



Cómo servir un bufé seguro



Prepare un bufé seguro para sus invitados con estos consejos básicos. ¡Buen provecho!

Recibir invitados es una parte fundamental de las fiestas de fin de año—además, nos ayuda a conmemorar eventos importantes durante todo el año. Con una preparación adecuada, podrá dar rienda suelta a su creatividad y ofrecerles a sus invitados toda clase de platos deliciosos. ¡siempre teniendo presente la importancia de la seguridad de los alimentos!

Porciones

Si está preparando un bufé en su casa y no sabe cuán rápido sus invitados consumirán los alimentos, sirva porciones pequeñas.

- Prepare varias bandejas y platos pequeños con antelación y reemplace los platos servidos con los platos frescos durante el transcurso de la fiesta.
- Antes de servir platos o bandejas adicionales, mantenga los platos fríos en el refrigerador y los platos calientes en el horno a una temperatura entre 200 °F y 250 °F. De esta manera, los invitados que lleguen más tarde podrán disfrutar con seguridad de los mismos manjares que los demás.

Temperatura

Los platos calientes deben tener una temperatura interna de 140 °F o más.

- Utilice un termómetro de cocina para medir la temperatura de los alimentos. Sirva o mantenga los alimentos calientes en hornillos portátiles, ollas de cocción lenta o bandejas para mantener la comida caliente.
- Algunos recipientes para mantener la comida caliente están diseñados para mantener los alimentos a una temperatura de 110 °F a 120 °F. Por tanto, lea la etiqueta del producto para cerciorarse de que pueda mantener los alimentos a una temperatura de 140 °F o más. ¡Esta es la temperatura necesaria para prevenir las bacterias!
- Los huevos o los platos que contienen huevo, como la quiche o el soufflé, pueden guardarse en el refrigerador para servirlos más tarde. Sin embargo, deben volver a calentarse a una temperatura de 165 °F antes de servirlos.

Refrigeración

Los alimentos fríos deben mantenerse a una temperatura de 40 °F o menos.

- Mantenga los alimentos fríos en el refrigerador hasta el momento de servirlos.
- Si los platos van a permanecer sobre la mesa por más de 2 horas, colóquelos sobre hielo para que se mantengan fríos.



Frescura

No añada más alimentos a una bandeja que ya tenga comida.

- En lugar de ello, cambie la bandeja casi vacía con una bandeja recién preparada.
- Durante la fiesta, las bacterias en las manos de las personas pueden contaminar la comida. Además, las bacterias pueden multiplicarse a temperatura ambiente.

Tiempo

Recuerde la regla de las 2 horas: deseche cualquier alimento perecedero que haya permanecido a temperatura ambiente por más de 2 horas, salvo si lo ha mantenido frío o caliente.

- Si la temperatura es mayor de 90 °F en el lugar donde está el bufé, el periodo seguro para los alimentos disminuye a 1 hora.
- ¡Esta regla también le aplica a las sobras! Independientemente de si las sobras son para usted o para sus invitados, ¡deben colocarse en el refrigerador tan pronto los invitados lleguen a sus casas o en un plazo de 2 horas!

Modifique las recetas familiares de manera segura

Puede que algunas de sus recetas tradicionales preferidas lleven huevos crudos o parcialmente cocidos, por ejemplo: el aderezo César hecho en casa, el helado, las natillas, el budín de arroz, el mousse de chocolate, el ponche de huevo y algunas salsas.

Sin embargo, algunos huevos crudos contienen bacterias peligrosas. Dichas bacterias pueden ser especialmente peligrosas si las consumen las personas con mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos—como por ejemplo: las mujeres embarazadas, los niños pequeños, las personas mayores y las personas con el sistema inmune comprometido.

Vele por la seguridad de sus invitados adaptando sus recetas favoritas que contengan huevo (o sustituyendo algunos ingredientes con productos preparados) de la siguiente manera:



- Añada los huevos a la mezcla líquida de la receta. Luego, caliente la mezcla hasta que alcance 160 °F en un termómetro de cocina.

OR

- Use productos de supermercado para sustituir los alimentos mencionados anteriormente. A menudo, estos productos ya han sido cocidos o pasteurizados. (Consulte la etiqueta para cerciorarse de ello.)

OR

- Compre huevos pasteurizados. Podrá encontrar estos huevos en algunos supermercados con una etiqueta que indicará “pasteurizados.” Los siguientes son varios tipos disponibles para el consumidor:
 - Huevos frescos y pasteurizados en su cáscara (en la sección de alimentos refrigerados).
 - Productos líquidos y pasteurizados a base de huevos (en la sección de alimentos refrigerados).
 - Productos congelados y pasteurizados a base de huevos (en la sección de alimentos congelados).
 - Claras de huevo en polvo (en la sección de productos para hornear).



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.