Food Safety Best Before Lunchtime – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

¿Qué ha traído para el almuerzo de hoy? ¿Y dónde ha guardado su almuerzo hasta que sea la hora de comerlo?

Si es un sándwich de salmón con un aderezo casero cremoso, esperemos que esté recién hecho y se mantenga frío. Si es un contenedor de restos de carne y pasta, será mejor que no esté en la cabina del camión hasta la hora del almuerzo.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Hay varias buenas razones para seguir las directrices de seguridad alimentaria. Entre ellas se incluyen la hepatitis A, la campilobacteria, la salmonelosis, el botulismo, el Norwalk, la E. coli, la yersiniosis y la listeria. Estas enfermedades transmitidas por los alimentos son causadas por bacterias, virus, mohos o parásitos.

Otra lista de buenas razones para la manipulación segura de los alimentos es la siguiente: malestar, dolor, náuseas, vómitos, diarrea, calambres, deshidratación, pérdida de peso, fiebre y muerte.

COMO PROTEGERSE

Para prevenir las enfermedades relacionadas con la alimentación, hay que mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. Este consejo es aún más importante en el clima cálido de verano, cuando los alimentos a temperatura ambiente pueden estropearse aún más rápidamente.

La limpieza también es vital para la seguridad de los alimentos. Lavarse las manos y limpiar las superficies, recipientes y utensilios de preparación de alimentos también puede detener la propagación de enfermedades transmitidas por los alimentos.

La temperatura determina la rapidez con la que crecen los patógenos transmitidos por los alimentos. La zona de peligro está entre los 40 grados Fahrenheit (4 grados centígrados) y los 140 grados Fahrenheit (60 grados centígrados). En este rango de temperatura, las bacterias crecen rápidamente. No coma alimentos que hayan sido dejados a temperatura ambiente por más de dos horas. Con temperaturas de verano más cálidas, el límite es de una hora.

Puede mantener los alimentos del almuerzo fríos en un kit de aislamiento que contiene un paquete congelador de gel. Empacar un paquete de gel congelado o un contenedor de jugo en su kit de almuerzo también puede mantener la temperatura a un nivel seguro hasta que esté listo para comer.

Los alimentos calientes, como la sopa, pueden mantenerse calientes en un contenedor térmico precalentado. Si tiene acceso a una sala de descanso equipada con electrodomésticos, mantenga la comida fría en el refrigerador y caliente los alimentos en el microondas.

Haga su parte para mantener el comedor de su empresa en condiciones sanitarias y evitar la propagación de enfermedades transmitidas por los alimentos. Etiquete y póngale fecha a la comida que deja en el refrigerador. Deseche las sobras caducadas. Ponga la basura en un contenedor cubierto. Ayude a mantener limpias y secas las mesas, los mostradores y otras superficies. No manipule su almuerzo o utensilios hasta que se haya lavado las manos.

Un almuerzo de trabajo seguro comienza cuando compra los ingredientes y los prepara y empaca. Considere estos recordatorios de seguridad alimentaria:

- Compre las carnes, aves, pescados y mariscos al final, y guárdelos en el refrigerador o el congelador cuando llegue a casa. Si no puede llevarlos a casa inmediatamente, guárdalos en una nevera en su vehículo.
- Mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos en el carrito de la compra, en las bolsas de la compra y en los refrigeradores. Asegúrese de que la carne no gotee sobre otros alimentos.
- Lave las frutas y verduras bajo el agua corriente.

CONCLUSIÓN

Vigile las fechas de caducidad de todos sus productos alimenticios procesados.