

# PSA En Buena Salud: Evite el Envenenamiento por Alimentos este Verano

Según el CDC, aproximadamente uno de cada seis Americanos contrae una enfermedad transmitida por alimentos cada año, aumentando su riesgo con el comienzo de los meses de verano. Manténgase seguro siguiendo estas reglas importantes.

## 1. Haga su Escabeche Picante

Escabeches ácidos tienden a reducir el crecimiento de bacterias en la carne. Remoje la carne apropiadamente y déjela marinar en la refrigeradora, no en el mesón. Pollo y carnes en cubo no deberían ser marinadas por más de dos días, pero está bien dejar carne de res, choncho, y cordero en la mezcla por cinco días.

## 2. Piense en la Temperatura, No en el Color para las Hamburguesas

Factores como la manera en la que la carne molida fue empacada, afectan el color de la carne cuando se cocina. Caliente su hamburguesa a una temperatura interna de 160°F—use un termómetro de comidas. Usted puede ser más flexible con los cortes enteros de carne de res (si no han sido “ablandados con cuchilla” o si no les inyectaron sabor) porque la bacteria de la superficie se destruye durante la cocción. Estos cortes son seguros de ingerir si se cocinan a 145°.

## 3. No Cuento con “Pre-Lavado”

Hojas verdes (incluyendo las ensaladas “pre-lavadas” empacadas en bolsas) son las comidas reguladas por el FDA más riesgosas, según el Centro de Ciencias de Interés Público. Enjuague cuidadosamente las hojas en agua fría, utilice un secador de ensaladas (salad spinner) para remover la mayoría del agua, luego séquelas con una toalla de cocina limpia o toalla de papel. Refrigere la lechuga maxim hasta 2 horas después de comprarlas, y utilícelas en el transcurso de una semana.

## 4. Manténgase Alerta de la “Zona de Peligro”

La “zona de peligro” de reproducción de bacterias son las temperaturas entre 40°F y 140°F. Productos perecibles dejados en temperatura ambiente por más de dos horas traen un riesgo de salud. Si el tiempo que le toma llegar a casa desde el supermercado es considerable, o si tiene otras actividades que realizar, utilice una bolsa con insulación o aislamiento, o un cooler para mantener las compras perecibles frías en su camino a casa. También, mantenga estos productos en el compartimiento del pasajero de su carro en lugar de la cajuela en temperaturas abrigadas, para que el aire acondicionado pueda ayudar a mantenerlas frescas.

## 5. Lave los Platos y Bandejas con Frecuencia

Asegúrese de lavar cualquier plato, bandeja, mesón, y utensilios de cocina que tengan contacto con productos crudos antes de utilizarlos para mantener o servir alimentos cocidos. Utilice agua caliente con jabón para lavar antes de cada paso del proceso de preparación para prevenir que la bacteria supure en superficies e infecte su comida después.

## 6. Descongele de Manera Segura

De acuerdo con el Servicio de Inspección y Seguridad de Alimentos, los métodos de descongelamiento comunes, como dejar la carne o el pollo en el mesón, o utilizar agua caliente, podrían no ser seguros, porque tan pronto estas comidas alcanzan temperaturas mayores a 40°F, las bacterias pueden empezar a multiplicarse. Descongele de manera segura en el refrigerador por 24 horas o utilizando agua fría. Este método requiere que usted cambie el agua cada 30 minutos para asegurarse que se mantenga fría. Usted también puede cocinar sin descongelar, aunque le tomará al rededor del 50 por ciento más de tiempo que cocinar carne descongelada o fresca.

## 7. Examine las Latas y Envases

Productos enlatados o envasados deberían mantenerse por largos periodos de tiempo por el ambiente estéril creado cuando son procesados. Latas abultadas o tapas de recipientes pueden indicar que las comidas no fueron procesadas lo suficiente y posiblemente contaminadas, mientras que abolladuras, partidos, y tapas flojas indican que la aspiración ha sido rota y puede también señalar contaminación.

## 8. Chequee los Paquetes de la Comida Congelada

Las comidas congeladas que tienen paquetes dañados no deberían ser compradas porque cualquier roto o evidencia de haber sido aplastada podría significar posible contaminación. Los paquetes con escarcha y cristales de hielo deberían ser evitados porque podría significar que el paquete ha sido descongelado y vuelto a congelar, o es muy viejo.

## 9. Sobras

La comida que está fuera de la refrigeradora por más de dos horas puede ser que ya no sea segura para comer. Cuando la temperatura sobrepasa los 90 °F (32 °C), la comida no debería mantenerse afuera por más de una hora. Mejor mantenerse seguro y poner las sobras perecibles otra vez en hielo una vez que termine de comer para que no se dañen y sean seguras para comer. Si tiene alguna duda, bótela!

## 10. Lave sus Manos y las Superficies Frecuentemente

Las manos sucias o lavadas inapropiadamente pueden propagar gérmenes rápidamente y causar enfermedades transmitidas por alimentos. Lávese las manos por lo menos por 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de manipular comida, y después de usar el baño, cambiar pañales, o estar con mascotas.

Los efectos del envenenamiento por comida pueden variar de persona a persona, incluso si todos han sido expuestos a los mismos alimentos contaminados. Realmente depende de cuántos gérmenes cada persona consumió y qué tan sensible es su cuerpo a los mismos. Si usted piensa que puede tener envenenamiento por alimentos, no dude en llamar a su doctor de cabecera o visitar un Centro de Emergencias cercano.

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2019 PSA Insurance & Financial Services.