



Manejo seguro de la harina: lo que necesita saber



Protéjase y proteja a su familia siguiendo estos consejos de seguridad cuando prepare alimentos que contengan harina.

La harina es un alimento crudo. Puede que no parezca un alimento crudo, pero por lo general lo es, al igual que las zanahorias o los tomates frescos. Los granos de los que se muele la harina se cultivan en los campos y, como todos los alimentos que se cultivan al aire libre, pueden estar expuestos a una variedad de bacterias dañinas como la *Salmonella* y la *E. coli* patógena. Los aspectos importantes que debe saber son:

- Las harinas que se usan más comúnmente al hornear y cocinar en casa se elaboran directamente con granos crudos.
- El procesamiento de estos granos en harina no mata las bacterias dañinas.
- Muchos alimentos elaborados con harina también contienen huevos crudos, que pueden contener bacterias dañinas.
- Cocinar es la única manera de asegurarse de que los alimentos hechos con harina y huevos crudos sean seguros.
- **Nunca coma ni pruebe harina, mezcla o masa crudas.**

BROTE

Desde 2009 ha habido varios brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos que involucran harina cruda o productos que contienen harina cruda, como mezclas para pasteles y masa para galletas. Estos han causado 168 enfermedades conocidas y 20 hospitalizaciones.

¿Qué hacer y qué no hacer para los consumidores?

- Siga las instrucciones del paquete en las mezclas para hornear y otros productos que contienen harina para obtener las temperaturas de cocción correctas y los tiempos especificados.
- Mantenga todos los alimentos crudos, como la harina y los huevos, separados de los alimentos listos para comer. Recuerde, la harina es un polvo y se esparce fácilmente.
- Refrigere la masa para galletas y pasteles de acuerdo con las instrucciones del paquete. Use un termómetro de refrigerador para asegurarse de que su refrigerador esté a una temperatura segura de 40 °F.
- Limpie con cuidado después de trabajar con harina o masa cruda y huevos:
 - o Lávese bien las manos con agua corriente y jabón y
 - o Lave los utensilios, los tazones, las bandejas para hornear, las tablas de cortar y las encimeras con agua tibia y jabón.
- No guarde la harina retirada del mercado. Tírela a la basura.
- No permita que los niños usen masa cruda para hacer manualidades o jugar como si fuese arcilla.
- No utilice productos que contengan harina cruda, como la mezcla para pasteles, para hacer productos listos para comer, como los batidos.
- No intente tratar la harina con calor en su propia casa. Es posible que los tratamientos caseros de la harina no eliminen eficazmente todas las bacterias y no hagan que sea seguro comerla cruda.
- No utilice masa cruda para galletas en helados listos para comer.



Manipulación segura de los alimentos: cuatro pasos simples



LIMPIAR:

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

- 👉 Lávese las manos con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos; y después de utilizar el baño, de cambiar pañales y de tocar animales.
- 👉 Lave sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada producto alimenticio.
- 👉 Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa trapos de tela, lávelos con frecuencia usando el ciclo caliente.
- 👉 Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente, incluidas aquellas que vaya a pelar. Frote los productos más duros con un cepillo para frutas y verduras limpio.
- 👉 Recuerde limpiar la tapa de los productos enlatados antes de abrirlos.

SEPARAR:

Separe la carne cruda de los otros alimentos

- 👉 Separe del resto de los alimentos la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos, así como los huevos, en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador.
- 👉 Use una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, y otra diferente para la carne, las aves, y los pescados y mariscos crudos.
- 👉 Nunca ponga alimentos ya cocinados en un plato que haya contenido carne, aves, huevos, pescados o mariscos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente y jabón.
- 👉 No reutilice adobos que haya usado para alimentos crudos a menos que los haya hervido previamente.

COCINAR:

Cocine a la temperatura adecuada

- 👉 El color y la textura no son indicadores de seguridad confiables. El único modo de asegurarse de que el consumo de carne, aves, huevos, y pescados y mariscos será seguro sin importar el método culinario es usar un termómetro para alimentos. Estos productos deben alcanzar la temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria dañina.
- 👉 Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Use únicamente recetas en las que los huevos queden bien cocinados.
- 👉 Cuando cocine en un horno microondas, cubra, remueva y gire los alimentos para una cocción uniforme. Si no tiene plataforma giratoria, rote el plato a mano una o dos veces durante el cocinado. Deje siempre un tiempo de reposo, que ayuda a completar la cocción, antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.
- 👉 Hierva tanto las salsas como las sopas cuando las recaliente.

ENFRIAR:

Refrigere los alimentos de inmediato

- ❄️ Use un termómetro para refrigeradores para asegurarse de que la temperatura es de 40°F o menor en el refrigerador, y de 0°F o menor en el congelador.
- ❄️ Refrigere o congele la carne, aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos en un máximo de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Refrigérelos en un máximo de 1 hora si la temperatura ambiente supera los 90°F.
- ❄️ Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo sobre la encimera. Hay tres modos seguros de descongelar alimentos: dentro del refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
- ❄️ Deje a adobar los alimentos siempre dentro del refrigerador.
- ❄️ Cuando tenga grandes cantidades de restos de comida, distribúyalos en envases poco profundos para su refrigeración más rápida.