

# Información Rápida Para Su Salud

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES • FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



## ¡GOCE DE BUENA SALUD; PROTEJA LOS ALIMENTOS!

### Proteja Sus Alimentos

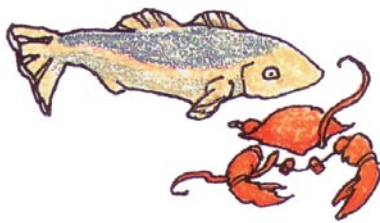
Los alimentos que se dañan pueden ser la causa de que usted se enferme. Esto es lo que se conoce como intoxicación alimentaria.

A veces cuando las personas piensan que tienen "influenza" o un "dolor de estómago," lo que en realidad tienen es una intoxicación alimentaria.

Usted puede mantener alimentos sanos. Este folleto le indica cómo hacerlo:

- comprando alimentos sanos
- conservándolos sanos en la casa.

¿Cómo se dañan los alimentos? Por, organismos muy pequeños que no se ven a simple vista pero que son productores de toxinas venenosas en los alimentos. Estos microbios no siempre se pueden oler ni saborear.



Estos son algunos de los alimentos favoritos de los microbios:

- Leche y otros productos lácteos
- Carnes
- Alimentos de la pesca
- Huevos
- Aves
- Frutas y vegetales

Alimentos que seguramente tienen microbios y pueden causar enfermedades incluyen:

- Jugos de frutas sin pasteurizar, como la sidra de manzana
- Vástagos de alfalfa
- Huevos crudos y alimentos que contienen huevos crudos como la masa para galletas y los aderezos para ensaladas.

### Alimentos Sanos En el Mercado

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

Observe los huevos también. Abra el cartón y mire si alguno está roto o si las cáscaras se han quebrado. Compre únicamente huevos que han estado bajo refrigeración en la tienda.

Los jugos de las carnes crudas de res, aves y los alimentos de la pesca, a veces se derraman. Estos jugos pueden tener microbios.

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 últimos. Así no tendrán la oportunidad de calentarse antes de ponerlos en la refrigeradora.

El pollo y otros alimentos calientes también se deben dejar para lo último. Esto evitará que se enfrien demasiado antes de llegar a la casa.

### **Alimentos Sanos En el Hogar**

Después de ir de compras ponga los alimentos en la refrigeradora o el congelador inmediatamente.

Los huevos siempre van dentro de la refrigeradora, pero NUNCA en la puerta. Después de ir de compras ponga los alimentos en la refrigeradora o el congelador inmediatamente.

En la cocina, asegurese de que todo está completamente limpio.

Lavese sus manos durante 20 segundos antes y después de tocar los alimentos. Use agua caliente y jabón.

Los utensilios de la cocina también deben 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 mezclada en un cuarto de galón de agua. Cuando la tabla se ha desgastado y no es fácil limpiarla, no la use más y compre otra.

Las frutas frescas y los vegetales también necesitan estar limpios. Enjuáguelos debajo del grifo del agua para remover la suciedad. Use un cepillo para limpiar legumbres cada vez que sea necesario.

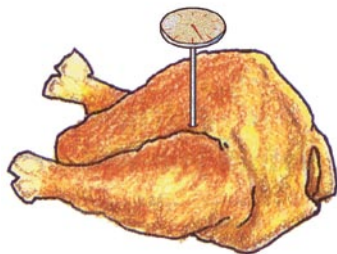
Las carnes crudas de res, aves, pescado y los huevos pueden propagar los microbios en su cocina. Mantenga estas carnes y sus jugos lejos de los otros alimentos. Si usted usa tablas para cortarlos, es mejor mantener una para cortar las carnes crudas de res, aves, pescado y huevos.

¿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.

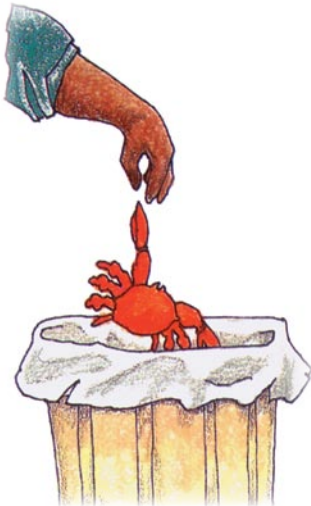
Toda clase de carnes—res, aves o alimentos de la pesca—necesitan mantenerse frías mientras se descongelan.

### **Para Descongerlar**

- Ponga la carne en una repisa de la refrigeradora durante 1 o 2 días antes de cocinarla.
- Si lo hace en el horno microonda, use la posición marcada "defrost" (descongelar). Cocine la carne inmediatamente.



**RECUERDE:  
¡SI TIENE DUDAS,  
NO LO USE!**



La carne cruda de res, aves, pescado y los huevos crudos, también pueden causarle una enfermedad. Cocínelas hasta que estén listas para comer.

- Use un termómetro para alimentos si es posible, para cocinar carne de res y aves.
- Use un termómetro de alimentos, si es posible para cocinar hamburguesas 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 la refrigeradora por más de dos horas expuestos a las temperaturas del medio ambiente, le da a los microbios la oportunidad de multiplicarse.

Coloque, los restos de comida guardados en la refrigeradora o el congelador inmediatamente después de terminar de comer. Use recipientes poco profundos para que el enfriamiento sea más rápido.

### **Proteja Sus Alimentos**

No es fácil saber cuando un alimento es sano.

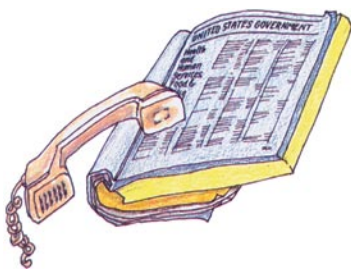
Alimentos que se dañan pueden lucir, oler y hasta tener un sabor normal como si fueran buenos. Por lo tanto, esté seguro:

- Compre alimentos sanos.
- Almacene alimentos sanos en su hogar.

Uselos en uno o dos días antes de que se echen a perder. Si usted cree que un alimento puede estar dañado, no lo pruebe.

### **¿Desea Más Información Acerca de la Seguridad en los Alimentos?**

La Administración de Drogas y Alimentos puede tener una oficina en su localidad. Busque en las páginas azules de su directorio telefónico o llame a la FDA al (888) SAFEFOOD (723-3366). También puede ponerse en contacto con la línea gratis de la FDA: (888) INFO-FDA (463-6332). O por medio de la Internet: [www.fda.gov](http://www.fda.gov)



El Departamento de Agricultura (USDA) también puede responder a sus preguntas acerca de la seguridad de los alimentos en Español o Inglés. Llame a la USDA Meat and Poultry Hotline al (888) MPhotline (674-6854).

---

La Administración de Drogas y Alimentos es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos que asegurarse que los alimentos sean seguros, saludables y honestamente rotulados.

FDA06-1109CS