



Septiembre 2017

Seguridad Alimentaria

Uno de seis Americanos se enfermarán de intoxicación alimentaria, así mas de 100,000 irán al hospital.

Manejar Comida de Manera Segura

No se puede ver, oler, o saborear la bacteria dañosa que puede causar enfermedad. Seguir estos cuatro pasos para mantener la comida segura:

1. Limpiar la manos y superficies frecuentemente. Bacteria que pueden causar enfermedades pueden sobrevivir en muchos lugares en la cocina, incluyendo las manos, utensilios, cubiertas, y tablas de cortar.

- Lavar las manos con agua tibia y jabonosa por **20 segundos** antes y después de tocar comida.

- Limpiar tablas de cortar, encimeras, cuchillos, platos, etc., con agua caliente y jabonosa después de preparar cada producto alimenticio.



- Desinfectar tablas de cortar con una solución de 1 cucharada de blanqueador (cloro) por galón de agua. Reponer las tablas cuando desarrollan marcas difíciles a limpiar.

- Lavar frutas y vegetales con agua fría antes de usar.

- No enjuagar ni carne ni carne de aves porque puede difundir bacteria. Si haya bacteria encima de la carne, se matarán al cocinar.

2. Separar las comidas evita contaminación. Comida cruda de carne, aves, pescado, marisco, y huevos pueden difundir bacteria a comidas precocinadas a menos que se separen.

- Separar comidas crudas, cocidas, y precocinadas al estar de compras, preparación, o almacenar.



- Nunca poner comida cocida en un plato que previamente contenía comida cruda, sea carne, aves, pescado, o mariscos.

- Usar tablas de cortar separadas para carne cruda y vegetales para evitar contaminación.

3. Cocinar a la temperatura apropiada. Bacteria que causan intoxicación alimentaria multiplican rápidamente a temperatura ambiente.

- Usar termómetro de comida para medir temperatura. Color y textura por sí no le muestran si se ha cocinado a comida suficientemente.

- Comida cocinada está segura sólo después de calentarla a temperatura suficiente alta para matar bacteria dañosa.

4. Enfriar rápidamente. Bacteria pueden multiplicar rápidamente en alimentos perecederos dejados a temperatura ambiente por más de 2 horas. ¡Si la temperatura ambiental sale de 89 °F, es una hora!

- Enfriar o congelar alimentos perecederos, preparados y sobres para evitar la “zona de daño” (entre 40° y 140°F).

- Verificar la temperatura de la refri y congeladora para asegurar que mantengan la comida suficiente fría.



Deshelar Comida Congelada

Hay tres maneras de descongelar comidas seguramente: **y ninguna usa la cubierta:**

En la refri: La manera más segura para descongelar—poner comida del congelador en un plato para atrapar líquidos que aparecen durante el proceso. Esta manera permite volver a congelarlo antes o después de cocinar.

En agua fría: Para acelerar el proceso, poner el paquete congelado en una bolsa plástica y hermética en agua fría. Cambiar el agua cada 30 minutos. Agua fría reduce el crecimiento de bacteria en las porciones descongeladas mientras las partes más interiores se descongelan. Al descongelar, **cocinar inmediatamente.**

En el microondas: Seguir las instrucciones del fabricante del horno. **Cocinar inmediatamente después de descongelar en el microondas.**

Rincón Técnico ¿Está segura mi comida?

Esta aplicación sin anuncio tiene características útiles como:

- ♦ Guía de temperaturas seguras para una gran variedad de comidas.

- ♦ Respuestas a tus preguntas de seguridad alimentaria para reducir su riesgo de intoxicación alimentaria.

- ♦ Con esta aplicación y un termómetro de comida, no tendrá que adivinar si la comida esté cocida a temperatura segura.

- ♦ Gratis para Apple o Android.



Intoxicación Alimentaria: Reconocer los Síntomas y Tomar Acción

La mayoría de personas recuperan de intoxicación alimentaria sin efectos duraderos. Sin embargo, los efectos para algunos pueden ser devastadores o aún mortales. Algunos efectos son insuficiencia renal, artritis crónica, o daño del cerebro o nervios. Aproximadamente 3,000 personas mueren cada año en los Estados Unidos de enfermedades asociadas con intoxicación alimentaria.

Señas y síntomas de intoxicación alimentaria varían de náusea, diarrea, fiebre, vómitos, calambres abdominales y deshidratación, hasta enfermedad más severa — aún la muerte. Si se pone enfermo, y cree que es intoxicación alimentaria:

Buscar tratamiento como sea necesario.

- ◆ Hablar con su médico — especialmente si los síntomas persisten o se ponen severos (diarrea ensangrienta, náusea o vómitos en exceso, o fiebre alta).
- ◆ Buscar cuida médica inmediatamente para personas de riesgo elevado (mujeres encintas y sus niños no nacidos, recién nacidos, niños pequeños, los viejos, y personas con sistema inmunitario debilitado).

Llamar al departamento de salud local si una comida sospecha se sirvió en una reunión grande, en un restaurante, u otra instalación de servir comida, o si es un producto comercial.



Granos Integrales: Opciones Sustanciosos para una Dieta Saludable

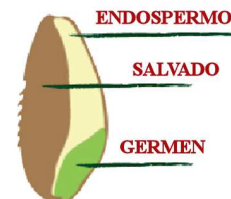
Todos tipos de granos son buenas fuentes de carbohidratos complejos además de algunas vitaminas y minerales claves. Granos integrales — el tipo de grano más saludable — son una parte especialmente importante en una dieta saludable.

Granos integrales naturalmente contienen mucha fibra que le ayuda a sentirse satisfecho. Así le ayudan a mantener un peso saludable. Granos integrales también ayudan a bajar el riesgo de enfermedad del corazón, diabetes, ciertos cánceres, y otros problemas de la salud.

También llamados cereales, los granos y granos integrales son las semillas de gramíneas que se crecen para comida. Granos y granos integrales aparecen en varios formas y tamaños, de grandes palomitas de maíz, hasta semillas pequeñas de quinua.

Granos integrales:

- ◆ Si se usan en forma integral o se molen a harina, conservan todas partes de la semilla (salvado, germen, y endospermo).
- ◆ Son mejores fuentes de fibra dietética y otros nutrientes importantes como las vitaminas B, hierro, folato, selenio, potasio, y magnesio que otros tipos de granos.
- ◆ Son comidas sencillas como arroz integral o palomitas de maíz, o se usan como ingredientes en productos, como alforfón en panqueques o harina integral en pan.



Tipos de granos menos saludables:

Granos refinados. Se quitan el salvado y germen saludable, dando el producto una textura más refinada y extendiendo su vida útil. Lo que permanece es sólo la parte almidonada.

- ◆ El proceso de refinar también quita muchos nutrientes, incluyendo fibra dietética.
- ◆ Granos refinados incluyen harina blanca, arroz blanco y pan blanco. Muchos panes, cereales, galletas, postres, y pasteles se hacen de granos refinados.
- ◆ **Granos enriquecidos** son granos refinados a que se añaden unos nutrientes perdidos durante el procesamiento, como vitamina B. Se repone sólo una cantidad pequeña de nutrientes perdidos.
- ◆ **Fortificar** quiere decir añadir nutrientes que no ocurren naturalmente en la comida.
- ◆ Se enriquecen la mayoría de granos refinados, y muchos de ellos se fortifican con otras vitaminas y minerales como ácido fólico y hierro. Granos integrales pueden ser fortificados o no.

Escoger granos integrales

La mitad de granos que come ha de ser granos integrales. Comer versiones de grano integral de arroz, pan, cereal, harina, y pasta. Muchas comidas de granos integrales están listas a comer, incluyendo variedades de panes, pastas, y cereales.

Ejemplos de granos integrales son: cebada, arroz integral (brown), alforfón, trigo bulgur, avena, palomitas de maíz, mijo, pan integral, pasta, o galletas.

No es siempre fácil saber cual tipo de grano un producto contiene, especialmente pan. Por ejemplo, coloración añadido puede cambiarlo a un pan castaño en vez de usar el grano integral.

