



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Sea Inteligente. Mantenga los Alimentos Separados. No Propague las Bacterias.

La propagación de bacterias es la transferencia de bacterias dañinas de un alimento hacia otros alimentos, tablas de cortar, utensilios, etc., al no manejarlos adecuadamente. Esto es especialmente cierto cuando se manejan carnes, aves, pescados y mariscos, crudos. Es por esto que debes mantener los alimentos crudos, y sus jugos, lejos de alimentos cocidos o frutas y vegetales frescos. Cuando maneje alimentos es importante ser inteligente y mantener los alimentos separados, sin propagar las bacterias. Siga estos pasos simples para prevenir la contaminación y reducir riesgos de enfermedades transmitidas a través de los alimentos.

Al comprar alimentos:

- Separe carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, de otros alimentos en su carrito de compras.
- Coloque los alimentos dentro de bolsas plásticas para prevenir que sus jugos caigan sobre otros alimentos. Es también aconsejable que separe dichos alimentos de otros al pagar y al empacar sus bolsas de compra.

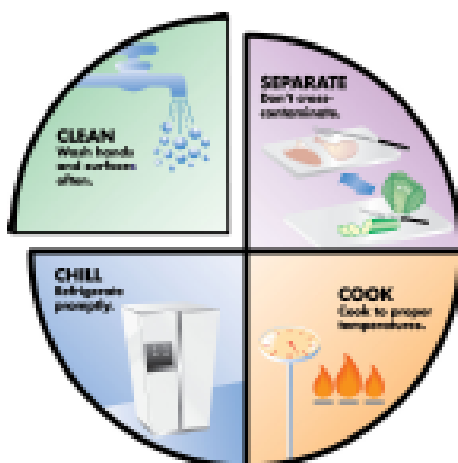
Al refrigerar alimentos:

- Coloque las carnes, aves, pescados y mariscos crudos en envases o sellados en bolsas plásticas para prevenir que sus jugos caigan sobre otros alimentos. Los jugos crudos pueden contener bacterias dañinas.
- Almacene los huevos en su envase de cartón original y refrigérelos tan pronto le sea posible.

Al preparar alimentos:

Lave sus manos y lave las superficies frecuentemente. Las bacterias dañinas pueden esparcirse a través de su cocina y contaminar las tablas de cortar, utensilios y mostradores de cocina. Para prevenir esto:

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos antes y después de manejar alimentos, cambiar pañales o jugar con mascotas.
- Use agua caliente jabonosa y toallas de papel o paños limpios para limpiar derrames en superficies de la cocina. Lave frecuentemente los paños en el ciclo caliente de su lavadora.
- Lave las tablas de cortar, platos, y mostradores con agua caliente jabonosa luego de preparar cada alimento y antes pasar al siguiente alimento.



Mantenga los alimentos separados

- Puede usar una solución de 1 cucharada de blanqueador cloro líquido, sin aroma, en un galón de agua, para desinfectar las superficies y utensilios.

Tablas de cortar:

- Use siempre tablas de cortar limpias.
- Si es posible, use una tabla de cortar para las frutas y vegetales frescos y otra separada para las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos.
- Reemplace las tablas de cortar cuando estas estén demasiado deterioradas o desarrollen grietas difíciles de limpiar.

Al marinar alimentos:

- Marine los alimentos siempre dentro del refrigerador y no sobre el mostrador de la cocina.
- No use las salsas usadas para marinar carnes, aves, pescados o mariscos, crudos, con alimentos cocidos, a menos que antes las hierva.

Al servir alimentos:

- Siempre use platos limpios.
- Nunca coloque los alimentos cocidos en un mismo plato o tabla de cortar que previamente contenía alimentos crudos.

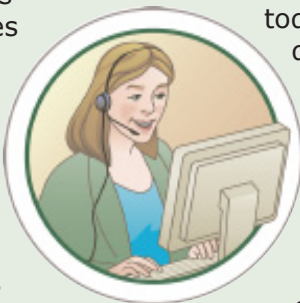
Al almacenar alimentos:

- Refrigere o congele los alimentos dentro de 2 horas, en envases limpios y llanos, para prevenir que se multipliquen las bacterias dañinas.

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**.



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **MPHotline.fsis@usda.gov**.

¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y "charlas" en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



PregunteleaKaren.gov