

Comida preparada para llevar Siempre cómlala mientras esté caliente. Si no la va a comer de inmediato, refrigérela y recalíentela hasta que esté bien caliente. ¿Y que puede hacer si ve comida para llevar que la tienen a temperatura ambiente en vez de refrigerarla o mantenerla caliente? No la compre, incluso si el dueño de la tienda le ofrece ponerla en el micro-ondas. Puede ser peligroso comerla.

Se puede obtener un folleto titulado Handling Food at Home (Manipulación de la comida en el hogar) en inglés, o español, escribiendo a CSIRO Food Science and Technology, PO Box 52, North Ryde 2113 y adjuntando un cheque por \$2,30.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111



SPANISH
4 MARCH 1996

¿Cuán segura es su cocina?

How Safe is Your Kitchen?



¿Cuán segura es su cocina?

Tener una cocina limpia, sin mácula, no es una garantía para evitar una intoxicación alimenticia. Mucha gente no se da cuenta de que la mayoría de los casos de intoxicación alimenticia son causados por dejar que la comida permanezca, cocinada o cruda, a la temperatura del cuarto. Esto facilita que los gérmenes dañinos se multipliquen - especialmente con tiempo caluroso.

Generalmente es obvio cuando la comida se ha echado a perder: huele mal, se siente viscosa o le están creciendo hongos. Pero no siempre. A veces la comida que se ve y huele bien no es segura para comer debido a que los gérmenes de la intoxicación alimenticia no le dan mal aspecto, mal olor o mal gusto. Usted puede reducir el riesgo de intoxicación alimenticia siguiendo las siguientes reglas:

Compras No compre comida en un envase que se vea hinchado cuando no debería estarlo pues esto quiere decir que la comida se puede haber descompuesto. Asegúrese de llevar a casa los alimentos congelados y otros que se descomponen tan pronto como sea posible, y luego póngalos de inmediato en el refrigerador o congelador. Si es probable que se atrase en llegar a la casa, lleve consigo un envase con aislación especial para mantener los alimentos frescos.

En el refrigerador La carne cruda, las aves y el pescado pueden tener gérmenes que se eliminan con la cocción. Pero si estos alimentos crudos tocan comida que no se va a cocinar, ésta puede contaminarse con los gérmenes de los alimentos crudos. Es por esto que es importante mantener cubierta la comida cocinada y almacenarla más alta que los alimentos crudos en el refrigerador. Esto garantiza que los alimentos crudos no puedan gotear sobre la comida cocinada.

Descongelado de alimentos Deje que la carne, las aves y el pescado se descongelen lentamente en el refrigerador, o descongélelos en el horno de micro-ondas. Los gérmenes dañinos pueden crecer en estos alimentos si se los deja descongelar a temperatura ambiente. No congele nuevamente estos alimentos crudos una vez que se hayan descongelado - refrigérelos hasta por 24 horas o cocínelos inmediatamente, y luego congélelos de nuevo.

Preparación de la comida Siempre lávese las manos antes de preparar la comida para evitar que los gérmenes de sus manos la contaminen. Esto es especialmente importante después de ir al inodoro, tocar animales domésticos o usar un pañuelo. Siempre lave la fruta y la verdura. Asegúrese de lavar cuidadosamente sus tablas de cortar, los cuchillos y sus manos con agua caliente y detergente después de cortar carne cruda, aves o pescado. Cualquier germen que quede en las tablas de cortar, cuchillos o manos puede contaminar otros alimentos. Nunca deje que los platos de los animales domésticos toquen sus platos o su comida.

Mantenga la comida cocinada muy caliente o bien muy fría. Esto significa que la comida caliente debe servirse bien caliente y la comida fría debe servirse del refrigerador (o un enfriador, si va a un picnic). Esto es particularmente importante en el caso de pescados y mariscos, guisos que contienen carne, guisos de arroz o postres que contienen crema, crema de imitación o huevos. Cuando estas comidas se dejan fuera del refrigerador o enfriador antes de servir las, se facilita el crecimiento de las bacterias dañinas.

Si cocina comida caliente para comerla más tarde, enfríela inmediatamente en el refrigerador. Dividirla en porciones pequeñas ayuda a enfriarla más rápido. Asegúrese de que las aves se cocinen completamente - si están rosadas en el medio, no están bien cocinadas.