

Una Buena Limpieza de Primavera en su Cocina para Mantener los Alimentos Inocuos

WASHINGTON, 24 de marzo del 2011—Al hacer su limpieza de primavera en armarios, carros y garajes o marquesinas de su hogar, el Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) quiere animar a todos a limpiar también su cocina y mantener los alimentos inocuos. Esto es especialmente importante en el refrigerador y congelador, en donde mantiene las carnes, aves, mariscos y pescados crudos.

Este es un buen momento para usar o desechar productos viejos que han perdido su calidad o dañado, como también para limpiar derrames que no había notado antes y deshacerse de malos olores. El limpiar su congelador conlleva hacerlo con cuidado y hasta podría causar nuevos desastres, es por eso que el FSIS le provee unos pasos sencillos que pueden ayudarle en su limpieza de la cocina, prevenir la propagación de bacterias, y reducir los riesgos de enfermedades a través de los alimentos.

Limpiar. Las bacterias pueden transferirse de sus manos, tablas de cortar y chuchillos, hacia superficies en su cocina. Una limpieza frecuente puede evitar esto.

- Mantenga limpias las superficies de cocina, lavándolas con agua caliente jabonosa antes y después de preparar los alimentos.
- Mantenga el refrigerador limpio en todo momento. Limpie inmediatamente los derrames. Limpie y enjuague bien toda superficie con agua caliente jabonosa.
- Si su refrigerador o congelador tiene un mal olor a causa de alimentos que se dañaron durante una pérdida de electricidad, lave y desinfecte las repisas, gavetas y bandejas de hielo, como también las puertas y juntas (o sello de goma). Deje la puerta abierta por unos 15 minutos para permitir que circule el aire. El FSIS tiene disponible más consejos en cómo eliminar malos olores en refrigeradores y congeladores en www.fsis.usda.gov/en_espanol/Como_Eliminar_Mal_Olor_de_Refrigeradores/index.asp.
- Desinfecte las superficies con una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en un galón de agua.

Separar. La propagación de bacterias es cuando transferimos bacterias de una superficie a otra, y puede ocurrir frecuentemente al descongelar o preparar carnes, aves, mariscos o pescados, crudos. Al igual que cuando los osos se levantan de su siesta invernal, cualquier bacteria que podría estar presente en carnes, aves o pescados congelados, puede volverse nuevamente activa durante la descongelación y causar enfermedades si el alimento no se maneja adecuadamente.

- Mantenga las carnes frescas o congeladas, y sus jugos (que podrían gotear), lejos de los alimentos listos para comer o ya cocidos, y de las frutas y vegetales. En el refrigerador, descongele o almacene las carnes, aves, mariscos y pescados, crudos, dentro de un envase o encima de un plato para prevenir que sus jugos goteen sobre otros alimentos.
- Use una tabla de cortar para carnes, aves, mariscos y pescados, crudos. Use otra diferente para los ingredientes de ensalada y para los alimentos listos para comer.

- Lave las tablas de cortar con agua caliente jabonosa luego de usarlas. Enjuague con agua limpia y déjelas secar al aire o use toallas de papel limpias.
- Las tablas de cortar de material no poroso, como acrílico, plástico o vidrio y las de madera sólida, pueden lavarse en una máquina lavaplatos (las tablas laminadas pueden agrietarse o romperse).
- Cambie las tablas de cortar que estén excesivamente desgastadas o tengan grietas difíciles de limpiar, en donde podrían vivir las bacterias. Para más información, visite www.fsis.usda.gov/en_espanol/Tablas_de_Cortar/index.asp.
- Use siempre platos y utensilios de cocina limpios. Nunca coloque alimentos cocidos en el mismo plato o tabla de cortar que contenía alimentos crudos.

Cocinar. Aún cuando el cocinero sea un experto, si no maneja y prepara los alimentos adecuadamente, podría permitir que bacterias que causan enfermedades sobrevivan en el alimento. Las carnes, aves, mariscos y pescados deben cocinarse hasta una temperatura interna inocua para asegurar la destrucción de las bacterias que podrían estar presentes.

- Conozca las temperaturas internas a las que debe cocinar cada alimento que esté preparando. Los cortes de res, ternera y cordero deben cocinarse hasta 145 °F (62.8 °C); la carne de cerdo y carne molida de res, hasta 160 °F (71.1 °C); y toda ave debe alcanzar 165 °F (73.9 °C). Puede encontrar una lista más completa de las temperaturas internas, visitando www.fsis.usda.gov/PDF/Iman_Esta_Listo_Ya.pdf.
- Use un termómetro para alimentos y asegúrese que sus alimentos alcancen las temperaturas mencionadas arriba- usted no puede saber con sólo mirar el alimento. Para asegurar la precisión de la lectura del termómetro, siga las instrucciones indicadas en su empaque o calibre los termómetros de cocina. Para determinar que tipo de termómetro es mejor para preparar las recetas favoritas en su cocina, visite www.fsis.usda.gov/en_espanol/Termometros_de_Cocina/index.asp.
- Limpie el termómetro luego de cada uso, con agua caliente y jabón. No sumerja el termómetro en agua.
- Al calentar alimentos en el horno de microondas: rote, agite, y cúbralos para prevenir pedazos fríos, en donde las bacterias pueden sobrevivir. Si ocurren derrames en el horno de microondas, límpielos enseguida y limpie toda superficie con agua caliente jabonosa.

Enfriar. Las bacterias crecen rápidamente a temperaturas entre 40 y 140 °F (4.4 y 60 °C). Enfriar adecuadamente es una de las maneras más efectivas de reducir riesgos de enfermedades a través de alimentos.

- Enfríe su refrigerador a 40 °F (4.4 °C) o menos. Use un termómetro para aparatos electrodomésticos para asegurarse que la temperatura no se eleve.
- Enfríe las sobras y comidas para llevar dentro de 2 horas, asegurándose de dividir los alimentos en envases llanos para que se enfríen rápidamente.
- Descongele las carnes, aves, mariscos y pescados en el refrigerador, y no sobre las superficies de cocina. No llene demasiado su refrigerador.
- Haga el hábito de una vez a la semana desechar los alimentos percederos que no haya comido. Como regla general: permita 4 días para las sobras de alimentos cocidos; de 3 a 5 días para filetes, asados, y chuletas de res, ternera y cordero, crudas; y de 1 a 2 días para las aves crudas, carnes molida crudas y pescados crudos. Para más detalles acerca del almacenaje de alimentos, visite: www.fsis.usda.gov/en_espanol/Refrigeracion/index.asp.

Los especialistas de la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA pueden contestar sus preguntas acerca de su limpieza de primavera y de cómo mantener los alimentos sanos durante todo el año. Puede comunicarse con ellos al 1-888-674-6854, de lunes a viernes de 10 a.m. a 4 p.m. hora del este (inglés o español). Puede escuchar 24 horas al día, mensajes grabados llamando al mismo número. Envíe sus preguntas por correo electrónico a MPHotline.fsis@usda.gov.

#

NOTA: Visite la página electrónica del Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos, www.fsis.usda.gov para acceso a los comunicados de prensa u otra información.

Síguenos en Español por FSIS *Twitter*, en 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, a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave., SW, Washington DC 20250-9410 o llame al 1-800-795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD).

Got Food Safety Questions?



Visit **"Ask Karen"** at
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)**