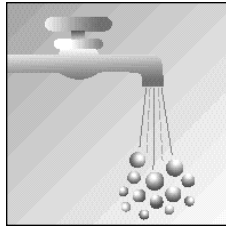


Ahora mismo una enemiga invisible puede estar lista para atacar. Se llama BAC (bacteria) y puede enfermarle a usted y a los suyos. De hecho, aunque usted no pueda ver ni oler ni tocar a BAC, es posible que ella y millones de sus amigos hayan invadido ya los alimentos que usted está comiendo.



Pero usted tiene el poder para *combatir a BAC* y mantener sus alimentos libres de bacterias dañinas. Es tan fácil como seguir estos cuatro pasos:

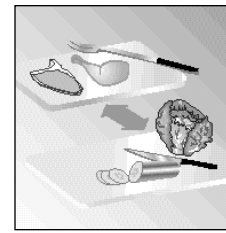
Limpiar: Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina



Las bacterias pueden propagarse por su cocina e instalarse en las tablas de cortar, en los utensilios, las esponjas y las superficies de los mostradores y gabinetes. Puede *combatir a Bac* de esta manera:

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de manipular los alimentos y después de ir al baño, cambiar los pañales del bebé y tocar a los animales domésticos.
- Después de preparar cada alimento y antes de comenzar con el siguiente, lave bien las tablas de cortar, los platos, utensilios y superficies de los mostradores con agua caliente y mucho jabón.
- Use tablas de cortar de plástico o de otros materiales no porosos. Estas tablas deberán lavarse en la máquina de lavar platos - o con agua caliente y mucho jabón - después que se usen.
- Considere utilizar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa paños de tela, procure lavarlos a menudo en el ciclo caliente de su máquina de lavar ropa.

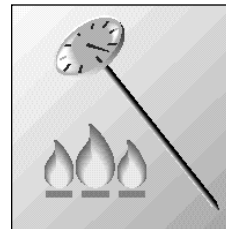
Separar: Impida la contaminación cruzada



La contaminación cruzada es el término científico que define cómo las bacterias se propagan de un producto alimentario a otro. Esto sucede especialmente cuando se manejan carnes, aves y mariscos crudos; de manera que es importante mantener estos alimentos y sus líquidos lejos de los alimentos listos para comer. Puede *combatir a Bac* de esta manera:

- Separe la carne, las aves y los mariscos crudos de los otros alimentos en el carro del supermercado y en su refrigerador.
- Si es posible, use otra tabla de cortar para carnes crudas.
- Lávese siempre las manos, las tablas de cortar, platos y utensilios con agua jabonosa caliente después que hayan estado en contacto con la carne, las aves y los mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocinados en un plato que haya contenido carne, aves y mariscos crudos.

Cocinar: Utilice la temperatura adecuada



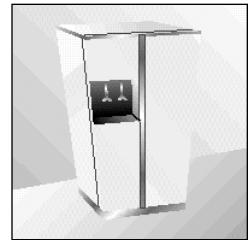
Los expertos en seguridad para los alimentos están de acuerdo en que los alimentos están cocinados adecuadamente cuando se calientan durante bastante tiempo y a temperaturas suficientemente elevadas para matar las bacterias dañinas que causan las enfermedades transmitidas por los alimentos. Esta es la mejor manera de *combatir a Bac*:

- Usar un termómetro limpio para medir la temperatura interna de los alimentos cocinados y asegurar que la carne, las aves, los guisados y otros alimentos estén bien cocidos.
- Cocinar los asados y filetes de carne hasta que lleguen a temperaturas internas de 145°F o más altas. Las aves enteras deberán llegar a temperaturas internas de 180°F para lograr una buena cocción.
- La carne molida, en la cual las bacterias pueden propagarse durante la preparación, debe cocinarse a temperaturas mínimas de 160°F. Información recibida de los Centros de Control y Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and

Prevention, o CDC) relacionan el comer carne molida a medio cocer, de color rosado, con un riesgo mayor de contraer una enfermedad. Si no hay termómetro disponible, no debe comerse carne molida que esté todavía rosada por dentro.

- Los huevos deben cocinarse hasta que la yema y la clara estén firmes. No utilice recetas en las cuales se utilicen huevos crudos o sólo parcialmente cocidos.
- El pescado deberá estar opaco y desmenuzarse fácilmente con el tenedor.
- Al cocinar en el horno de microondas hay que asegurarse de que no queden porciones frías en los alimentos, en las cuales las bacterias pueden sobrevivir. Para obtener mejores resultados, cubra los alimentos, revuélvalos y hágalos girar para que se cuezan de manera pareja. Si no hay plato giratorio en su horno de microondas, haga girar el plato manualmente una o dos veces durante la cocción.
- Cuando recaliente salsas, sopas y salsa de carne, hágalas hervir. Los sobrantes deben calentarse bien, hasta una temperatura de 165°F o más alta.

Enfriar: Refrigere rápidamente



Los alimentos deben refrigerarse prontamente ya que las temperaturas frías impiden que las bacterias crezcan y se multipliquen. Por lo tanto, ajuste la temperatura de su refrigerador de manera que esté por debajo de 40°F y la del congelador a 0°F. Verifique estas temperaturas de vez en cuando con un termómetro para electrodomésticos. Luego, *combata a BAC* con las siguientes medidas:

- Los productos perecederos, los alimentos preparados y los sobrantes deben refrigerarse o congelarse dentro de dos horas como máximo.
- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente. Haga descongelar los alimentos bajo el chorro de agua fría del grifo o en el horno de microondas. Los alimentos en adobo deben colocarse en el refrigerador.
- Divida grandes cantidades de sobrantes y colóquelos en pequeños recipientes poco profundos para que se enfrién rápidamente en el refrigerador.
- No llene excesivamente el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos en buen estado.