

¡Goce de Buena Salud Proteja los Alimentos!



Department of Health and Human Services
Food and Drug Administration
5600 Fishers Lane (HFI-40)
Rockville, MD 20857

April 1999
Revised July 2002
(FDA) 02-2234S

FDA U.S. Food and Drug Administration

La Administración de Drogas y Alimentos o la FDA, es una agencia del gobierno de los Estados Unidos. La FDA ayuda a proteger la salud de los consumidores informándolos sobre la importancia de los alimentos sanos.

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 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.



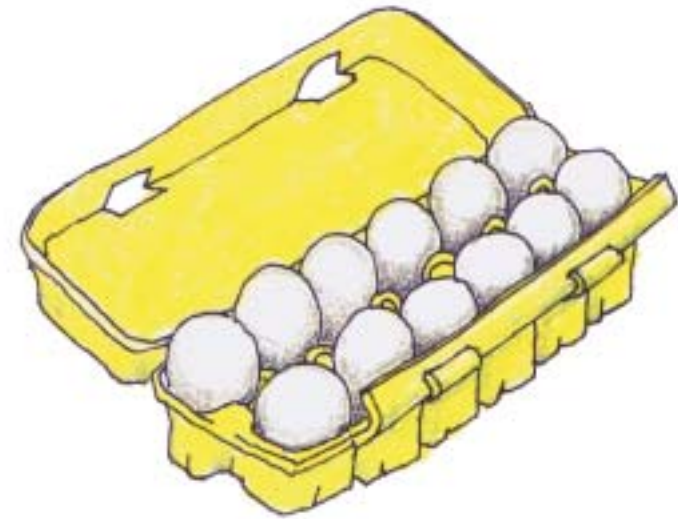
Alimentos Sanos

En el Mercado

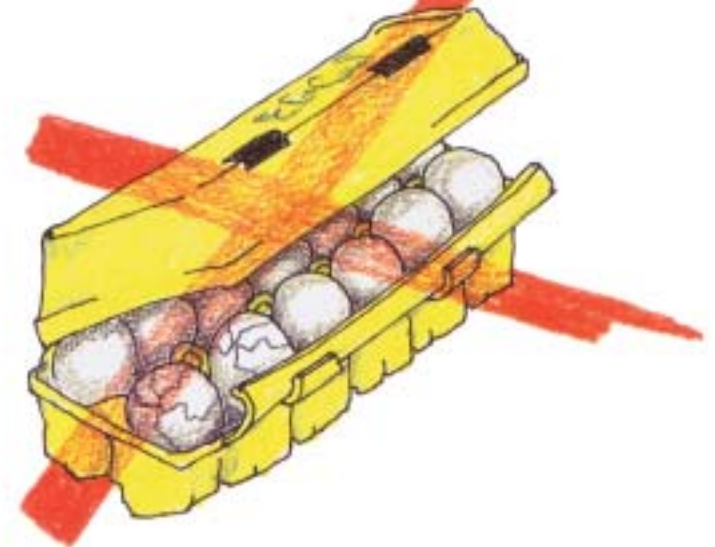


Compre alimentos empacados en latas y frascos que parecen estar en perfecto estado.

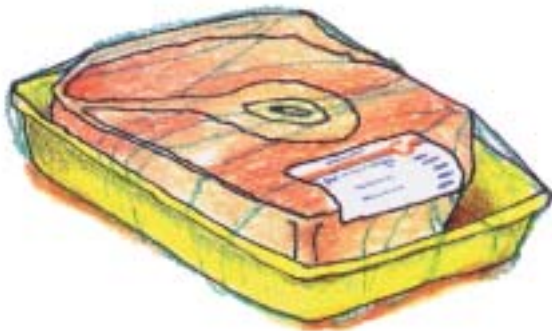
¿Están las latas abolladas? ¿Los frascos y botellas rotos? ¿Hay tapas que no cierran herméticamente? Los alimentos pueden tener gérmenes que más tarde lo harán sentirse enfermo.



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 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 la refrigeradora.



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

Alimentos Sanos

En el Hogar



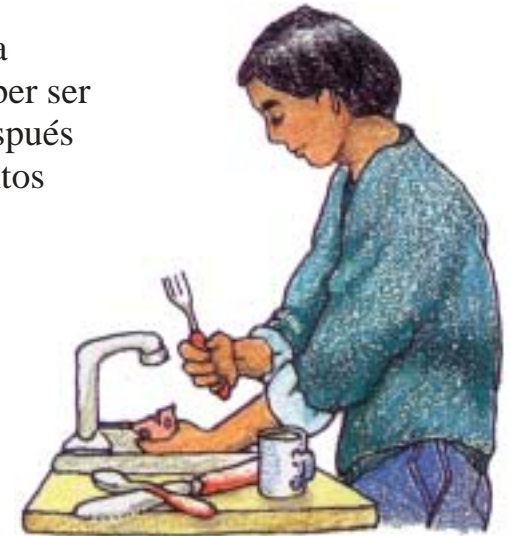
Después de ir de compras ponga los alimentos en la refrigeradora o el congelador inmediatamente. Los huevos siempre van dentro de la refrigeradora, pero NUNCA en la puerta.

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

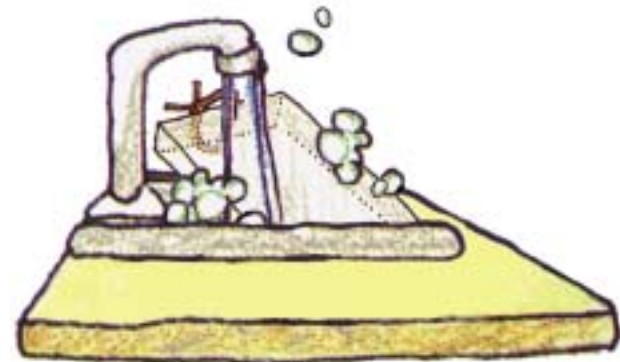
Lave sus manos durante 20 segundos antes y después de tocar los alimentos. Use agua caliente y jabón.



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.

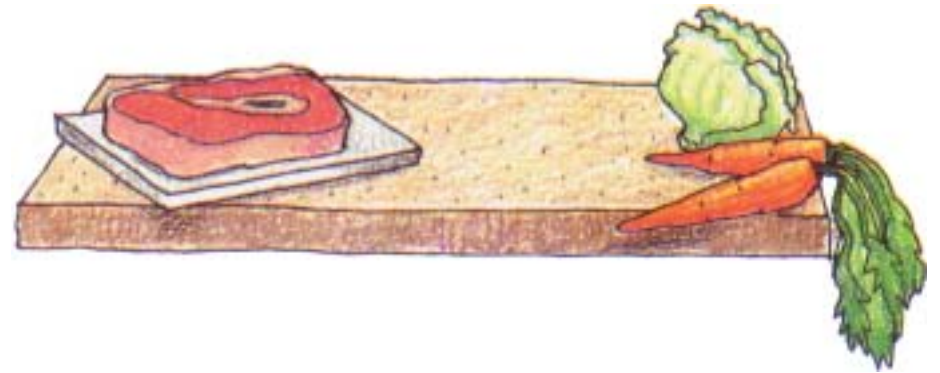


Como protección adicional, limpie la tabla de cortar los alimentos usando una solución de una cucharadita de cloro y blanqueador mezclados en un cuarto de galón de agua. Si la tabla se ha desgastado y no es fácil limpiarla, no la use más y compre otra.



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 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.



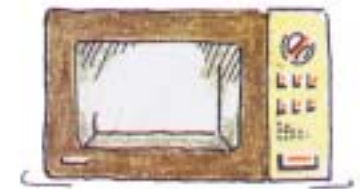
Toda clase de carnes—res, aves o comidas marinas—necesitan mantenerse frías mientras se descongelan.

Para descongelarlas:

- Ponga la carne en una repisa de la refrigeradora 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.



O mejor, use toallas de papel y después póngalas en la basura.

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.



- Use un termómetro de alimentos 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 gérmenes la oportunidad de crecer y multiplicarse.



Por lo tanto, los restos de comida deben ser guardados en la refrigeradora 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 la refrigeradora? 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.

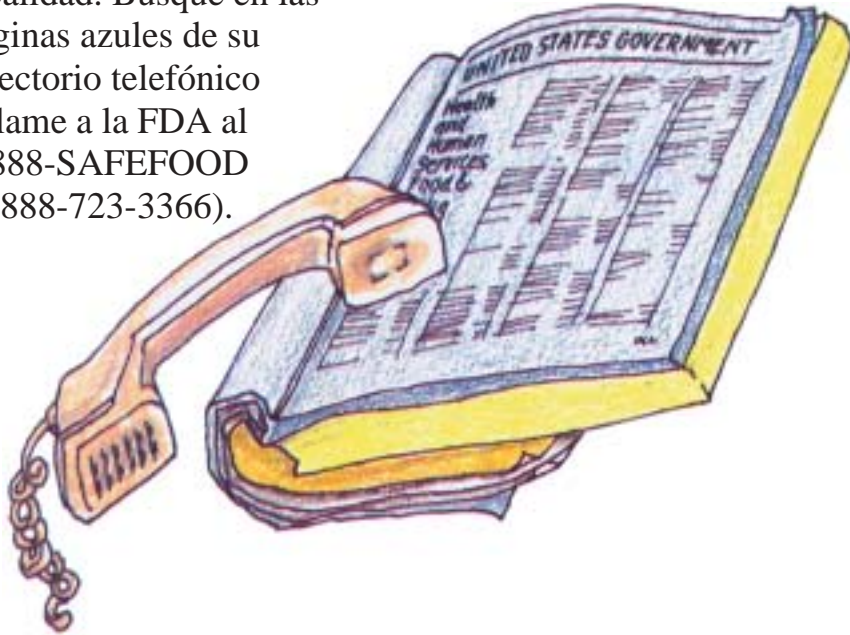
Si usted cree que un alimento puede estar dañado, **no lo pruebe.**

Recuerde: ¡Si tiene dudas, no lo use!



¿Desea más información acerca de la seguridad en los alimentos?

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 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366).



También puede ponerse en contacto con la línea gratis de la FDA:
1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332).

O por medio de la Internet:
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, en la línea gratis 1-800-535-4555 USDA Meat and Poultry Hotline.

Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren, FDA Office of Public Affairs