DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

COUNTY OF SAN BERNARDINO

Division of Environmental Health Services: (800) 442-2283
- 385 North Arrowhead Avenue – San Bernardino, CA 92415-0160
- 8575 Haven Avenue, Suite 130 – Rancho Cucamonga, CA 91730-9105
- 15900 Smoke Tree, Suite 131 – Hesperia, CA 92345
- San Bernardino County Vector Control Program
  2355 East 5th Street – San Bernardino, CA 92410-5201

TRUDY RAYMUNDO
Public Health Director

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

CORWIN PORTER, MPH, R.E.H.S
Division Chief, Environmental Health Services

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA
20 de Diciembre, 2013
NR # 13-51

CONTACTO: Ray Britain, REHS
Gerente del Programa
(800) 442-2283

Seguridad Alimentaria Durante las Fiestas

Como con cualquier preparación de las comidas festivas, el manejo seguro y almacenamiento apropiado de los alimentos son importantes para mantener a sus seres queridos sanos y seguros. Siga estos consejos para preparar una cena segura para su familia durante las fiestas:

LIMPIAR: Lávese las manos y las superficies con frecuencia. Las bacterias que causan la intoxicación alimentaria pueden sobrevivir en muchos lugares alrededor de su cocina, incluyendo las manos, los utensilios y tablas de cortar.

- Lave sus manos por 20 segundos con jabón y agua tibia corriente. Asegúrese de frotar la parte posterior de sus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- Lave todas las superficies y los utensilios después de cada uso. Enjuagando los utensilios, mostradores y las tablas de cortar con agua no es suficiente para detener la propagación de bacterias. Limpie los utensilios y pequeñas tablas de cortar con agua caliente y jabón. Limpie todas las superficies y tablas de cortar con una solución de cloro.
- Lave las frutas y verduras—pero **no** la carne, aves de corral o huevos. Incluso, si usted planea a pelar las frutas y verduras, es importante lavarlas primero porque las bacterias se pueden diseminar desde el exterior hacia el interior cuando se corta o se pelan.

SEPARAR: No contamine. Incluso después de haber limpiado sus manos y las superficies completamente, carne de res, aves de corral, pescados y mariscos y los huevos aún pueden transmitir las bacterias que causan enfermedades a la comida lista para comer—al menos que usted los mantenga separados.

- Use tablas de cortar, platos, y utensilios diferentes para las frutas y verduras crudas (sin preparar) y para la carne de res, aves de corral, pescados y mariscos y los huevos crudos (no cocinadas).
- Mantenga la carne de res, aves de corral, pescados y mariscos y los huevos separados de toda otra comida, mientras que usted está haciendo compras en el supermercado.

- mas -

GREGORY C. DEVEREAUX
Chief Executive Officer

Board of Supervisors
ROBERT A. LOVINGOOD……...First District
JANICE RUTHERFORD, CHAIR…..Second District
JOSIE GONZALES……Fifth District
JAMES RAMOS……..…Third District
GARY C. OVITT….....…Fourth District

- Mantenga la carne de res, aves de corral, pescados y mariscos y los huevos separados de toda otra comida en el refrigerador.

COCINAR: Cocine a la temperatura adecuada. Muchas personas piensan que pueden adivinar cuando la comida esta "cocinada" simplemente revisando su color y textura. Sin embargo, no hay manera de asegurarse que la comida este segura sin seguir algunos pasos importantes, pero simples.

- Utilice un termómetro para alimentos. Asegúrese de que la comida llegue a su mínima temperatura para cocinar. Por ejemplo, la temperatura interna debe ser de 145°F para carnes enteras (permitiendo que la carne repose por 3 minutos antes de partir o comer), 160°F para carnes molidas, y 165°F para todas las aves. Los huevos deben ser cocinados hasta que la yema este firme.
- Mientras que la comida se sirve y se come, manténgalo caliente (a 140˚F o más). Después de comer, pongan la comida que sobre en el refrigerador rápidamente.
- Cocine los alimentos a completamente en la microonda (a 165˚F).

ENFRIAR: Refrigere pronto. La bacteria puede crecer en varias comidas dentro de dos horas a menos que refrigeren pronto.

- Refrigere las comidas, dentro de 2 horas, que tienden a echarse a perder rápidamente (como frutas y verduras, leche, huevos y carnes). La comida caliente se enfriara más rápido si se divide en varios recipientes limpios y no muy profundos.
- Descongele o marine las comidas en el refrigerado, nunca en el mostrador o en el fregadero de la cocina.
- Sepa cuando tirar la comida. ¡Cuando tenga duda, tírelo!

Para aprender más sobre consejos de la seguridad alimentaria durante las fiestas, vea la página web El Paquete de Éxito de la Seguridad Alimentaria Durante las Fiesta (conocida en inglés como Holiday Food Safety Success Kit).

Para más información, póngase en contacto con el Condado de San Bernardino, Departamento de Salud Pública, Servicios de Salud Ambiental, al 800-442-2283 o visite nuestra página web al www.sbcounty.gov/dph/dehs.

###