

# Manteniendo los alimentos seguros: Consejos especiales para las fiestas “Potluck”<sup>1</sup>

Claudia Peñuela y Amarat Simonne<sup>2</sup>



Credits: Joel R. Terrell

Las fiestas/reuniones “Potluck” son muy populares en los Estados Unidos porque permiten a la gente compartir la responsabilidad de preparar y cocinar. A pesar de que es maravilloso compartir las recetas favoritas y comer una variedad de comidas a bajo costo, estas comidas están asociadas con un aumento de enfermedades transmitidas por los alimentos ¿Por qué pasa esto? Primero, las personas que preparan estas comidas no están entrenadas como profesionales del servicio de alimentos y no tienen el conocimiento acerca de la seguridad alimentaria. Segundo, debido a la gran variedad de comidas disponibles en estas fiestas, es difícil mantener todos estos alimentos a temperaturas

seguras. Muchos tipos de alimentos, como los platos preparados con carnes, aves, mariscos, huevos, lácteos, arroces y vegetales, necesitan un *control de temperatura*. Estos alimentos nunca deben mantenerse a la temperatura en la zona de peligro (40°F - 140°F) por más de dos horas (o una hora si la temperatura ambiente es extremadamente caliente—por ejemplo, en un día de 90°F). Para disminuir el riesgo de las enfermedades transmitidas por los alimentos, es importante seguir la “regla de las 2-horas” y refrigerar todos los alimentos preparados dentro de las dos horas de compra o de haberlas cocinado. ¡Continúe leyendo para aprender más consejos sobre seguridad de alimentos en estas fiestas con comidas compartidas!

## Planear con tiempo

- Mantenga la seguridad de los alimentos en mente cuando planee las comidas para estas fiestas.
- Si usted o los miembros de su familia están enfermos con gastroenteritis (*a stomach “bug”* o *stomach “flu”*), no prepare comidas para otras personas.
- Lleve comidas fáciles de servir con utensilios.
- En lo posible, lleve comidas que no requieran control de temperatura, tales como frutas frescas, nueces, frutas secas y ciertos tipos de productos horneados.

1. *Adaptado de, “Kitchen Companion” del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos*. Este documento FCS8999-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado por primera vez: marzo, 2012.

2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP y Amarat Simonne, profesora; ambas del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

- Si trae comidas frías y calientes, asegure la forma de mantener las comidas calientes, calientes y las frías, frías.

## Preparación

- Lávese apropiadamente las manos antes de preparar las comidas.
- Siempre que quiera probar la comida use el *Método de probar con las dos cucharas*. Tome una muestra de la comida del recipiente con una cuchara o utensilio limpio y ponga parte de la muestra en otra cuchara para probar.
- Minimice la manipulación de las comidas directamente con las manos. Use utensilios, especialmente cuando mezcle ensaladas frías que contengan ingredientes cocidos, como papas, jamón, pollo o pasta.
- Para comidas frías deje que los ingredientes se enfrien antes de mezclarlos juntos.
- Después de mezclarlos, las ensaladas incluyendo las de frutas deben mantenerse frías (a 40°F o más bajas) todo el tiempo.

## Transporte

- Mantener los alimentos fríos (como las ensaladas frías con ingredientes de jamón, pollo, atún y papas) a 40°F o más bajo. Use una nevera portátil con hielo o paquetes de gel congelados.
- Mantenga los alimentos calientes (estofados y chili con carne) a 140°F o más caliente. Use un contenedor aislado, como una olla *crook pot* envuelta en bolsas de papel durante el viaje.
- Envuelva las cazuelas con papel aluminio. Empaque antes de salir de casa y abra el contenedor sólo antes de servir.
- No transporte comidas y animales en el mismo vehículo.

## Al servir

- Asigne una persona para que se encargue de revisar que los alimentos estén seguros para comer.
- Mantenga las superficies y utensilios limpios para servir.
- Coloque suficientes utensilios para cada comida y así evitar que la gente toque la comida.
- Sirva los alimentos en platos limpios, pequeños y no los vuelva a utilizar, use platos nuevos.

- Use utensilios de mango largo para que no se hundan dentro de la comida.
- Separe los alimentos crudos de los cocinados y listos para comer.
- Mantenga *las comidas calientes* a 140°F o más caliente. Use ollas que cocinan lento o bandejas calentadoras.
- Mantenga *las comidas frías* a 40°F o más frías. Colóquelas en recipientes con hielo o use bandejas pequeñas y reemplácelas con frecuencia.
- Lave los platos y utensilios con agua caliente y jabón para minimizar el riesgo de contaminación cruzada.
- Enseñe las buenas prácticas higiénicas a las familias que tienen niños y jóvenes, como por ejemplo lavarse las manos antes de tomar los alimentos de la mesa.

Use un termómetro de alimentos para revisar las temperaturas frecuentemente. Después de la fiesta, tire cualquier comida que se dejó en la zona de peligro (40°F - 140°F) por más de 2 horas (o una hora en un día caluroso).

## Guardar las sobras

- Si las comidas se han manipulado de forma segura y no se han dejado a las temperaturas de la zona de peligro por más de dos horas, las sobras están seguras para comer.
- Divida las sobras de comidas en porciones pequeñas y colóquelas en recipientes limpios, puros y con tapa o en bolsas sellables.
- Inmediatamente coloque las sobras en el refrigerador (40°F o menos) o congelador para un enfriamiento rápido.
- Use las sobras cocinadas dentro de los 3 a 4 días.

## Recalentar las sobras

- Recaliente las sobras hasta 165°F.

## Para más información sobre Seguridad de Alimentos

Siga los consejos para comprar, transportar, almacenar, preparar y cocinar en la serie de Manteniendo los alimentos seguros.

## Referencias

United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Safe Food Handling. Cooking for Groups. Accessed January 12, 2011.