

Manteniendo los alimentos seguros: Preparando y cocinando¹

Claudia Peñuela y Amarat Simonne²



Preparar y cocinar alimentos puede ser divertido y gratificante por muchas razones. Las comidas bien preparadas pueden ahorrar dinero y satisfacer necesidades nutricionales, haciéndolas seguras y saludables como parte de un estilo de vida que puede contribuir a bajar los costos de salud. Sin embargo, mucha gente con una agenda ocupada encuentra difícil sacar tiempo para preparar comidas; además no ponen mucho cuidado a las prácticas de seguridad alimentaria. Es muy importante seguir las guías de seguridad alimentaria mientras prepara y cocina para reducir los riesgos de enfermedades transmitidas por los alimentos para usted y sus seres queridos. Lea más sobre seguridad alimentaria al preparar y cocinar alimentos.

Al preparar

Mantenga una buena higiene personal

- La mejor forma de evitar propagar las enfermedades transmitidas por los alimentos, es estar saludable.
- Para prevenir propagar las enfermedades, asegúrese de:
 - Cubrir su boca cuando estornuda o tose y luego lávese las manos.
 - Cubrir cualquier herida en sus manos con curitas a prueba de agua y guantes.
- Lávese sus manos frecuentemente con agua tibia y con jabón. Utilice al menos 20 segundos y asegúrese de incluir sus muñecas, las áreas entre los dedos y debajo de sus uñas.
- Sepa cuando lavarse las manos:
 - Antes de preparar la comida
 - Después de manipular carnes, aves, mariscos y huevos
 - Después de tocar animales domésticos
 - Después de trabajar en el jardín o afuera
 - Después de usar el baño y
 - Después de tocar cualquier cosa que pudiera contaminar sus manos.
- Séquese sus manos con toallitas de papel o toallas de tela limpias o deje secar sus manos al aire libre.

1. Este documento, FCS80001-Span, es uno de una serie de publicaciones 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. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

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.

Evite fuentes de contaminación

- Limpie frecuentemente por dentro la refrigeradora, incluyendo las superficies y gavetas.
- Lave los mesones y utensilios con agua caliente y jabón después de preparar comida y antes de preparar otra comida.
- Limpie y desinfecte con frecuencia el fregadero de preparación de alimentos.
- Cuando lave las toallas de la cocina, lávelas en el ciclo de agua caliente.
- Desinfecte las esponjas frecuentemente por medio del lavaplatos (Si tiene ciclo de desinfección) o caliéntelas (2 minutos) en el microondas (humedézcalas previamente). Cambie las esponjas a menudo.
- Reemplace las tablas de cortar cuando tengan grietas, fisuras o marcas de cortes.

Prevenga la contaminación cruzada de las carnes, aves y mariscos

- Mantenga las carnes, las aves y los mariscos y sus jugos alejados de otras comidas, especialmente alimentos listos para comer como ensaladas, frutas y pan.
- No lave las carnes, ni la carnes de aves antes de cocinar. Hacer esto puede esparcir las bacterias presentes en la superficie de la carne contaminando otras áreas.
- Use una tabla de cortar para carne cruda y otra para frutas y vegetales.
- Si solamente hay una tabla de cortar, primero corte las frutas, vegetales y cualquier alimento que se consuma sin cocinar. Por último, corte las carnes, aves y mariscos.
- Después de cortar cada carne, lave las tablas de cortar, loza, mesones y cuchillos con agua caliente y con jabón. *Desinfectelos* con un producto antibacterial, como una solución de una cucharada de cloro sin aromatizante en un galón de agua.
- Cuando marine carnes, aves y mariscos, use un recipiente con tapa (vidrio o plástico, no metálico) en el refrigerador. Nunca reúse el líquido con el que marino para cocinar a menos de que lo hierva antes de usar.

Prevenga la contaminación cruzada de frutas y vegetales

- Lave las frutas y los vegetales bajo agua fría incluyendo esos con piel o cáscara que no se come. Refriegue productos firmes como las papas con un cepillo limpio. Además, veáse la publicación FCS8746 Underground Vegetables: Safe Handling Practices for Consumers.
- No use detergente o jabón para lavar las frutas y vegetales.
- Corte las áreas dañadas o marchitas de frutas y vegetales como manzanas y papas.
- Tire las frutas y vegetales de consistencia suaves como los tomates o cítricos si tienen un daño o áreas maltratadas.

Descongele los alimentos de manera segura

Nunca descongele a temperatura ambiente. Use los siguientes métodos.

- Descongele en el refrigerador a 40°F (4.4°C) o más bajo. Esta es la mejor forma porque permite que el alimento se descongele lentamente.
- Si necesita el alimento rápido, descongele en agua fría (70°F). Llene el fregadero o un contenedor con agua fría. Coloque el alimento congelado en una bolsa hermética y sumérjalo. Cambie el agua frecuentemente para mantener el agua fría. Los alimentos deben cocinarse inmediatamente después de descongelar.
- Descongele como parte del proceso de la cocción. Asegúrese que los alimentos alcancen una temperatura interna segura.
- Descongele usando el microondas, siga el manual de instrucciones. Los alimentos deben cocinarse inmediatamente después de descongelar.

Al cocinar

- Cocine los huevos hasta que la yema este firme. Los huevos revueltos no deben quedar líquidos.
- Cocine el pescado hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor.
- No interrumpa la cocción para luego terminar de cocinar, esto causa que el alimento esté en una temperatura en la zona de peligro (40-140°F).

- Siempre cocine los alimentos a la temperatura mínima recomendada. (Veáse Tabla 1.)
- Revise la temperatura con un termómetro para alimentos. Esta es la única forma de estar seguros de que alcanzó la temperatura interna segura y que destruirá las bacterias que causan enfermedad.
- No pruebe el alimento hasta que haya alcanzado una temperatura interna mínima segura.
- Use platos separados para alimentos crudos y cocinados.
- Use utensilios limpios cada vez que pruebe y utilice un utensilio diferente para revolver y mezclar.
- Lave los termómetros con agua caliente y jabón antes y después de usar.
- Siga determinados tiempos para asegurar que los alimentos estén suficientemente cocinados y puedan destruir las bacterias dañinas.
- Revise la temperatura de los alimentos usando un termómetro para alimentos.

Al usar la olla de cocción lenta (Además vea: **Slow Cooker Safety by FSIS/USDA**)

- Mantenga los ingredientes perecederos (carnes y vegetales) separados en el refrigerador hasta que los vaya a cocinar.
- No use carnes congeladas, deben estar descongeladas antes de ponerlas en la olla *crook pot*.
- Hierva los alimentos líquidos antes de ponerlos en la olla *crook pot*.
- Escoja recetas altas en humedad como sopas y estofados.

Table 1.

Temp.	Alimento
165°F	<ul style="list-style-type: none"> • Aves: entera, por presas y molida • Relleno (cocinado aparte o dentro del ave) • Platos combinados y las sobras • Alimentos cocinados en el microondas
160°F	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero • Platos con huevo como ingrediente
145°F	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res, cerdo, ternera, cordero (en forma de filetes, asados y chuletas)* • Pescado

*Todos los cortes de estas carnes necesitan un tiempo de reposo de 3-minutos antes de retirarlos de la fuente de calor. Durante estos tres minutos, la temperatura de la carne permanece constante y sigue en aumento, lo que destruye las bacterias nocivas.

Fuente: www.foodsafety.gov

Referencias

United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Safe Food Handling. [Kitchen Companion](#). Accessed January 12, 2011.

Al cocinar en el horno

- Cuando hornee, ponga el horno a 325°F o por encima. Temperaturas más bajas que 325°F puede causar que el alimento permanezca a temperaturas en la zona de peligro.

Al cocinar en el microondas

- Use un plato con tapa. Esto crea humedad caliente que destruye las bacterias dañinas.
- Revuelva y rote el alimento para eliminar puntos fríos.
- Sólo use el microondas para cocinar parcialmente los alimentos, si usted inmediatamente va a finalizar la cocción por otro método.