

> Peligrosos errores en la seguridad alimentaria.

Dado el comienzo de la temporada estival volvemos a insistir sobre el cuidado que se debe tener con los alimentos. En tal sentido hacemos nuestras las recomendaciones descriptas por el Servicio de Salud de Estados Unidos.

A veces un simple error puede tener consecuencias graves. Lo que parece ser un pequeño error de seguridad alimentaria puede causar enfermedades graves con consecuencias a largo plazo.

Cuando se trata de algunos gérmenes, como la Salmonella, sólo hace falta de 15 a 20 células en alimentos poco cocidos para causar intoxicación alimentaria. Y una pequeña prueba de alimentos con la toxina de botulismo puede causar parálisis e incluso la muerte.

A continuación enumeramos algunos errores comunes en la seguridad alimentaria que han demostrado causar enfermedades graves.

Error #1: Probar alimentos para ver si todavía están buenos

Por qué: No se pueden saborear (ni oler, ni ver) las bacterias que causan intoxicación alimentaria. Sólo con probar una pequeña cantidad puede provocar enfermedades graves.

Solución: Tirar los alimentos antes de que se desarrollen las bacterias nocivas. Vea la Tabla de tiempos de almacenamiento seguro para asegurarse.

Error #2: Colocar carne roja cocida en un plato que tuvo carne cruda

Por qué: Los gérmenes de la carne cruda pueden contaminar la carne cocida.

Solución: Siempre utilice platos diferentes para la carne cruda y la carne cocida. La misma regla se aplica para la carne de aves de corral y los mariscos.

Error #3: Descongelar alimentos sobre la mesada

Por qué: Los gérmenes nocivos se pueden multiplicar extremadamente rápido a temperatura ambiente.

Solución: Descongelar alimentos de forma segura:

- >> En el refrigerador
- >> En agua fría
- >> En el microondas

Error #4: Lavar carne roja o de ave de corral

Por qué: Al lavar la carne ya sea vacuna o de aves de corral se puede contaminar con las bacterias la piletta, las mesadas y otras superficies de la cocina.

Solución: No lavar carne roja, de aves de corral ni huevos.

Error #5: Dejar que los alimentos se enfríen antes de colocarlos en el refrigerador

Por qué: Las bacterias que provocan las enfermedades pueden desarrollarse en los alimentos perecederos en dos horas a menos que se refrigeren

Solución:Refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas (o dentro de 1 hora si la temperatura es superior a 32|°C.

Error #6: Comer masa de galletitas cruda (u otros alimentos con huevos crudos)

Por qué: Los huevos crudos pueden contener Salmonella u otras bacterias nocivas.

Solución: Siempre cocine bien los huevos.. Evite los alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos.

Error #7: Marinar carnes rojas o mariscos sobre la mesada.

Por qué: Los gérmenes nocivos en la carne roja o mariscos se pueden multiplicar extremadamente rápido a temperaturas ambiente.

Solución:Siempre marine la carne o los mariscos en el refrigerador.

Error #8: Usar marinada de carne cruda en alimentos cocidos

Por qué: Los gérmenes de la carne cruda (o mariscos) pueden contaminar la carne cocida.

Solución:Puede volver a usar la marinada sólo si la hace hervir antes de usarla.

Error #9: Falta de cocción en carnes rojas, aves de corral, mariscos o huevos

Por qué: Los alimentos cocidos son seguros sólo si fueron cocinados a temperaturas lo suficientemente altas para matar las bacterias.

Solución:Use el cuadro de Temperaturas mínimas seguras de cocción y el termómetro para alimentos.

Error #10: No lavarse las manos

Por qué: Los gérmenes de sus manos pueden contaminar los alimentos que otros comen.

Solución:Lávese las manos de manera adecuada con jabón y agua corriente durante 20 segundos.

Fuente: <http://espanol.foodsafety.gov/keep/basics/mistakes/index.html>