

Comidas al aire libre: *Cómo manipular alimentos de manera segura*



Mantenga seguros sus alimentos: desde el refrigerador/congelador — en todo el recorrido hasta la mesa de picnic.

La temporada de picnics y barbacoas ofrece muchas oportunidades para divertirse al aire libre con la familia y los amigos. Pero estos eventos en temperaturas cálidas también son propicios para la proliferación de bacterias causantes de enfermedades transmitidas por los alimentos. A medida que los alimentos se calientan debido a las temperaturas del verano, las bacterias se multiplican rápidamente.

Para protegerse a usted mismo y proteger a sus familiares y amigos contra enfermedades transmitidas por los alimentos durante los meses cálidos, es fundamental manipular los alimentos de forma segura al comer en lugares al aire libre. Continúe leyendo y conozca unas sencillas indicaciones de seguridad alimentaria que le permitirán trasladar sus alimentos hacia el sitio del picnic y prepararlos y servirlos de manera segura una vez que se haya instalado en el lugar.

Empaque y traslade los alimentos de manera segura

Mantenga seguros sus alimentos: desde el refrigerador/congelador — en todo el recorrido hasta la mesa de picnic.

- **Mantenga refrigerados los alimentos fríos.** Coloque la comida fría en una nevera portátil con hielo o con paquetes de gel congelado. Los alimentos fríos deben conservarse a 40 °F o menos para evitar la proliferación de bacterias. Las carnes rojas, de aves y de pescado se pueden envasar mientras están aún congeladas, para que permanezcan frías durante más tiempo.
- **Organice el contenido de las neveras portátiles.** Considere la posibilidad de empaquetar las bebidas en una nevera y los alimentos perecederos en otra. De esa manera, cuando los invitados al picnic abran una y otra vez la nevera de las bebidas para llenar sus vasos, los alimentos perecibles no quedarán expuestos a la temperatura del aire cálido.
- **Mantenga cerradas las neveras portátiles.** Una vez que llegue al lugar del picnic, limite al mínimo posible la cantidad de veces que se abra cada nevera. Esto ayudará a que el contenido se conserve frío por un período de tiempo mayor.
- **Evite la contaminación de unos alimentos con otros.** Asegúrese de mantener bien cerrados los paquetes de carnes rojas, de aves y de pescado. Así evitará que sus jugos contaminen alimentos preparados/cocidos o alimentos que se comen crudos, tales como frutas y vegetales.
- **Limpie sus frutas y verduras.** Enjuague las frutas y los verduras frescos bajo agua corriente del grifo antes de guardarlos en la nevera, incluso aquellos que tienen cáscara y corteza no comestibles. En el caso de las frutas y los verduras con cáscara dura, frótelos con sus manos o fríéguelos con un cepillo limpio mientras los enjuaga con el agua. Seque las frutas y verduras con un paño de cocina limpio o con toallas de papel. Las frutas y los verduras envasados con etiquetas que indican “listos para ser consumidos”, “lavados” o “lavados tres veces” no necesitan que los laven.



@browncountynutrition



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

Healthy Recipes
Nutrition Tips

Local Food Resources



