

PRECAUCIONES SOBRE SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

En caso de interrupción eléctrica, es importante tomar precauciones para asegurar la seguridad de los alimentos. El riesgo de envenenamiento alimenticio aumenta cuando no se pueden utilizar refrigeradores y hornos. Se debe desechar cualquier alimento que haya estado a temperatura ambiente por dos horas o más, y cualquier alimento que tenga olor, color o textura inusual.

¡Recuerde que, *ante la duda, deséchelo!*

Se puede practicar una segura manipulación de los alimentos y prevenir las enfermedades producidas por éstos, siguiendo estos sencillos pasos:

- Un refrigerador lleno mantendrá la temperatura fría más tiempo que uno parcialmente lleno, así que es importante introducir en él mucho hielo o paquetes congelados para asegurar una temperatura fría constante. Veinticinco libras de hielo seco mantendrán el congelador de un refrigerador de diez pies cúbico bajo cero durante 3-4 días. Tener especial cuidado de manipular el hielo seco con guantes secos y gruesos para evitar lesiones.
- Generalmente se puede comer alimento descongelado si todavía está "frío del refrigerador", o que haya sido vuelto a congelar cuando todavía tenía cristales de hielo.
- Los huevos y otros alimentos necesitan ser almacenados a 40 grados Fahrenheit (4 grados Celsius) o levemente por debajo. No comer los alimentos que pueden haberse echado a perder.
- Lavarse las manos antes de preparar o comer el alimento, después de usar el servicio sanitario, cambiar un pañal, manipular el alimento crudo, jugar con un animal doméstico, manipular basura, atender un enfermo, soplarse la nariz, toser o estornudar.
- Combatir la "contaminación cruzada," que es la transferencia de bacterias dañinas de unos alimentos a otros a través de las tablas en las que se cortan los alimentos y a través de otros utensilios. Nunca poner alimento alguno sobre un lugar que sostuvo previamente carne, aves de corral o mariscos crudos.
- Al asar alimentos a la parrilla, precalentar los carbones durante 20 - 30 minutos o hasta que los carbones están cubiertos ligeramente con ceniza.
- Utilizar un termómetro para carnes a fin de asegurar que éstas alcancen una temperatura interna segura.
 - ⌚ Hamburguesas y aves de corral se deben cocinar a 160° F (71° Celsius)
 - ⌚ Piezas de aves de corral: 170° F (77° Celcius).
 - ⌚ Carnes asadas, filetes y otros cortes de carne de vaca grandes: 145° F. (63° Celsius) poco cocinado y 160° F (71° Celsius) medianamente cocinado.
 - ⌚ Los pescados deben ser cocinados hasta que la carne quede opaca y forme escamas fácilmente.

Para información adicional respecto a seguridad en los alimentos, llamar al teléfono gratuito directo de Carnes y Aves de Corral del USDA/FSIS: 1-888-674-6854. Especialistas de seguridad

en alimentos estarán disponible (en los idiomas inglés y español) a partir de las 10 AM hasta las 4 PM Hora Estándar del Este, en días laborables, durante todo el año. Para más información sobre seguridad visite www.fsis.usda.gov, www.foodsafety.gov/~fsg/holiday.html, www.fightbac.org/holiday_fact.cfm o www.eatturkey.com/consumer/main.html.