

Food Safety Education Staff: Donna Karlsons (301) 344-4764

## EL DÍA DE LAS MADRES, DÍA IDEAL PARA ENSEÑAR A SUS HIJOS LECCIONES EN INOCUIDAD ALIMENTARIA

**WASHINGTON-** 28 de abril del 2009- ¡Qué mamá no valora el recuerdo de esas pequeñas manitas preparándole un desayuno en el Día de las Madres, con los huevos sobrecocidos, los panqueques quemados y la tocineta sin hacer! El Día de las Madres es el momento perfecto para que los padres y aquellas personas que cuidan de niños, les enseñen unas lecciones en inocuidad alimentaria, mientras supervisan la preparación de esa comida especialmente preparada para mamá.

Desde el 1914, se celebra oficialmente el Día de las Madres en el segundo domingo de mayo, desde el momento en que el Presidente Woodrow Wilson aprobó este día y lo declaró como fiesta nacional. Desde entonces, por mucho tiempo los niños han estado ocupados en la cocina preparándoles a sus mamás el desayuno o alguna otra comida.

Es muy importante que los niños aprendan y practiquen las técnicas necesarias para un manejo adecuado de los alimentos, para así evitar que sus madres terminen enfermándose a través de los alimentos. El olvidar lavarse las manos, el dejar por mucho tiempo los alimentos perecederos a temperatura ambiental y no cocinar los alimentos hasta temperaturas suficientemente altas para destruir bacterias, son varias de las causas para enfermedades transmitidas por alimentos.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) exhorta a los pequeños y a los adultos a practicar y seguir cuatro lecciones muy fáciles de recordar: Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar, para mantener los alimentos sanos durante el Día de las Madres y durante cualquier otro día.

- **Limpiar:** Lávese las manos y lave las superficies frecuentemente.
- **Separar:** Separe las carnes, aves y productos de huevos crudos de los alimentos cocidos para prevenir la propagación y contaminación de bacterias.
- **Cocinar:** Cocine completamente las carnes, aves y productos de huevo crudos.
- **Enfriar:** Refrigere rápidamente.

### **Primera lección. Mantenga todo limpio**

Las bacterias puede esconderse en cualquier lugar: en la cocina, sobre los platos y hasta en sus manos. Estos enemigos invisibles pueden multiplicarse y enfermar a mamá. Los cocineros de todas las edades deben lavarse sus manos con agua tibia y jabón, por 20 segundos, antes y después de preparar los alimentos, después de jugar con mascotas y después de usar el baño.

Todas las frutas y verduras deben lavarse con agua corriendo del grifo, antes de cortarlas o comerlas. Coloque los alimentos únicamente sobre superficies limpias. Use siempre cuchillos, tenedores, cucharas y platos limpios.

### **Segunda lección. Mantenga los alimentos crudos separados de los cocidos**

La propagación de bacterias o de contaminación es la descripción técnica de cómo las bacterias se propagan

de un alimento a otro o de una superficie a otra. Esto es especialmente cierto cuando se manejan las carnes, aves, huevos y pescados o mariscos crudos. Por lo tanto, mantenga estos alimentos, y sus jugos, separados de los alimentos listos para comer.

Use siempre un plato limpio. Nunca coloque los alimentos cocidos sobre un plato que previamente contenía carnes, aves y pescados o mariscos crudos. Nunca coloque los alimentos sobre una mesa o mostrador sucio. Lave siempre las tablas de cortar, platos y utensilios de cocina con agua caliente jabonosa, después de estar en contacto con carnes, aves, huevos o pescados y mariscos crudos.

### **Tercera lección. Cocine los alimentos hasta temperaturas adecuadas**

Las bacterias que causan enfermedades a través de los alimentos no se pueden ver, oler o probar. Use un termómetro para alimentos y asegúrese que éstos alcancen la temperatura interna mínima adecuada, recomendada por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés). Sin importar la edad del cocinero, no se puede saber si los alimentos están cocidos adecuadamente con sólo mirarlos.

Cuando verifique la temperatura del alimento, siempre inserte el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, lejos de huesos o grasa. Cuando cocine en un horno de microondas, cubra, mezcle y rote los alimentos para obtener una cocción más pareja. Es importante que permita que los alimentos reposen por varios minutos después de la cocción en el horno de microondas. Cocine siempre los huevos antes de comerlos. Cuando éstos están bien cocinados, se sentirán firmes y sin líquido.

### **Cuarta lección. Mantenga los alimentos fríos**

Las bacterias necesitan tiempo y un ambiente adecuado, como humedad y temperaturas tibias, para crecer y multiplicarse. Muchos organismos que causan enfermedades a través de alimentos puede crecer rápidamente a temperaturas por encima de 40° Fahrenheit (4.4° Celsius). Algunas bacterias pueden duplicar su cantidad cada 20 minutos, a temperaturas sobre 40° Fahrenheit (4.4° Celsius). En solo algunas horas, las bacterias presentes en alimentos pueden causar enfermedades o producir toxinas que podrían no destruirse con la cocción.

Algunos alimentos que necesitan permanecer fríos (a 40° Fahrenheit (4.4° Celsius) ó menos), incluyen emparedados o ensaladas preparadas con carnes o aves, ensaladas de atún o de huevo, leche, quesos, yogurt y frutas o verduras mondadas o cortadas.

Finalmente, cualquier alimento sobrante de la comida especialmente preparada para mamá, debe refrigerarse dentro de dos horas. Los alimentos perecederos que se dejan fuera por más de dos horas deben botarse y evitar dárselos a la mascota de la familia. Aún los perros son sensitivos a bacterias que causan enfermedades a través de alimentos. Para recalentar adecuadamente las sobras, asegúrese que alcancen 165° Fahrenheit (73.9° Celsius), al medirlas con un termómetro para alimentos.

El USDA tiene disponible una variedad de cuadernos para actividades, juegos u otros materiales para niños y adolescentes que puede imprimir, visitando [http://www.fsis.usda.gov/food\\_safety\\_education/for\\_kids\\_&\\_teens/](http://www.fsis.usda.gov/food_safety_education/for_kids_&_teens/). Para más información acerca del manejo adecuado de alimentos, llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA.

Para información en inglés y español, llame a la Línea gratuita de información sobre Carnes y Aves del USDA, al 1-888-674-6854; TTY: 1-800-256-7072. La línea está disponible durante todo el año, de lunes a viernes, de 10 a.m. a 4 p.m. (tiempo del este). En adición, puede escuchar una gran selección de mensajes grabados acerca de la inocuidad alimentaria, disponibles 24 horas al día. Obtenga información adicional visitando la página electrónica del FSIS, [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov). Mensajes por correo electrónico, pueden ser dirigidos a [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto:MPHotline.fsis@usda.gov). Podcasts y videos con mensajes en el Lenguaje de Señas de América

(American Sign Language) con subtítulos, están disponibles en [http://www.fsis.usda.gov/news\\_&\\_events/multimedia/](http://www.fsis.usda.gov/news_&_events/multimedia/)

#

**Got Food Safety Questions?**

**Ask Karen** **MPHotline**

Visit **"Ask Karen"** at  
[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov). Click on "I Want  
To ... Ask A Food Safety Question"

Call the **USDA Meat & Poultry  
Hotline: 1-888-MPHOTLINE  
(1-888-674-6854)**

