

sobre la comida para protegerla de toses y estornudos. Debe haber utensilios separados para los diferentes alimentos y los utensilios deben tener mangos para evitar que las manos entren en contacto con los alimentos. Una vez más, los alimentos calientes deben estar muy calientes y los alimentos fríos, muy fríos.

No olvide, sin embargo, que uno de cada cinco casos de envenenamiento alimenticio proviene de comida preparada en casa. Reglas importantes para su propia cocina: lávese las manos con jabón y agua caliente durante 30 segundos antes de tocar alimentos, después de usar el inodoro, o de tocar animales o alimentos crudos. Use tablas de cortar separadas para los alimentos cocidos y los crudos; lave los utensilios tales como cuchillos en agua caliente con detergente entre su uso para alimentos crudos y alimentos cocidos.

Para mayor información sobre cómo asegurarse de que los alimentos sean seguros, contacte a Edilia Porcu, que habla español, llamando al teléfono (02) 9588 3111.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



Spanish
10 November 1997

¿Come usted fuera de casa? Cómo asegurarse de que la comida sea segura

Eating away from home?
How to make sure food is safe

¿Come usted fuera de casa? Cómo asegurarse de que la comida sea segura

Eating away from home? How to make sure food is safe

Nuestra vida agitada significa que comemos más comida en restaurantes y negocios de comida al paso. Pero estos alimentos pueden enfermarnos si no son manipulados en forma higiénica, o conservados a la temperatura correcta,. En Australia 1,5 millones de personas se enferman cada año debido a algo que comieron.

Las siguientes son algunas formas de asegurarse de que la comida consumida fuera de casa sea segura.

- **¿Es limpio el restaurante o negocio de comida para llevar?** Los pisos sucios, como también las superficies y mesas de trabajo pueden tener bacterias y atraer alimañas. Si el personal no puede mantener limpio el local, tal vez no mantengan tampoco limpios los alimentos. El personal debe tener las manos limpias y usar uniformes limpios, y coger la comida con tenazas.

-

- **¿Está muy caliente o muy fría la comida?** Sea en la casa o en un restaurante, una regla importante es que los alimentos calientes deben mantenerse a temperaturas muy altas, en tanto que los alimentos fríos deben mantenerse muy fríos. Los alimentos cocinados servidos directamente de la cocina o vitrina con comida caliente deben estar tan calientes que les salga vapor y deben comerse de inmediato. Los alimentos fríos deben estar fríos al tacto y exhibidos sobre hielo o bajo refrigeración. Los sandwiches preparados que contienen alimentos que se malogran, tales como queso, huevos, carne y pollo deben igualmente mantenerse bajo refrigeración, de lo contrario no los compre. Lo anterior es aplicable también a los

platos de fideos o arroz. A menos que se sirvan calientes, deben mantenerse bajo refrigeración.

- **No tema devolver la comida servida tibia o a medio cocer, especialmente los mariscos, aves y guisos de carne.** Es importante que los guisos con carne molida o picada, las hamburguesas y salchichas estén bien cocidos tanto por dentro como por fuera. Lo mismo se puede decir de los asados enrollados y el pollo. En estas carnes, los gérmenes que causan envenenamiento alimenticio pueden estar presentes en toda la carne, no en la superficie solamente. La cocción completa mata estos gérmenes. Si la carne está rosada adentro, y el jugo es rosado en vez de claro, la carne no está bien cocida. No importa mayormente que los bifés y trozos grandes de asado estén poco cocidos, porque los gérmenes generalmente se encuentran únicamente en la superficie de la carne, pero es mejor no comerlos demasiado crudos.

Si devuelve un guiso de carne o ave a medio cocer, asegúrese de que le cambien también todo lo demás que había en el plato, ya que las verduras, arroz o fideos pueden estar contaminados con los jugos de la carne semi-cruda.

- **Coma prontamente la comida para llevar.** Dejar la comida lista para comer a la temperatura ambiente y/o expuesta al aire estimula el crecimiento de las bacterias que producen envenenamiento alimenticio. Si usted se lleva a su casa la comida que no pudo terminar en un restaurante, llévela rápidamente y póngala en el refrigerador inmediatamente. Cómala dentro de un máximo de 24 horas.

- **Bares de ensalada y auto-servicio en restaurantes y negocios de comida para llevar.** Fíjese que la comida esté protegida, generalmente por una cubierta plástica extendida