

5 ¿Cómo preparar los alimentos fríos?

- Prepara las ensaladas a base de vegetales crudos, pastas, queso, embutidos, mayonesa, etc., en el último momento, nunca en casa. Evita mezclar ingredientes crudos y cocinados, anticipadamente y a temperatura ambiente, ya que aumenta el riesgo de contaminación.
- Evita salsas que lleven huevo, como la mayonesa casera. Las que se venden en el comercio han recibido un tratamiento de esterilización o pasteurización que garantizan su inocuidad, una vez abierto el envase, si no cuentas con refrigeración, debes consumirlas en un breve tiempo.
- Lava bien los vegetales crudos y la fruta en casa; es el lugar más higiénico para hacerlo.
- En verano la fruta es más variada y sabrosa. ¡Aprovéchala! lávala aún cuando la consumas pelada.
- Al momento de elegir el postre, prefiere aquellos que no necesitan refrigeración. Si llevas postres que están hechos en base a crema o huevo, flanes, quesos tiernos, etc. Déjalos dentro del cooler en ambiente frío hasta el último momento.

6 Antes de irnos...

- Recoge todos los desperdicios y apaga cuidadosamente el fuego; además de ser respetuosos con nuestra salud, debemos serlo con el medio ambiente.
- Si sobran alimentos, procura guardarlos en recipientes herméticos y vuelve a colocarlos en el cooler. Una vez en casa evalúa si aún están aptos para su consumo.



¡Inocúidate y come saludable!

CONSEJOS PARA COMER AL AIRE LIBRE

A MOVER EL COOLER...
A MOVER EL COOLER...

Area Comunicaciones Achipia

1 ¿Cómo organizar el cooler para el picnic?

- Conserva los alimentos que requieran frío en el cooler con bolsas refrigerantes o cubitos de hielo protegidos para que no gotee agua.
- Guarda los alimentos refrigerados en el cooler sólo al momento de salir de casa.
- Recuerda que los cubitos de hielo sólo sirven para mantener el frío. Una vez que los cubitos se han derretido, el alimento deja de ser seguro.
- Separa los productos crudos de los cocinados o los que están listos para el consumo para evitar la contaminación cruzada.
- Aisla en recipientes herméticos la carne y el pescado crudo, y colócalo en el fondo del cooler para evitar que se desprendan jugos que puedan contaminar el resto de los alimentos.



2 ¿Cómo transportar la comida?

- Durante el viaje coloca el cooler en el lugar más fresco del bus o vehículo de transporte y si posees, conecta el aire acondicionado.
- Cuando llegues al lugar del picnic, saca lo antes posible el cooler del bus o vehículo de transporte y déjalo a la sombra.
- No debes abrir el cooler si no es necesario; cada vez que lo abres se pierde frío interior.



LLEGÓ EL VERANO Y TAMBIÉN EL AUMENTO DE COMIDAS AL AIRE LIBRE...



Asados y picnics comienzan a formar parte de nuestros panoramas de vacaciones, sin embargo, las elevadas temperaturas del verano y el tiempo transcurrido entre la preparación de los alimentos y su consumo, aumentan el riesgo de que las bacterias se multipliquen y que causen enfermedades que son transmitidas por los alimentos.

Mantener la cadena de frío y respetar las normas de higiene durante la preparación y la conservación de la comida ayudan a garantizar la inocuidad de los alimentos.



3 ¿Qué agua hay que utilizar?

- Si es posible, asegúrate que el agua sea potable. No confundas agua limpia con agua potable. Ante la duda, usar agua embotellada para consumir o lavar los alimentos.
- Recuerda siempre lavarte las manos antes de comenzar a manipular los alimentos. Cuando no sea posible, las toallitas húmedas y el alcohol gel son una opción.

4 ¿Y si preparamos un asado?

- Recuerda que está totalmente prohibido hacer fuego sin autorización en bosques, parques y playas. Solamente se puede hacer fuego en áreas recreativas habilitadas por la autoridad.
- Antes de utilizar la parrilla, recuerda limpiar los restos de alimento y suciedad que pudiese haber quedado desde su uso anterior, ya que esto podría contaminar los productos que vas a asar.
- Prepara el fuego con tiempo suficiente para que hagas brasas. El fuego vivo quema la superficie y deja cruda la carne en su interior.
- Comprueba que la carne esté bien cocinada y que no desprenda líquidos sanguinolentos, así se garantiza la eliminación de posibles gérmenes.
- No mezcles carne cruda con cocinada; espera a que toda esté hecha para llenar nuevamente la parrilla con carne cruda.
- No coloques la carne asada en las bandejas utilizadas con la carne cruda, ni tampoco utilices los mismos utensilios para una y otra carne. Con esto se evita la contaminación cruzada.