

Para los pic-nics o las carnes asadas en el jardín, mantenga refrigeradas las carnes hasta estar listo para cocinarlas. Si está viajando, guarde los alimentos dentro de un enfriador aislado con suficiente hielo para mantener los alimentos a una temperatura de 41 grados o menor. Guarde el enfriador fuera de la luz directa del sol, y evite abrirlo a menudo. Empaque los refrescos en un enfriador y los alimentos que se echen a perder en otro.

Nunca consuma el hielo que se utiliza para almacenar los alimentos o los refrescos. Limpie las latas de refresco o las botellas antes de beber de éstas, especialmente si han permanecido metidas en el hielo.

Si usted cuece los alimentos parcialmente en el horno de microondas, el horno o la estufa para reducir el tiempo que éstos tendrán que estar en la parrilla, hágalo inmediatamente antes de poner los alimentos en la parrilla. Cuando es tiempo de cocer los alimentos, asegúrese de cocerlos completamente. Los alimentos asados pueden dorarse en la parte exterior con rapidez. Un termómetro para las carnes proporciona la temperatura interna precisa. Los filetes y las carnes para asar de res, ternera y cordero deberán estar cocidos hasta una temperatura de 145 grados Fahrenheit, y el cerdo y la carne molida hasta 155 grados Fahrenheit. Las carnes de aves deberán llegar hasta 165 grados Fahrenheit.

Si usted no tiene un termómetro para las carnes, examínelos para saber si los alimentos están bien cocidos. Corte los alimentos para revisarlos. Los jugos deberán estar claros. Las hamburguesas deberán estar de término medio hasta bien cocidas y deberán estar de color café en el centro. Las carnes de aves no deberán tener un color rosado.

La práctica del manejo apropiado de los alimentos es extremadamente importante para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos, ya sea en casa o durante un pic-nic. Las prácticas seguras incluyen:

- Lave todas las superficies y los cubiertos antes de preparar los alimentos.
- Nunca utilice la misma tabla de cocina, los mismos platos para servir o los mismos cubiertos para las carnes crudas como para los alimentos frescos o cocidos. Las bacterias dentro de la carne cruda o de los jugos crudos pueden contaminar los otros alimentos.
- Lave todas las frutas y verduras frescas.
- Utilice tablas de cocina diferentes o lave completamente y desinfecte las que se utilizaron. Una solución simple y barata para desinfectar las superficies donde se preparan los alimentos es una cucharada

de blanqueador de cloro para uso doméstico en un galón de agua.

- Lávese las manos siempre. Tenga disponibles una jarra de agua, el jabón y unas toallas de papel cuando esté al aire libre.
- Sirva los alimentos inmediatamente.

Los alimentos no deberán estar afuera por más de una hora; y no más de 30 minutos durante el tiempo de calor. Refrigere las sobras de inmediato dentro de vasijas poco profundas. Las sobras que han estado fuera de la parrilla por menos de una hora, se pueden llevar a casa sin peligro transportadas dentro de un enfriador con hielo. Desagüe el enfriador con regularidad.

Recuerde: Los alimentos contaminados no necesariamente tienen mal aspecto o mal olor, así que siempre actúe con prudencia. No pruebe los alimentos para ver si todavía están buenos. Cuando tenga duda, échelos a la basura.

Los síntomas de las enfermedades transmitidas por alimentos pueden variar desde un dolor de estómago leve hasta retorcijones, vómito, diarrea, escalofríos o fiebre.