

El Verano y la Seguridad con los Alimentos



¿Porque estamos preocupado por la seguridad de los alimentos en verano?

Millones de personas se enferman de enfermedades transmitidas por los alimentos cada año. Las bacterias cultivan más rápidamente en los meses del verano.

¿Que puede hacer para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos?

LAVESE LAS MANOS—las manos sucias están la causa principal de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Use agua tibia y jabón para lavarse las manos antes de tocar alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales y tocar animales domésticos
- Si acampe o haga excursión a pie, lleve consigo agua limpia en un recipiente de válvula de tapa para lavar las manos
- Utilice un desinfectante para manos a base de alcohol si no hay agua disponible

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Mantenga las carnes, pollos, pescados, productos lácteos, huevos y alimentos precocinados en frío, tan cerca de 40⁰ F como sea posible
- Mantenga la carne cruda, pescado y pollos refrigerada y lejos de todos los comidas listos para comer como ensaladas, quesos y frutas
- Cocine completamente los alimentos crudos de pollo o pavo (165⁰ F), hamburguesas, perros calientes, salchichas, carne, o cerdo (160⁰ F), carne y pescado (145⁰ F), y manténganlos calientes hasta el momento de servir

ALMACENAMIENTO ADECUADO

- Empaquete los restos y refrigere lo más rápido posible, tire la carne cocida o alimentos que se hayan dejado a temperatura ambiente más de dos horas
- No coma nada que deja en el refrigerador más de dos días, calentar los restos al menos a 165⁰ F antes de comer

Para mas información visite: http://www.fsis.usda.gov/Consumers_&_Educators/index.asp

