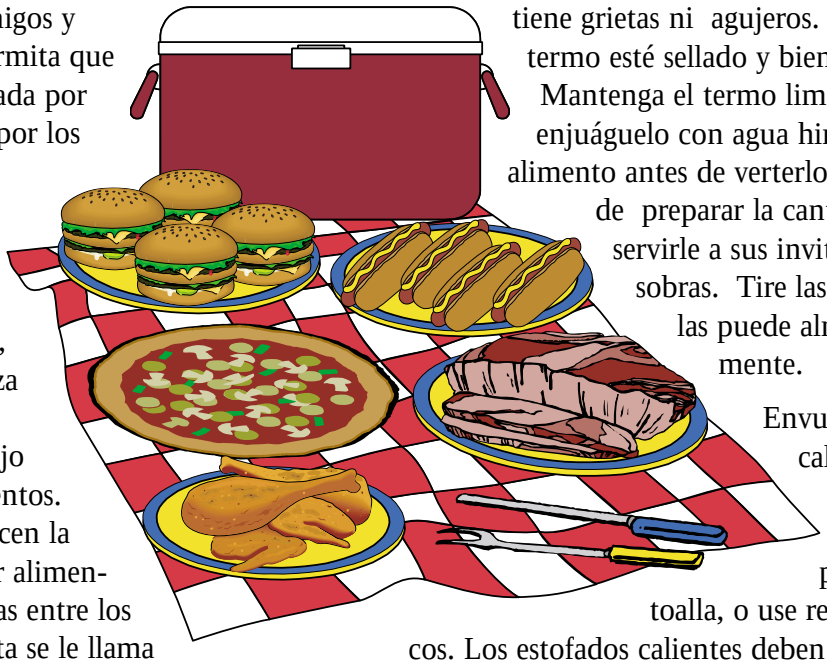
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

E-122S
10/01

La Seguridad Alimenticia en los Picnics

Peggy Van Laanen
Profesora y Especialista en Nutrición del Servicio de Extensión
El Sistema Universitario Texas A&M

Cuando llega el clima de otoño y la temporada de fútbol, las fiestas celebradas en los estacionamientos antes de los partidos de fútbol y los picnics se convierten en actividades populares. Estas fiestas y picnics son muy divertidas y se celebran con buenos amigos y buenas comidas. No permita que su diversión sea estropeada por enfermedades causadas por los alimentos.



La enfermedad causada por alimentos, la cual produce calambres en el estómago, diarrea, náusea, dolores de cabeza y quizá hasta vómitos, puede resultar del manejo inadecuado de los alimentos. Las bacterias que producen la enfermedad causada por alimentos crecen a temperaturas entre los 40 y 140 grados F. A ésta se le llama "la zona de peligro." Los alimentos preparados para ser ingeridos al aire libre pueden caer en la zona de peligro aún cuando el clima está fresco.

¿Qué alimentos producen riesgos? Casi cualquier alimento puede ser una fuente de bacterias peligrosas, pero los alimentos más peligrosos son los que son húmedos y contienen proteínas. Estos incluyen carnes, aves, pescados, mariscos, huevos y productos lácteos (pays de crema, flanes, pasteles con rellenos de crema). No deje estos alimentos a temperaturas que caen dentro de la zona de peligro por más de 2 horas. Los alimentos perecederos o platillos que contengan alimentos perecederos se deben mantener ya sea calientes (a 140 grados F o más) o fríos (a 40 grados F o menos). ¿Cómo logra usted esto? Los alimentos calientes tales como el chile con carne, las sopas, los estofados y las salsas cremosas se pueden transportar en forma segura en un termo si el mismo no tiene grietas ni agujeros. Verifique que el termo esté sellado y bien apretado.

Mantenga el termo limpio; antes de usarlo, enjuáguelo con agua hirviendo. Hierva el alimento antes de verterlo en el termo. Trate de preparar la cantidad justa para servirle a sus invitados sin que hayan sobras. Tire las sobras si usted no las puede almacenar apropiadamente.

Envuelva los estofados calientes en varias capas de papel aluminio, seguidas por periódico y una toalla, o use recipientes herméticos. Los estofados calientes deben de servirse en 2 horas.

Los alimentos fríos se pueden transportar en una hielera con hielo o paquetes helados para mantener los alimentos debajo de 40 grados F. Empaque los alimentos en recipientes que no sean hondos y congélelos previamente antes de colocarlos en la hielera. Mantenga los sandwiches helados o cómalos dentro de 2 horas.

Vigile el reloj en cuanto a las comidas que están listas para servir y también con las comidas rápidas. El pollo frito, las comidas preparadas, la pizza y las hamburguesas, por ejemplo, se deben comprar justo antes del

partido y deben comerse dentro de 2 horas. Compre estos alimentos por adelantado, refrigérelos hasta que sea momento del partido, y entonces recaliéntelos.

Cuando usted no tenga tiempo de tomar estas precauciones, sirva solamente comidas no perecederas. Pruebe las carnes enlatadas, carnes secas o curadas, algunos quesos duros, mantequilla de cacahuete o de maní, frutas secas, panes, cereales mezclados, nueces y palomitas de maíz.

Una vez que comience el partido, use prácticas seguras del manejo de los alimentos. Mantenga sus manos, los utensilios y los cubiertos limpios. (Los platos y cubiertos desechables facilitan esto.) Coloque un mantel limpio en la mesa de picnic o en la parte trasera del auto y disfrute.

Para gozar de una fiesta o picnic antes de un partido sin que ocurran desastres después:

- Planee su menú para que se ajuste a la situación.
- Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.
- No permita que las comidas perecederas permanezcan el la “zona de peligro” (de 40 a 140 grados F) durante más de 2 horas.
- Mantenga todo limpio para evitar la contaminación.

* Maneje las sobras adecuadamente, o bótelas.

¡Felices fiestas y picnics!

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.

Producido por Texas A&M AgriLife Communications