

## DIVIERTASE Y APRENDA SOBRE SEGURIDAD DE ALIMENTOS

He aquí una forma entretenida de probar sus conocimientos y aprender sobre Seguridad Alimentaria. Las respuestas correctas se ofrecen al final de la prueba.

**1.- La temperatura de la heladera de su casa es:**

- a) 10 °C
- b) 4.5 °C
- c) *No sé. Nunca la he medido.*

**2.- Las comidas sobrantes que contienen cualquier tipo de carnes;**

- a) *Las enfrió a temperatura ambiente y luego las coloco en la heladera.*
- b) *Las pongo en la heladera inmediatamente después de comer o servir las.*
- c) *Las dejo a temperatura ambiente toda la noche.*

**3.- Si uso la tabla de picar para cortar cualquier tipo de carnes:**

- a) *Termino de cortar las carnes y continúo cortando mis vegetales u otros alimentos.*
- b) *Termino de cortar las carnes, limpio la tabla con el trapo de cocina y continúo picando mis otros alimentos.*
- c) *Termino de cortar las carnes y lavo la tabla de picar con agua caliente y detergente.*
- d) *Termino de cortar las carnes, lavo la tabla de picar con agua caliente y detergente y la desinfecto antes de volver a usar.*
- e) *Termino de cortar carnes, lavo con agua caliente y detergente y desinfecto la tabla. Uso otra tabla para vegetales.*

**4.- Lavo la mesada de cocina sobre los que corto, lavo o cocino alimentos con:**

- a) *Agua.*
- b) *Agua caliente, detergente y luego agua lavandina.*

*c) Agua caliente, detergente y desinfectante comercial de marca conocida.*

**5.- Cuando toco carne cruda de vaca, cerdo, aves o pescado:**

*a) Me limpio las manos con trapo de cocina, repasador o papel toalla.*

*b) Enjuago mis manos con agua caliente o fría.*

*c) Lavo mis manos con detergente o jabón y agua caliente.*

**6.- Cuando compro huevos:**

*a) Los guardo en una canasta forrada. Son parte de mi decoración.*

*b) Los guardo en su propia caja, pero fuera de la heladera.*

*c) Los guardo en su propia caja en la heladera.*

**7.- Señale por cuál de las siguientes razones es peligroso comprar queso casero/artesanal.**

*a) La leche no es pasteurizada y contener bacterias.*

*b) La leche puede ser pasteurizada pero el queso no se preparó de manera higiénica, ni se desinfectaron los utensilios de cocina.*

*c) La temperatura a la que se preparó el queso no fue la correcta.*

*d) El queso se puede contaminar durante el transporte debido a falta de higiene o temperatura incorrecta.*

*c) Todas las anteriores.*

**8.- La temperatura del freezer de mi casa es:**

*a) -18 °C*

*b) -16 °C*

*c) -8 °C*

*d) 4.5 °C*

**9.- Si la leche de fórmula está vencida solamente por un día...**

*a) Se la doy a mi bebé porque todavía es segura.*

b) No leo la fecha de vencimiento de los productos.

c) No se la doy a mi bebé.

**10.- La última vez que acaricié a mi mascota:**

a) No me lavé las manos después.

b) Me limpié las manos en el pantalón, pollera o repasador.

c) Me lavé las manos con agua caliente y detergente o jabón por 20 segundos.

**Respuestas.**

1: **b.** 4.5 °C. Esta temperatura no mata las bacterias pero les impide multiplicarse.

2: **b.** Las comidas calientes deben guardarse en la heladera lo antes posible y nunca dejar pasar más de 2 horas a temperatura ambiente.

3: **d y e.** Si usa la misma tabla desinféctela primero. Lo mejor es tener dos tablas diferentes para no confundirlas y utilizar una de ellas

solamente para carnes. La otra para vegetales, frutas y alimentos listos para comer.

4: **b y c.** Ambos son buenos desinfectantes.

5: **c.** Lávese las manos con agua caliente y detergente o jabón por 20 segundos, antes y después de tocar carnes crudas.

6: **c.** Los huevos se deben guardar en la heladera, dentro de su propia caja y antes de dos horas de haberlos comprado.

7: **e.** Debido a todas las razones mencionadas comprar queso preparado casero/artesanal es peligroso porque podemos contaminarnos con

listeria, salmonela o alguna otra bacteria. Muchas personas enferman o mueren por esta razón.

8: **a.** La temperatura del freezer debe ser -18 °C. La mejor forma de medirlo es utilizando un termómetro para la heladera/freezer.

9: **c.** Los fabricantes garantizan las propiedades de sus productos sólo hasta la fecha de vencimiento, por esta razón nunca se le debe dar al

*bebé leche de fórmula que esté vencida, aunque sólo sea por un día.*

10: **c.** Las mascotas pueden transmitirnos bacterias. Si no nos lavamos las manos y comemos algo, o tocamos a otra persona podemos infectarnos o infectar a los demás.

Fuente: North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services. *Food and Drug Protection Division*