

Evite la intoxicación alimentaria en sus fiestas de Fin de Año

[Narrador: Alberto Hauffen:] En la temporada festiva de fin de año suelen aumentar los casos de intoxicación alimentaria. Reduzca ese riesgo al preparar las comidas que servirá a sus invitados, como aconseja el toxicólogo Carl Winter, de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:

[Carl Winter, toxicólogo de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Soy un consumidor típico. Preparo muchas comidas en casa. Me aseguro de lavarme bien las manos, de evitar la contaminación cruzada que suele ocurrir si los líquidos de carnes crudas contaminan las verduras al preparar ensaladas. Debemos refrigerar los sobrantes de comida y no dejarlos a temperatura ambiente por demasiado tiempo para evitar que desarrollen microorganismos. Y, lo más importante, cocinar los alimentos a la temperatura requerida. También debemos ver que los utensilios de cocina estén limpios. Si queremos reducir la probabilidad de que las bacterias pasen de una carne cruda a otros alimentos, debemos lavarlos bien antes de usarlos en otros alimentos. Es muy importante ver qué es lo que se cocina y qué tan alta es la temperatura que debe alcanzar en su interior para eliminar los microorganismos. Hay guías que indican cómo cocinar pescados, aves, carnes molida y en filetes. Indican qué tan alta debe ser la temperatura en su interior. Y la manera de comprobarlo es usando un termómetro de cocina. Lo inserta en la comida para ver que alcance la temperatura adecuada para eliminar bacterias, antes de servirlos a sus invitados. A menudo escuchamos acerca de las distintas bacterias: E-coli, salmonella; esas dos causan bastantes intoxicaciones y en algunas personas pueden ser bastante graves. Como consumidores, debemos pensar que esas bacterias pueden estar en algunos alimentos, como el pavo. Pero podemos evitar las intoxicaciones tomando precauciones al preparar los alimentos manteniéndolos separados para evitar la contaminación cruzada. Al terminar de preparar el pavo, limpie bien esa área para evitar la contaminación. Luego, al hornearlo, cocínelo a la temperatura suficiente para asegurarse de haber eliminado los microorganismos. Lo más importante es usar un termómetro para ver que alcance la temperatura adecuada antes de servirlo a sus invitados. Y si sobra comida, asegúrese de refrigerar los sobrantes antes de que pasen dos horas. Eso es muy importante. Dejarlos a temperatura ambiente por más tiempo provee la oportunidad de que se desarrollen los microorganismos que causan intoxicaciones. Así que, refrigere pronto los sobrantes de comida. Tome precauciones para que usted y su familia no se intoxiquen con alimentos contaminados con bacterias.

[Cierre:] Infórmese más acerca de la seguridad alimentaria en este sitio de la UC:

<http://espanol.ucanr.edu>