

Spanish

**HECHOS SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS DURANTE LAS FESTIVIDADES
FOOD SAFETY FACTS FOR THE HOLIDAYS**

**1. ¿A qué temperatura deben almacenarse los alimentos?
(At what temperature should I be storing food?)**

Siempre es importante mantener los alimentos fuera de la zona de peligro, que es (es decir) entre 4°C (40°F) y 60°C (140°F) para evitar el crecimiento de bacterias dañinas. Para lograr esto, simplemente mantenga los alimentos calientes por lo menos a 60°C (140°F) y los fríos a 4°C (40°F) o menos.

**2. ¿Cuáles son algunos de los consejos para preparar y servir los bufés de los días festivos?
(What are some tips on preparing and serving holiday buffets?)**

Recuerde la “regla de las 2 horas”, especialmente cuando ofrezca una gran comida o bufé. No deje los alimentos perecederos por más de dos horas en la zona de peligro.

Mantenga unos platos extra o alimentos calientes: por ejemplo, en el horno o en una olla y cuando se trate de algo frío, ya sea en el refrigerador o en una nevera portátil durante el bufé.

No agregue nuevos alimentos a un plato de servir que ha permanecido a temperatura ambiente por más de dos horas. Recuerde también cambiar los utensilios de servir.

Para evitar la contaminación entre los invitados, provea cucharas de servir y tenazas para cada plato servido. Incluso para los alimentos para picar como los vegetales cortados, los dulces, las hojuelas crocantes/nachos y las nueces deben tener utensilios de servir.

**3. Cuando viajo con alimentos, ¿a qué debo ponerle cuidado?
(What I do have to watch out for when traveling with food?)**

Envuelva los alimentos calientes en papel de aluminio y en toallas gruesas o transpórtelos en envases aislantes para mantener la temperatura en por lo menos 60°C (140°F). Además, almacene los alimentos fríos en una neverita portátil con hielo o con paquetes de gel congelado para mantener la temperatura en 4°C (40°F) o menos. Las neveritas portátiles completas mantienen la temperatura mejor que las parcialmente llenas de manera que agregue aislamiento extra para ocupar el espacio vacío. Esto también evitará que los envases se deslicen, caigan o derramen.

4. Tengo entendido que los vegetales, las hierbas y otros alimentos almacenados en aceite pueden causar toxinas dañinas que provocan serias enfermedades cuando se almacenan incorrectamente. ¿Es cierto?

(I heard that vegetables, herbs and other foods stored in oil can cause harmful toxins that cause serious illness when stored inappropriately. Is that true?)

Si. Los productos preparados en la casa, tales como la albahaca u otras hierbas en aceite; ajo, hongos, tomates secos, pimientos en aceite y también en salsa de pesto o antipasto pueden hacerse de forma segura, solamente agregando ingredientes deshidratados, al aceite. Estos productos pueden almacenarse a temperatura ambiente sin que se dañen.

Si los productos preparados en la casa en aceite se hacen usando ingredientes *frescos o congelados*, por ejemplo, albahaca fresca, pimientos, hongos o ajo, deben mantenerse refrigerados todo el tiempo y debe descartarlos después de una semana, a menos que hayan sido adecuadamente acidificados. Estos productos pueden congelarse de forma segura para poder ser almacenados por más tiempo. Descongele los productos congelados en el refrigerador. Después

de que los productos han sido descongelados, deben mantenerse refrigerados en todo momento y deben ser descartados después de una semana, a menos que se hayan vuelto a congelar.

Los consumidores que compraron o recibieron productos hechos con ingredientes frescos en ferias o en mercados libres deben verificar que fueron constantemente refrigerados después de que fueron preparados y la fecha en que fueron preparados. Descártelos si tienen más de una semana.

Generalmente se consideran seguros aquellos productos preparados comercialmente en aceite y que contienen un ácido, como por ejemplo vinagre, o sal en su lista de ingredientes. Almacénelos en el refrigerador después de abiertos y después que los usa.

5. ¿Qué sugiere en cuanto al almacenamiento del Ponche de huevo (Eggnog) y otras recetas con huevos crudos o poco cocidos? (What are your suggestions on storing eggnog and other recipes with raw or lightly cooked eggs?)

Asegúrese de manejar y preparar estos gustosos placeres de forma segura. El ponche de huevo comercial listo para tomar es preparado utilizando huevos pasteurizados y no requiere calentamiento. El ponche de huevo casero puede contener bacterias dañinas si no se prepara adecuadamente. También deben tomarse precauciones con las salsas, los *mousse* y cualquier otra receta que lleve huevos crudos o semi-crudos. Utilice productos con huevos pasteurizados o lleve las mezclas de huevos a temperaturas uniformes de 71°C (160°F) – 74°C (165°F) si utiliza un horno microondas.

6. ¿Cómo debo manejar la cidra? (What about the cider?)

Las bebidas populares de las festividades, tales como la cidra no pasteurizada de manzana y otras bebidas de dicha cidra pueden representar un riesgo ya que pueden contener bacterias dañinas. Sirva cidras pasteurizadas o lleve la cidra no pasteurizada a ebullición antes de servirla. Esto es especialmente importante cuando se sirve cidra a niños, personas ancianas e individuos con sistemas inmunes débiles.

7. ¿Qué debo hacer con lo que sobra después de una gran comida? (What should I do with the leftovers after a large meal?)

Aunque es tentador dejar el pavo y otras comidas a temperatura ambiente para comer como merienda después de una comida, usted debe refrigerar todo lo que sobra cuanto antes en recipientes planos sin tapa de manera de que se enfrien rápidamente. Refrigere los alimentos una vez que el vapor ha cesado y deje la tapa o la envoltura floja hasta que se han enfriado a la temperatura del refrigerador. Evite sobre llenar el refrigerador para que el aire frío pueda circular libremente. Guarde la carne del pavo separada del relleno y la salsa.

Para mayor información sobre la seguridad de los alimentos, visite la página web de la CFIA (por sus siglas en inglés), en la siguiente dirección electrónica www.inspection.gc.ca También puede conseguir información sobre la seguridad de los alimentos en las páginas web de Educación sobre la Seguridad de Alimentos de Canadá Saludable y Asociación Canadiense para la seguridad alimenticia del Consumidor en www.hc-sc.gc.ca y www.canflghtbac.org respectivamente.

Fuente: Página web de la Agencia de Inspección de Alimentos Canadiense (CFIA, por sus siglas en inglés)

Para hablar con un profesional de la salud, contacte a su doctor de familia o hable con una enfermera diplomada 24 horas al día, siete días de la semana llamando a Alberta Health Link al 403-943—LINK 95465) o llamada gratuita al 1-866-408-LINK (5465). Línea de salud en mandarín al 403-943-1554, o a la línea de salud en cantonés al 403-943-1556.