

## **Proteja sus alimentos al comer fuera de casa**

*[Narrador: Alberto Hauffen:]* Muchos de los problemas que surgen al disfrutar de comidas al aire libre pueden evitarse prestando mayor atención al manejo de los alimentos.

*[Patti Wooten Swanson, asesora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:]* Debe guardar la comida a la temperatura adecuada. Si son alimentos fríos, deben mantenerse refrigerados. Tenemos una regla de las dos horas. Si la comida ha estado sin refrigeración por más de dos horas, por lo general, no se considera segura para consumir. Si usted está en un sitio donde hace demasiado calor, la regla cambia a una hora en que la comida puede estar sin refrigeración.

*[Narrador:]* Wooten Swanson advierte del riesgo de intoxicación alimentaria, que anualmente enferma a unos 48 millones de personas. Estas son causadas por patógenos, entre ellos las bacterias E. coli y la salmonella. Para prevenir la contaminación, se aconseja lavar bien los cuchillos y otros utensilios de cocina, antes y después de cortar carnes y otros alimentos crudos. Las carnes, si van a cocinarse fuera de casa, deben llevarse en contenedores refrigerados, separadas de otros alimentos crudos.

*[Wooten Swanson:]* Separe los alimentos cocinados de los que están crudos. Si usted lleva *hotdogs* o pollo para asar mantenga esa carne no cocinada separada de los otros alimentos. Es cierto que al cocinar la carne mata las bacterias. Pero no es bueno tener la ensalada junto a un pedazo de pollo crudo que pueda contaminarla.

*[Narrador:]* Para reducir el riesgo de contaminación bacterial al manipular los alimentos, pueden usarse productos de higiene personal diseñados para eliminar bacterias.

*[Wooten Swanson:]* No es la mejor opción. La mejor opción es usar agua y jabón, pero si no los hay, puede usar productos para la limpieza de manos.

*[Narrador:]* Debe prestarse atención a las medidas de higiene y usar utensilios no contaminados. También debe prestarse atención a la manera en que se cocinan las carnes. Sobre todo, no dejarse llevar por su apariencia.

*[Wooten Swanson:]* El color de la carne no necesariamente indica que la carne ya esté bien cocinada. La única manera de cerciorarse es usando un termómetro para alimentos para asegurarse de que esté completamente cocinada. El pollo debe cocinarse hasta alcanzar 165 grados y las carnes rojas a 160 grados, medidos con el termómetro.

*[Narrador:]* Al terminar de comer fuera de casa, guarde los sobrantes de la comida nuevamente dentro de la hielera para evitar que desarrollen bacterias.

*[Wooten Swanson:]* Guarde los sobrantes tan pronto le sea posible. En cuanto terminen de comer, guarde la comida en un recipiente refrigerado.

*[Cierre:]* Scrolling text at the end.

###