

Mantenga sus frutas y verduras sanas durante los días festivos

Para muchas familias, las ensaladas, comidas preparadas con verduras y las frutas, son una parte importante de sus comidas festivas. Desafortunadamente, las comidas se pueden convertir en una pesadilla si no se tiene en mente el manejo adecuado de alimentos al momento de preparar y cocinar sus pimientos rellenos, tapas o pinchos de frutas.

Las enfermedades infecciosas transmitidas por los alimentos continúan siendo un problema de salud serio en los Estados Unidos, causando que se enfermen aproximadamente 76 millones de personas cada año. Se conocen más de 250 organismos que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Las enfermedades más comúnmente asociadas con frutas y verduras son causadas por *E. coli*, norovirus y Hepatitis A. La mayoría de las personas se enferman al consumir comidas o bebidas contaminadas o al entrar en contacto con alguien que haya contraído una enfermedad transmitida por los alimentos. Si usted contrae una enfermedad transmitida por alimentos, podría experimentar diarrea, náusea y calambre estomacal, que puede durar un día o dos o hasta por más tiempo. Las mujeres embarazadas, las personas de edad avanzada, los bebés y niños pequeños, y las personas con sistemas inmunitarios débiles, sufren un mayor riesgo de contraer infecciones graves.

Disfrute los días festivos compartiendo con su familia y mantenga sus alimentos sanos para reducir los riesgos de enfermedades transmitidas por las frutas y verduras. Podría seguir los siguientes pasos:

- ✓ **Compre inteligentemente.** No compre frutas y verduras que estén abolladas o dañadas. Cuando compre frutas y verduras frescas y previamente cortadas, escoja sólo aquellas que estén refrigeradas o rodeadas con hielo.
- ✓ **Refrigere inmediatamente.** Ciertas frutas y verduras frescas (por ejemplo, fresas, lechuga, hierbas y zetas) deben estar almacenadas dentro de un refrigerador limpio, a una temperatura de 40°F (4.4°C) o menos. Pregunte al personal de la tienda, de no estar seguro si un producto debería estar refrigerado o no. Las frutas y verduras frescas, acabadas de cortar o mondar, deben refrigerarse dentro de dos horas.
- ✓ **Prepare las frutas y verduras con manos limpias.** Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de preparar frutas y verduras frescas.



Jupiter Images

- ✓ **Tenga sus manos limpias al preparar frutas y verduras.** Enjuague las frutas y verduras bajo agua corriendo del grifo. Restriegue las frutas y verduras firmes, como los melones y los pepinillos, con un cepillo para frutas y verduras. Enjuague cuidadosamente cualquier fruta y verdura que compre suelta o aquellas empacadas sin una etiqueta que diga "previamente lavadas", antes de comerlas. Esto incluye las que siembre en la casa, ya sea de manera convencional u orgánica, o que haya comprado en el supermercado o en el mercado.
- ✓ **No propague las bacterias.** No le de a las bacterias la oportunidad de dispersarse de un producto hacia otro. Considere usar una tabla de cortar sólo para alimentos que va a cocinar, como carnes crudas, y otra tabla diferente para alimentos listos para comer, como frutas y verduras frescas.

Recuerde mantener sus alimentos sanos, por el bien de su salud y la de su familia. ¡Disfrute su comida durante estas festividades!

Estos consejos fueron traídos a usted por la educación en inocuidad alimentaria del FDA, USDA y CDC.

Para más consejos sobre el manejo adecuado de los alimentos durante los días festivos, visite la página electrónica del FDA, al www.fda.gov/consumer/updates/foodsafetytips_esp112408.html.

Para conseguir respuestas a sus preguntas sobre el manejo adecuado de los alimentos en español, llame a la línea gratuita 1-888-674-6854 o visite la página electrónica del USDA (en español), www.fsis.usda.gov/En_Espanol

Para más información sobre cómo prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos, visite CDC en Español, al www.cdc.gov/spanish/acercaCDC/default.html o llame al 1-800-CDC-INFO.