

ACTIVIDADES DE LOS MIEMBROS - HOJA INFORMATIVA SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Esta hoja informativa proporciona indicaciones sobre el manejo adecuado de alimentos durante las actividades de la Iglesia y los campamentos para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA?

Aproximadamente una de cada seis personas se enferma por intoxicación alimentaria cada año. La intoxicación alimentaria puede ser causada por bacterias, virus o sustancias tóxicas. Los síntomas suelen incluir náuseas, calambres abdominales, diarrea y vómitos, y pueden durar desde doce horas hasta una semana o más. La mayoría de las personas que sufren de intoxicación alimentaria se recuperan sin secuelas. No obstante, los efectos pueden ser devastadores e incluso mortales para algunos. Algunos efectos graves asociados con tipos comunes de intoxicación alimentaria pueden ser el fallo renal, la artritis crónica, daños cerebrales y en el sistema nervioso e incluso la muerte.

La intoxicación alimentaria puede ser causada por alimentos que no han sido cocinados lo suficiente, que no se han lavado adecuadamente o que se han contaminado accidentalmente durante la cosecha, la preparación o el almacenamiento; también puede propagarse de persona a persona. Es importante tomar las precauciones adecuadas para evitar contraer y propagar la enfermedad.

PASOS PARA MANTENER LA COMIDA EN BUENAS CONDICIONES PARA LA SALUD

- Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.
- Evite la contaminación cruzada.
- Cocine a la temperatura adecuada.
- Guarde los alimentos a la temperatura adecuada.

LÁVESE LAS MANOS Y LIMPIE LAS SUPERFICIES CON FRECUENCIA

Las bacterias y virus que transmiten enfermedades pueden sobrevivir en muchos lugares, como en las manos, en los utensilios y en las tablas de cortar alimentos. A menos que se laven correctamente las manos, los utensilios y las superficies, las bacterias pueden propagarse a los alimentos y a otras personas.

- Lávese las manos con jabón y agua corriente durante al menos veinte segundos antes de preparar comida. Lávese las manos antes y después de toda actividad que pueda provocar contaminación.

- Lave con agua caliente y jabonosa las superficies y utensilios tras cada uso. También se puede utilizar una solución de una cucharada de blanqueador con cloro por cada cuatro litros de agua para desinfectar superficies y utensilios lavados.
- Evite preparar comida para otras personas cuando esté enfermo o atienda a personas enfermas.
- Lave las frutas y verduras pero no la carne, las aves ni los huevos. Lavar la carne y las aves puede producir salpicaduras que contaminen la zona circundante.

EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Incluso después de lavar meticulosamente las manos y las superficies, la carne, las aves, el marisco y los huevos crudos pueden transmitir bacterias que propaguen enfermedades a comidas que ya estén listas para ser consumidas. Mantenga esas comidas separadas.

- Utilice tablas de cortar y bandejas diferentes para los productos vegetales por un lado, y para la carne, las aves, el marisco y los huevos por otro. Utilice bandejas y utensilios diferentes para los alimentos cocinados y los crudos.
- Antes de volver a utilizarlos, lave meticulosamente las bandejas, los utensilios y las tablas de cortar que hayan estado en contacto con carne, aves, marisco o huevos crudos.
- Cuando una tabla de cortar esté demasiado desgastada o tenga surcos difíciles de limpiar, convendrá cambiarla.
- Coloque la carne, las aves y el marisco crudos en recipientes o bolsas de plástico selladas para evitar que sus jugos goteen o se salgan. Si no tiene previsto consumir estos alimentos en un plazo de unos días, congélelos en vez de refrigerarlos.

COCINE A LA TEMPERATURA ADECUADA

Las bacterias que producen intoxicaciones alimentarias se multiplican con mayor rapidez en la "zona de peligro" entre 4 y 60 grados centígrados (°C). Los alimentos cocinados solamente son seguros cuando se han calentado a una temperatura suficientemente alta para matar las bacterias dañinas. El color y la textura por sí mismas no indican si la comida está bien cocinada; utilice un termómetro para alimentos con el fin de asegurarse de que la comida se haya cocinado correctamente.

- Consulte la guía “Thermometer Placement and Temperatures” [Colocación del termómetro y temperaturas] del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (UDSA, por sus siglas en inglés) para informarse sobre el uso correcto del termómetro.
- Mantenga caliente la comida tras cocinarla (a 60 °C o más).
- Si no se va a consumir la comida inmediatamente, manténgala por encima de la temperatura segura de 60 °C utilizando una fuente de calor como un calentaplatos, una bandeja de calentamiento o una olla de cocción lenta.
- Para asegurarse de que hayan muerto las bacterias nocivas al utilizar un microondas, cocine a 74 °C o más.

SERVICIO DE ALIMENTOS

Es importante demostrar buenas prácticas de higiene y seguridad al servir alimentos a grupos de personas. Esté atento y utilice el buen juicio para minimizar la posibilidad de propagar enfermedades.

SERVICIO DE ALIMENTOS - CONTINUACIÓN

- Cuando sea posible, reduzca al mínimo los lugares de mayor contacto, como las cucharas de servir, y en lugar de ello tenga servidores para repartir los alimentos. Los servidores deben desinfectar su equipo de servicio antes y después de usarlo, y utilizar guantes desechables mientras sirven.
- Utilice artículos desechables para el servicio de alimentos, tales como utensilios, manteles, platos y tazones desechables. Si no estuvieran disponibles, asegúrese de limpiar adecuadamente los artículos de servicio de alimentos con jabón y agua tibia y corriente.
- Utilice guantes al manipular artículos de servicio de alimentos sucios, al limpiar/desinfectar superficies y al quitar/manipular/desechar la basura.

GUARDE LOS ALIMENTOS A LA TEMPERATURA ADECUADA

Las temperaturas frías disminuyen la velocidad de crecimiento de las bacterias causantes de enfermedades. Es importante refrigerar la comida de manera rápida y adecuada. Marinar y descongelar comida sobre una mesa a temperatura ambiente son algunas de las prácticas más arriesgadas al preparar comida.

- Asegúrese de que el refrigerador y el congelador mantengan la temperatura adecuada. El refrigerador debe mantenerse entre 0 y 4 °C, y el congelador a -18 °C o menos.

- Llene el refrigerador con prudencia. Para refrigerar adecuadamente la comida (y disminuir la velocidad de crecimiento de las bacterias), se debe permitir que el aire frío circule por el refrigerador. Es importante no llenarlo demasiado. Si divide la comida que sobra en varios recipientes limpios y poco profundos, se refrigerarán con mayor rapidez.
- Coloque los alimentos perecederos en el refrigerador o congelador antes de que transcurran dos horas después de prepararlos. En días con temperaturas de 32 °C o más, limite este tiempo a una hora.
- Descongele la carne, las aves y el marisco en el refrigerador siempre que sea posible, ya que esta es la manera más segura de descongelar comida.
- Como alternativa segura al refrigerador, descongele la comida en agua fría o utilizando el microondas. La comida descongelada en agua fría o en el microondas se debe cocinar inmediatamente. También es seguro cocinar alimentos mientras todavía se encuentran congelados.
- Para marinar alimentos con seguridad, manténgalos siempre en el refrigerador.
- No consuma comida que haya permanecido congelada o refrigerada más tiempo del recomendado, ya que mirar u oler la comida no siempre indica si han empezado a desarrollarse bacterias nocivas en las sobras o comidas refrigeradas. Consulte la página “Storage Times for the Refrigerator and Freezer” [Tiempos de conservación en el refrigerador y el congelador] que se encuentra en el enlace de más abajo en foodsafety.gov para ver pautas de seguridad al respecto.

Las indicaciones de esta hoja informativa fueron adaptadas del sitio web de seguridad alimentaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: www.foodsafety.gov.

RECURSOS ADICIONALES

“Cooking for Groups: A Volunteer’s Guide to Food Safety”, [Cocinar para grupos: Una guía de seguridad alimentaria para voluntarios], Departamento de Agricultura, Seguridad Alimentaria e Inspección de los Estados Unidos: www.fsis.usda.gov

Meetinghouse Warming Kitchen Poster - Safe Food Is Healthy Food [Póster sobre calentar comida en la cocina del centro de reuniones - Comida segura es comida saludable] www.LalglesiadedeJesuucristo.org

“Storage Times for the Refrigerator and Freezer” [Tiempos de almacenamiento para el refrigerador y el congelador],
foodsafety.gov: www.foodsafety.gov

“Serving Up Safe Buffets” [Servir bufets con seguridad],
Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés): www.fda.gov

Recreation Properties Poster - A Healthy Camper Is a Happy Camper [Póster de Propiedades de recreación - Un campista saludable es un campista feliz]
www.LaIglesiaDeJesucristo.org

Para más información sobre este tema, llame a la División de Administración de Riesgos:

- 1-801-240-4049
- 1-800-453-3860, ext. 2-4049 (línea telefónica gratuita para los Estados Unidos y Canadá)

LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS