

Cuando planea un picnic para disfrutar de la piscina, el parque o el lago tenga en cuenta la seguridad alimentaria.

Niños menores de 5 años están en un riesgo mayor de enfermarse por causa de alimentos contaminados. Intoxicación alimentaria, suele ser más común en el verano. Cuando más personas cocinan afuera, sin tener acceso a neveras, lavaplatos y termómetros.

Descongele las carnes siempre en el refrigerador, nunca en la mesa de cocina o en la mesa para el picnic. Trate de mantener una temperatura segura y constante mientras los alimentos se descongelan, a 40 °F (4°C) o menos.

Durante las preparaciones para el picnic, el refrigerador y congelador puede que estén repletos de postres, carnes y otras delicias. Antes de salir de la casa, limpie las frutas y verduras. Use diferentes hieleras basado en la temperatura de la comida y las bebidas para prevenir intoxicación alimentaria. Guarde siempre los alimentos crudos separados de los cocidos, y utilice utensilios diferentes para prepararlos.

Cuando esté preparando los alimentos, tenga en cuenta las medidas de seguridad para preparar alimentos. Con frecuencia las bacterias están presentes en los alimentos crudos. Cocine bien todas las carnes y pollos, y lave bien las verduras y frutas crudas.

Los alimentos perecederos que requieren refrigeración nunca deben dejarse a temperatura ambiente por más de dos horas. Después de haber sido cocinados de manera segura, los alimentos calientes deben mantenerse a 140 °F (60°C) o más para evitar el crecimiento de bacterias. Dentro de las 2 horas posteriores a la cocción de los alimentos o después de retirarlos de un electrodoméstico para mantenerlos calientes, las sobras deben refrigerarse.

La mayoría de las veces, las personas se enferman después de comer alimentos contaminados con salmonela. La enfermedad por salmonela a veces puede ser lo suficientemente grave como para requerir hospitalización. Este tipo de enfermedad, es llamada también gastroenteritis.

Cuando alguna persona tiene una infección por salmonela puede tener síntomas como: diarrea, calambres abdominales y sensibilidad, y fiebre. La bacteria también puede causar una variedad de otras enfermedades, que incluyen: bacterias en la sangre (bacteriemia), inflamación de las membranas del cerebro o de la médula espinal (meningitis), e inflamación del hueso (osteomielitis).

Afortunadamente, la salmonella muere cuando los alimentos se cocinan bien. Los síntomas causados por la infección por salmonella generalmente comienzan entre seis y 48 horas después de comer y pueden durar siete días.

Recuerde: las infecciones por salmonela a menudo se pueden prevenir mediante la práctica de buenas técnicas de higiene durante la preparación de alimentos, así como el lavado regular de manos. Asegúrese de cocinar bien los huevos, las aves, las carnes y evitar la leche sin pasteurizar.