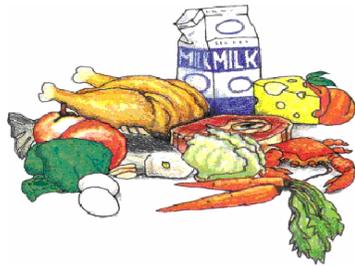


## ¡Goce de buena salud proteja los alimentos!



Los alimentos que se dañan pueden ser la causa de que usted se enferme. Esto es lo que se conoce como intoxicación estomacal. A veces cuando las personas piensan que tienen “influenza” o un “dolor de estómago,” lo que en realidad tienen es una intoxicación estomacal. Usted puede mantener alimentos sanos. Este folleto le indica cómo hacerlo: comprando alimentos sanos y conservándolos sanos en la casa.

**¿Cómo se dañan los alimentos?** Por los gérmenes, organismos muy pequeños que no se ven pero que son productores de toxinas venenosas que llegan a los alimentos en donde crecen y se multiplican. Los gérmenes no siempre se pueden oler ni saborear. Estos son algunos de los alimentos favoritos de los gérmenes: la leche y otros productos lácteos, los huevos, las carnes, las aves, comidas marinas, frutas y vegetales. Alimentos que seguramente tienen gérmenes y pueden causar enfermedades incluyen: jugos de frutas sin pasteurizar ni elaborar, como la sidra de manzana, vástagos de alfalfa, huevos crudos y alimentos que contienen huevos crudos como el amasijo para galletas y los aderezos para ensaladas.

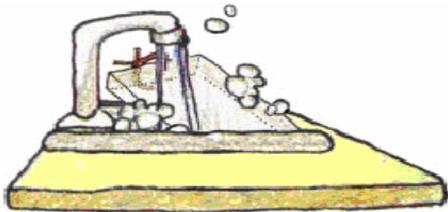
**Alimentos Sanos En el Mercado** Compre alimentos empacados en latas y frascos que parecen estar en perfecto estado. ¿Están las latas abolladas? ¿Los frascos y botellas rotos? ¿Hay tapas que no cierran herméticamente? Los alimentos

pueden tener gérmenes que más tarde lo harán sentirse enfermo. Revise los huevos también. Abra el paquete y verifique que no haya huevos rotos o quebrados. Solamente compre huevos que estén refrigerados en la tienda y refrigérelos tan pronto como llegue a casa. Los jugos de las carnes crudas de res, aves y la comida marina, a veces se escapan. Estos jugos pueden tener gérmenes. No permita que estos jugos se mezclen con otros alimentos. Envuelva las carnes crudas de res, aves y pescado en bolsas plásticas individuales antes de ponerlas en la canasta. La leche y otros alimentos fríos deben comprarse de últimos. Así no tendrán la oportunidad de calentarse antes de ponerlos en el refrigerador. El pollo y otros alimentos calientes también se deben dejar para lo último. Esto evitará que se enfriem demasiado antes de llegar a la casa.

**Alimentos Sanos En el Hogar** Después de ir de compras ponga los alimentos en el refrigerador o el congelador inmediatamente. Los huevos siempre van dentro de el refrigerador, pero NUNCA en la puerta. En la cocina, asegurese de que todo está perfectamente limpio. Lave sus manos durante 20 segundos antes y después de tocar los alimentos. Use agua caliente y jabón. Los utensilios de la cocina también deber ser lavados antes y después de tocar los alimentos con ellos. Lave la tabla de cortar los alimentos con agua y jabón antes y después de usarla. Como protección adicional, limpie la tabla de cortar los alimentos usando una solución de una cucharadita de cloro y blanqueador mezclados en un cuarto de galón de agua. Si la tabla se ha desgastado y no es fácil limpiarla, no la use más y compre otra. Lave todas las

frutas y verduras frescas con agua fría de grifo inmediatamente antes de comer. No use jabón o detergentes. Con un cepillo limpio, talle aquellas frutas o verduras firmes, como melones y pepinos. Corte las partes dañadas antes de comerlas.

Las carnes crudas de res, aves, pescado y los huevos pueden diseminar gérmenes en su cocina. Mantenga estas carnes y sus jugos lejos de otros alimentos. Si usted usa tablas para cortarlos, es mejor mantener una únicamente para cortar las carnes crudas de res, aves, pescado y los huevos. ¿Ha limpiado usted los jugos de las carnes con un paño de cocina? Lávelo antes de usarlo otra vez. O mejor, use toallas de papel y después póngalas en la basura. Toda clase de carnes—res, aves o comidas marinas—necesitan mantenerse frías mientras se descongelan. Para descongelarlas: ponga la carne en una repisa de el refrigerador durante 1 o 2 días antes de cocinarla o si lo hace en el horno microonda, use la posición marcada “defrost” (descongelar). Cocine la carne inmediatamente.



La carne cruda de res, aves, pescado y los huevos crudos, también pueden causar enfermedades. Cocínelas hasta que estén listas para comer. Use un termómetro para alimentos si es posible, para cocinar carne de res y aves. Cocine estas carnes a una temperatura de 160 grados F. Si no tiene un termómetro para carnes, no coma la hamburguesa si la carne todavía se ve rosada. Pinche el pescado con un tenedor. Si al pincharlo la

carne se separa en escamas, está listo para comer. Cocine los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes. Los alimentos fuera de el refrigerador por más de dos horas expuestos a las temperaturas del medio ambiente, le da a los gérmenes la oportunidad de crecer y multiplicarse. Por lo tanto, los restos de comida deben ser guardados en el refrigerador o el congelador inmediatamente después de terminar de comer. Use recipientes poco profundos para que el enfriamiento sea más rápido. ¿Ya están los sobrantes de la cena en el refrigerador? Uselos en uno o dos días antes de que se echen a perder.

**Proteja Sus Alimentos** No es fácil saber cuando un alimento es sano. Alimentos que se dañan pueden lucir, oler y hasta tener un sabor normal como si fueran buenos. Por lo tanto, esté seguro: compre alimentos sanos. Almacene alimentos sanos en su hogar. Si usted cree que un alimento puede estar dañado, no lo pruebe. Recuerde: ¡Si tiene dudas, no lo use! ¿Desea más información acerca de la seguridad en los alimentos? Llame al 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

Funding provided by  
FDA's Center for Food Safety & Applied Nutrition  
in conjunction with the Minneapolis District Office.

Text – **Food and Drug Administration (FDA)**  
Brochure 00-2234 September 2000 (Rev 2004)  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Keep Your Food Safe – Spanish – 10/20/04 (Reviewed 3/06)