

Higiene de los alimentos

martes, 28 de mayo de 2013

Casi toda la gente ha experimentado una enfermedad transmitida por alimentos en algún momento de su vida. Pero, ¿nos enfermamos sólo al comer en un restaurante? No, en realidad muchos casos de enfermedades transmitidas por los alimentos ocurren cuando éstos se preparan en la casa.

Si los alimentos se manejan y preparan higiénicamente, la mayoría de esas enfermedades pueden evitarse. Todos los alimentos pueden contener algunas bacterias naturales y el manejo inadecuado da a las bacterias una posibilidad de crecer. Además, los alimentos pueden contaminarse con bacterias procedentes de otras fuentes que pueden enfermarle. Los alimentos contaminados o no limpios pueden ser muy peligrosos, en especial para niños y ancianos.

Cada año, las enfermedades transmitidas por los alimentos ocasionan la muerte de 9,000 personas. También ocasionan fiebre, calambres estomacales, vómitos y diarrea en casi 80 millones de norteamericanos, o aproximadamente una de cada 3 personas.

Hay cuatro consejos principales que usted puede seguir para evitar la contaminación de los alimentos.

1. Tenga precaución cuando compre sus alimentos.

Adquiera alimentos perecederos tales como la carne, los huevos y la leche hacia el final de su viaje de compras.

Evite la leche cruda o no pasteurizada.

Debido a que los huevos, la carne, el marisco y los pollos son los productos que tienen mayor probabilidad de contener bacterias, no permita que sus jugos goteen sobre otros alimentos.

Compre artículos alimenticios cuando los puede llevar a su casa inmediatamente a fin de que no se deterioren en un automóvil expuesto al calor del sol.

2. Almacene sus alimentos de forma apropiada.

Ponga los huevos, la carne cruda, el pollo y el marisco en el refrigerador.

Utilice envases para evitar contaminar a otros alimentos o superficies de la cocina

Su refrigerador debería estar a una temperatura de 4°.

Su congelador debería estar a una temperatura de 0°.

Limpie y desinfecte regularmente el refrigerador y el congelador.

3. Utilice precauciones cuando prepare y cocine alimentos.

Lávese las manos y limpie y desinfecte las superficies de la cocina antes, durante y después de manipular los alimentos, cocinar y servir las comidas.

Lave las frutas y las legumbres crudas antes de comerlas.

Descongele los alimentos congelados en una bandeja en el refrigerador o en un microondas, pero no sobre el mostrador de la cocina.

Cocine los alimentos inmediatamente después de deshelarlos.

Utilice platos y utensilios para los alimentos crudos diferentes de aquellos usados para alimentos cocinados
www.elalmanaque.com