

## **USDA: Sea el Árbitro Durante su Celebración del Fútbol Americano “Super Bowl”**

Washington, 27 de enero de 2011- Cuando se trata del campeonato de fútbol americano “Super Bowl”, la defensa **Cuenta**. Una buena defensa contra las enfermedades transmitidas a través de los alimentos es aun más importante al planear una reunión para ver el “Suber Bowl”.

“Este año, queremos exhortar a todos los aficionados el usar jugadas basadas en inocuidad alimentaria cuando se anfitriona las celebraciones del “Super Bowl”, dijo la Dra. Elisabeth Hagen, Subsecretaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para la Inocuidad de Alimentos. “Las reuniones grandes pueden aumentar la posibilidad de enfermarse, pero si todos los aficionados siguen estas reglas, podrán disfrutar del juego y de sus alimentos adecuadamente e inocuamente.

### **El uso ilegal de las manos**

Evita las faltas por el “Uso ilegal de las manos”. El tener las manos sucias es uno de los mayores causantes de la propagación de las bacterias, y los alimentos que se consumen con las manos estarán especialmente vulnerables. Los cocineros e invitados deben lavarse las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos antes y después de manejar alimentos. En adición, limpia frecuentemente las superficies y lava las bandejas de servir antes de añadir más alimentos frescos.

### **Fuera de juego**

Imagina que tus suministros de alimentos pertenecen a dos diferentes equipos, los alimentos crudos contra los alimentos cocidos. Evita a toda costa una “invasión” y mantén cada equipo en su propia zona. Los jugos de las carnes crudas pueden contener bacterias dañinas que contaminen a otros alimentos. Use una tabla de cortar para las carnes y aves crudas, y otra diferente para cortar los vegetales o alimentos que no cocinará. Si solo tiene una tabla de cortar, entonces lávela con agua caliente jabonosa después de preparar cada alimento.

### **El sostener y las infracciones al equipo**

Pide “Tiempo” y usa un termómetro para alimentos para asegurarte que las carnes y aves están cocidas adecuadamente. Recuerda que es la temperatura interna, y no el color de la carne, el mejor indicador de que está hecha. Los filetes deben alcanzar 145 °F (62.8 °C), la carne molida de res debe cocinarse hasta 160 °F (71.1 °C) y toda ave debe cocinarse hasta 165 °F (73.9 °C).

El “Aguantar al oponente” podría ser una de las faltas más probable que el árbitro enfrente si su celebración de “Super Bowl” dura hasta tarde en la noche. Nunca mantengas los alimentos a temperatura ambiente por más de dos horas. Refrigerera o congela rápidamente las sobras para bloquear la multiplicación de bacterias ofensivas. Las mismas reglas se aplican a los alimentos fríos que han estados fuera por más de dos horas. No los comas. Cuando tengas duda sobre un alimento, sácalo del juego- o de tu celebración.

## Un falso comienzo

Cuando es relacionado a las enfermedades transmitidas a través de los alimentos, no hay oportunidad para una “repetición instantánea”. Para prevenir estas faltas, asegúrate de entender completamente las reglas del juego. Una de las mejores fuentes de información que hay disponible antes de lanzar el juego, es la representante virtual del USDA *Pregúntele a Karen*, disponible por [PregunteleaKaren.gov](http://PregunteleaKaren.gov). Entrenadores en inocuidad alimentaria están disponibles de lunes a viernes, desde las 10 a.m. a 4 p.m. (hora del este) para “charlar” (“chat”) a través de *Pregúntele a Karen*, y por teléfono en la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA (1-888-674-6854). En adición, puede escuchar mensajes grabados, disponibles durante las 24 horas del día.

NOTA: Tenga acceso a los Comunicados de prensa u otra información del FSIS, en <http://www.fsis.usda.gov>.  
Síguenos en Español por *Twitter* en [http://twitter.com/USDAFoodSafe\\_es](http://twitter.com/USDAFoodSafe_es)

#

El USDA es un proveedor, empleador y prestador de igual oportunidad.

Para reportar una querrela de discriminación, escriba al director de la Oficina de Derechos Civiles USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame al 1-(800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD).

#



[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

[¿Preguntas acerca de la inocuidad de los alimentos?](#)

[¡Pregúntele a Karen!](#)

El sistema automatizado de respuestas del FSIS, que proveer información sobre la inocuidad de alimentos 24/7