En un hermoso día de verano, puede ser divertido hacer un picnic en el parque, o incluso, en su propio patio. Uno hace lo que puede para protegerse de las hormigas y los mosquitos, pero ¿qué pasa con los otros invitados como la salmonela o la listeria? Utilice esta lista para asegurarse de mantener la seguridad en los alimentos en su picnic perfecto.

En la cocina...

- Lávese las manos, limpie el área de trabajo y lave todos los utensilios necesarios antes, durante y después de preparar la comida.
- Marine los alimentos y déjelos en el refrigerador, hasta que sea el tiempo para usarlos.
- **NO** descongele los alimentos a temperatura ambiente.

Empacar...

- Utilice siempre una nevera con hielo, paquetes de gel congelado o alimentos congelados.
- Mantenga los alimentos fríos en la nevera hasta que estén listos para cocinar, y mantenga calientes los alimentos calientes!
- Use un termómetro de alimentos para saber la temperatura de cocción.
    - Carne de res, cerdo, cordero y ternera (filetes, asado y chuletas): 145 °F
    - Carnes molidas: 160 °F
    - Aves de corral enteras, pechugas y carnes molidas de aves de corral: 165 °F
- Use un plato limpio para servir los alimentos cocidos.
- No deje que los jugos de la carne cruda contaminen otros alimentos.

Al regresar...

- Coloque las sobras rápidamente en el refrigerador. Deseche cualquier alimento perecedero que haya permanecido a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Si hace una temperatura mayor de 90 °F, los alimentos no deben permanecer a temperatura ambiente durante más de una hora.

La *salmonela*, el nombre de un grupo de bacterias, es una de las causas más comunes de intoxicación por alimentos en Estados Unidos. Los síntomas duran de 4 a 7 días y la mayoría de las personas mejora sin necesidad de realizar un tratamiento. Pero la *salmonela* puede causar enfermedades más graves en los adultos mayores, niños y personas con enfermedades crónicas.

Listeria es el nombre de una bacteria que se encuentra en el suelo, el agua y en algunos animales, incluyendo las aves de corral y el ganado. Puede estar presente en la leche cruda y los alimentos elaborados de leche cruda. También puede vivir en las plantas de procesamiento de alimentos y contaminar una gran variedad de carnes procesadas. En general, las embarazadas, las personas de la tercera edad y las personas con sistemas inmunológico débil corren mayor riesgo.

Entre los síntomas de la intoxicación por alimentos se incluyen: dolores estomacales, calambres abdominales, náusea y vómitos, diarrea, fiebre y deshidratación.

Para más información visite http://www.polkcountyiowa.gov/health/ o llame a Ana Coppola al 323-5227.