



Diez Consejos para Prevenir la Contaminación de Alimentos

Al seguir unas cuantas reglas simples, usted puede ayudar a protegerse a sí mismo y a su familia de enfermedad alimenticia causada por bacterias nocivas.

1. Compre alimentos de vendedores de buena reputación. Cuídese de vendedores ambulantes. Observe las fechas de vencimiento o fechas límites para la venta en los productos que compra. Compre sólo productos cuyas envolturas estén en buenas condiciones. Evite alimentos cuyos empaques estén abollados, oxidados o deformes.
2. Lea las etiquetas para conocer los ingredientes, incluyendo aditivos. Si le preocupan es sensitivo o ciertos aditivos, limite su consumo de alimentos que contengan esas sustancias. Compre una variedad de alimentos para evitar consumir demasiado de cualquier sustancia.
3. Lleve los alimentos del mercado a la casa inmediatamente y guárdelos debidamente. No permita que reposen a temperaturas en la “zona del peligro” (entre 40°F y 140°F) por más de dos horas.
4. Mantenga limpios todos los mostradores y los utensilios y desinféctelos a menudo. Desinféctelos con una solución de dos cucharaditas de blanqueador por cuarto de galón de agua.
5. Tire alimentos echados a perder a la basura. Si duda, bótelos.
6. Lave fruta fresca y vegetales con agua limpia antes de comerlos. Use un cepillo cuando sea posible, para quitar bacterias y residuos. El pelar frutas y legumbres reduce el riesgo de residuos y bacteria pero puede reducir una fuente de nutrientes valiosos (que se hallan en la cascara).
7. Descongele alimentos adecuadamente – en el refrigerador o en el horno de microondas – no sobre el mostrador. Cocine los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.
8. Cocine todos los alimentos completamente (hasta la debida temperatura interna).
9. Mantenga temperaturas adecuadas en el refrigerador (40°F menos) y en la nevera (0°F o menos).
10. Refrigere sobras inmediatamente. Póngalas en recipientes poco profundos y bien tapados. Caliente sobras hasta 165 grados F y salsas o alimentos líquidos hasta que hiervan.

