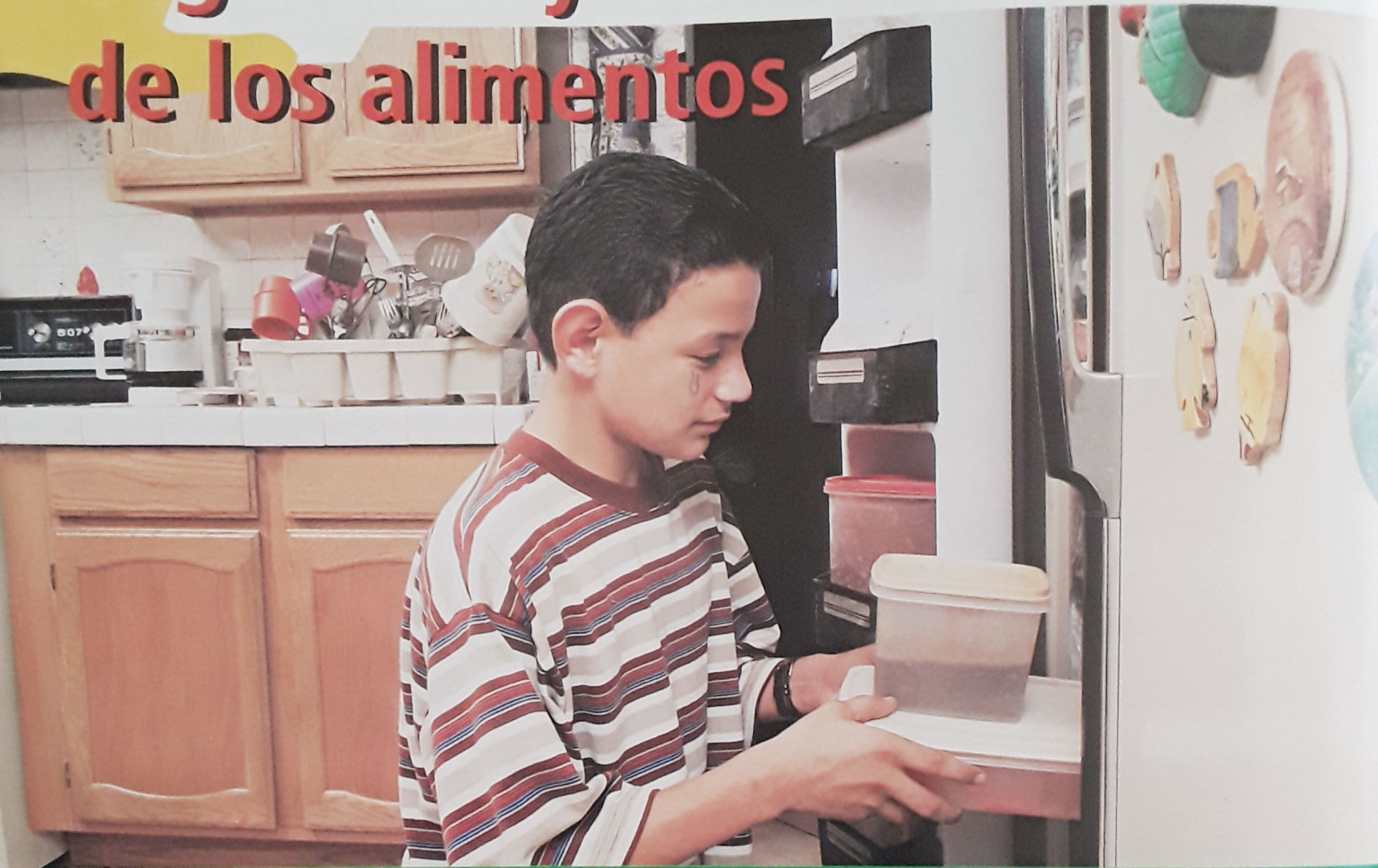


Seguridad y sanidad de los alimentos



PALABRAS PARA APRENDER

contaminación

E. coli

salmonella

perecedero

DESCUBRE...

- el origen de la contaminación de los alimentos.
- cómo manipular los alimentos con seguridad.
- maneras de mantener la cocina limpia.

Cuando Samanta llega de la escuela a su casa, se lava las manos con agua tibia y jabonosa y busca una merienda. Ella encuentra unas sobras de pollo en el refrigerador, pero como tienen cierto olor raro, las tira al zafacón. Luego utiliza una cuchara limpia para servirse una taza de salsa de manzana. Antes de poner la taza en la mesa de la cocina, pone de nuevo en el refrigerador el frasco con la salsa de manzana. ¿Por qué crees que Samanta es tan cuidadosa con los alimentos?

Cómo mantener los alimentos sanos

Samanta sabe que las personas pueden enfermar seriamente si comen alimentos inseguros. Sus hábitos alimenticios y su limpieza habitual le ayudan a prevenir la **contaminación**, o sea, *la infección por bacterias*.

En casos leves de intoxicación por alimentos las personas pueden experimentar dolores de cabeza, calambres estomacales y fiebre. Sin embargo, en casos más graves se puede necesitar atención médica. Tú puedes reducir el riesgo de contaminación de los alimentos si sigues unos procedimientos sencillos para manipularlos y prepararlos.

Unos pocos tipos de bacterias son los causantes de la mayor parte de las intoxicaciones por alimentos. Una de las formas más graves de intoxicación por alimentos es producida por *E. coli*, un tipo de bacteria que se encuentra en las aguas contaminadas, en la carne cruda o a medio asar y en la leche que no ha sido pasteurizada. Por este motivo, sólo debes comer hamburguesas que estén perfectamente cocidas. Otro tipo de intoxicación por alimentos es el causado por la **salmonella**, que es *una bacteria que se encuentra con frecuencia en alimentos crudos o no del todo cocidos, tales como la carne, los huevos, el pescado y las aves*. La salmonella crece rápidamente a temperatura ambiente y se puede propagar por medio de las manos y de los utensilios de cocina. Debes cocinar muy bien las carnes, las aves, el pescado y los huevos. Lava con jabón y agua caliente tus manos, el cuchillo y el picador cada vez que cortes carne, pescado o aves crudas.

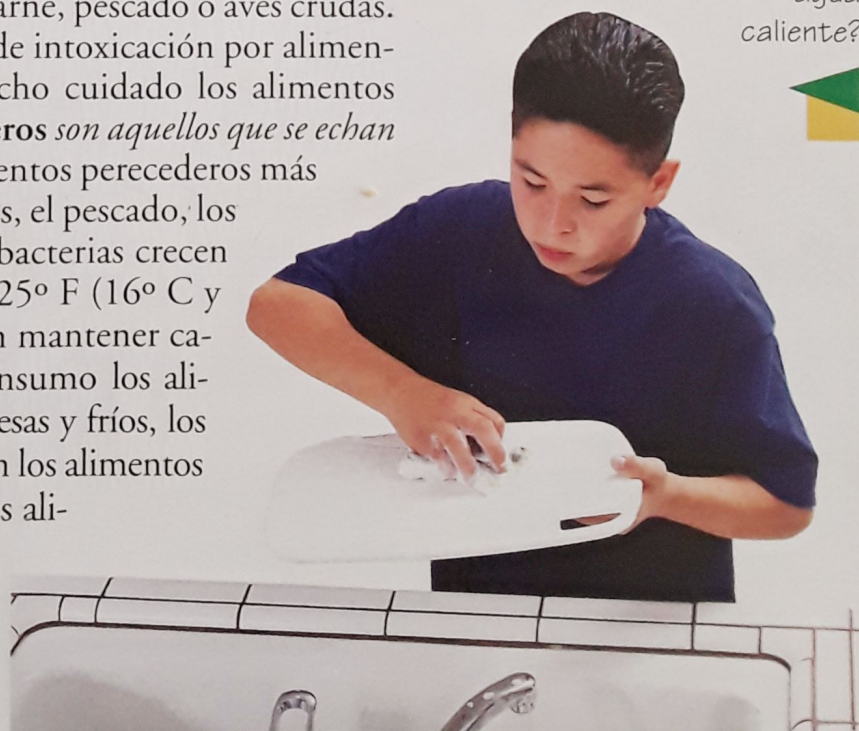
Otra manera de evitar el riesgo de intoxicación por alimentos consiste en manipular con mucho cuidado los alimentos perecederos. Los alimentos **perecederos son aquellos que se echan a perder con facilidad**. Entre los alimentos perecederos más comunes se incluyen la carne, las aves, el pescado, los huevos y los alimentos lácteos. Las bacterias crecen rápidamente entre los 60° F y los 125° F (16° C y los 52° C). Por este motivo se deben mantener calientes hasta el momento de su consumo los alimentos calientes como las hamburguesas y fríos, los alimentos fríos como el yogur. Mantén los alimentos calientes a 140° F (60° C) o más y los alimentos fríos a 40° F (4° C) o menos.

Los alimentos que ya han sido cocinados no deben permanecer por más de dos horas a temperatura ambiente. Para un almuerzo em-

¡Intenta lo siguiente!

Asegúrate de lavar los platos de la manera más segura y eficiente posible siguiendo estos consejos: mientras comes, deja en remojo las ollas y sartenes con restos de comida, para que puedas lavarlos más fácilmente después. Para evitar heridas, lava separadamente los cuchillos y demás objetos agudos. Lava los platos en agua caliente y jabonosa y enjuégalos con abundante agua caliente.

¿Por qué es tan importante lavar un picador con jabón y agua caliente?



pacado o para una comida campestre, utiliza empaques fríos y una hielera para mantener los alimentos fríos.

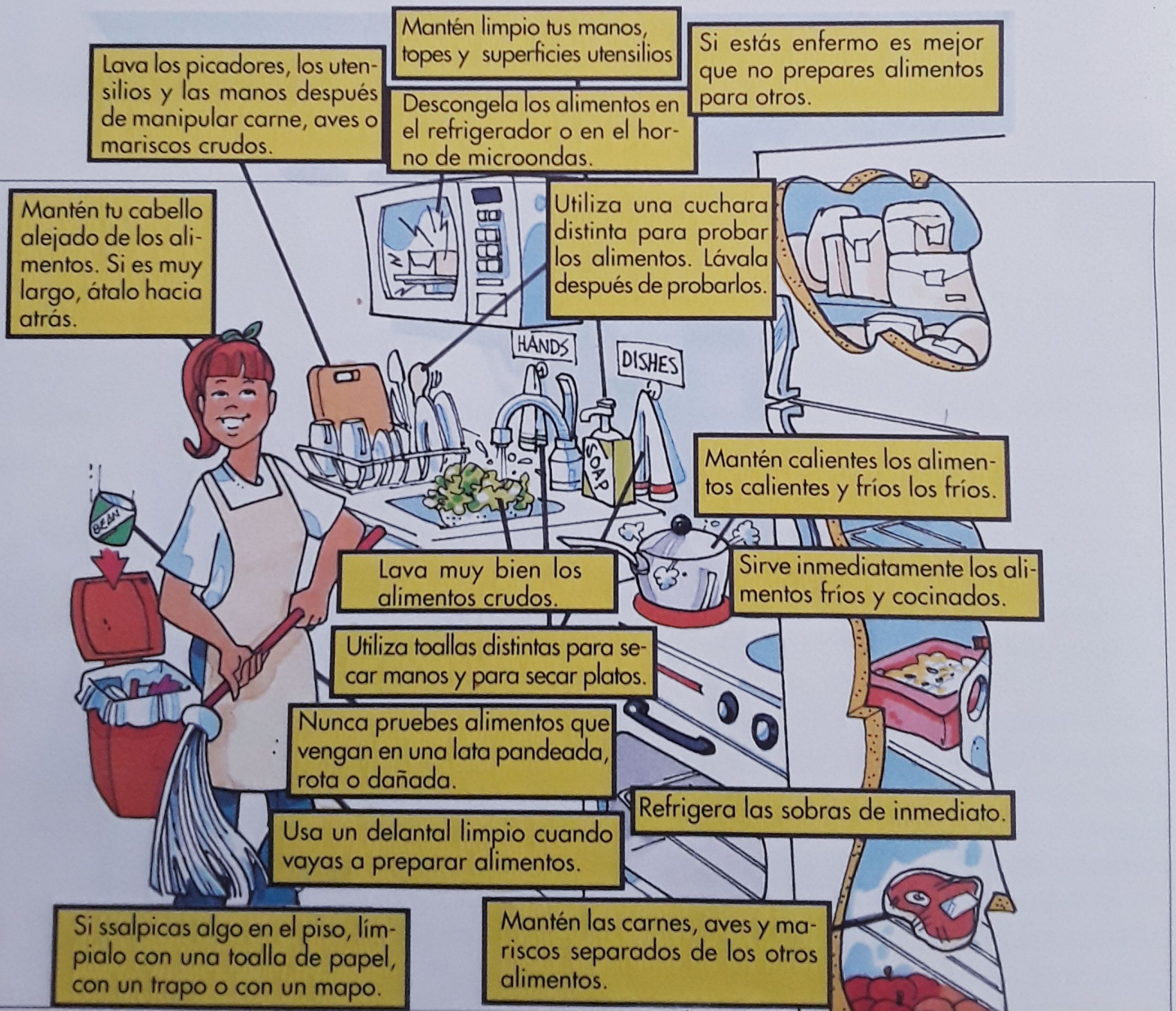
Figura 12.1 Cómo prevenir la contaminación de los alimentos

Por tu salud y la de otros,
es muy importante
manipular los alimentos
con seguridad y mantener
la cocina limpia.



Cómo almacenar las sobras

Para evitar que las sobras se pierdan refrigéralas o congélaslas inmediatamente después de comer. Pon las sobras en un recipiente poco profundo y con tapa hermética y almacénalas en el refrigerador. Muchas de las sobras se pueden congelar para utilizarlas posteriormente. Al congelar sobras ponlas en un recipiente hermético con una etiqueta que indique el nombre del alimento y la fecha. La congelación de alimentos evita que las bacterias crezcan hasta cuando sean descongelados de nuevo. Casi todos los alimentos se pueden almacenar en el congelador durante varios meses. La **figura 12.1** muestra otras maneras de prevenir la contaminación de los alimentos.



Cómo mantener limpia la cocina

José y su padre siempre limpian la cocina a medida que van cocinando. Ellos limpian inmediatamente si derraman en el suelo o los topes de cocina. Lavan las ollas, sartenes y demás utensilios con agua caliente y jabón a medida que terminan de utilizarlos. De esta forma, José y su padre mantienen la cocina limpia y hacen que sea un lugar más sano y agradable para trabajar.



Una cocina segura y limpia

La mejor protección contra la contaminación de los alimentos en la cocina consiste en trabajar activamente para prevenirla. Eso se logra siguiendo los procedimientos sugeridos en esta lección. Pon en práctica estas ideas para conservar los alimentos sanos y para mantener la cocina limpia.

Si se almacenan las sobras en la forma apropiada, podrán consumirse posteriormente de manera segura. ¿Por qué deberías ponerles la fecha a esas sobras?

LECCIÓN UNO *Repaso*

Utiliza oraciones completas para contestar las siguientes preguntas:

Repaso de términos y de hechos

1. **Describe** ¿Cuáles son los síntomas de intoxicación leve por alimentos descompuestos?
2. **Recuerda** ¿Cuál es la causa de la intoxicación por alimentos?
3. **Vocabulario** Define el término *perecedero*. Menciona dos ejemplos de alimentos perecederos.
4. **Identifica** ¿Qué debes hacer para evitar que las sobras se echen a perder?

Pensamiento crítico

5. **Aplica** ¿Qué podrías hacer en tu cocina para prevenir que los alimentos se contaminen?

6. **Explica** ¿Por qué una cocina sucia es insalubre y desagradable?

Aplicación de conceptos

7. Escribe dos lemas que consideres útiles, sobre seguridad en la manipulación de alimentos. Si es posible, exhíbelos en la cocina de tu casa o en la de la escuela.
8. Imagina que tu grupo de clase está haciendo una fiesta con invitación a cenar para los padres de familia. Tu trabajo es velar porque los alimentos servidos sean seguros para comer. Enumera diez procedimientos que debes seguir para que los alimentos resulten seguros y a la vez deliciosos.