

# Mantenga los alimentos en buen estado

## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS?

En las personas de edad avanzada, comer alimentos que contienen bacterias nocivas puede provocarles enfermedades graves o la muerte. Manipule los alimentos de manera adecuada para mantenerlos en buen estado.

## EN EL SUPERMERCADO

- Compre leche y jugo pasteurizados.
- No compre leche no pasteurizada, jugo no pasteurizado, quesos blandos ni brotes crudos. Esos alimentos pueden ser peligrosos para las personas de edad avanzada.
- No compre alimentos cuyos envases estén dañados.
- Elija los alimentos fríos y congelados al final de su compra.
- Ponga los alimentos fríos y congelados dentro de una conservadora si no va directo a su casa después del supermercado, o diríjase directamente a su casa para que los alimentos fríos conserven la temperatura.

## EN SU CASA

### **LIMPIE**

- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos.
- Lave los utensilios, los cuchillos y las tablas de cortar con agua caliente y detergente.

### **ORGANICE**

- Use una tabla de cortar diferente para la carne, las aves y los mariscos crudos.
- No descongele alimentos congelados en la mesada. Descongélalos dentro del refrigerador o en el microondas. Luego cocínelos inmediatamente.

### **COCINE**

- Cocine muy bien las carnes, las aves, los mariscos y los huevos. Utilice un termómetro de alimentos para verificar la temperatura.
- Guarde los alimentos cocidos en el refrigerador si no los va a consumir inmediatamente.

### **REFRIGERE**

- Mantenga los alimentos en el refrigerador a entre 35 y 40 grados F.
- Utilice un termómetro de refrigerador para verificar la temperatura diariamente.

## LÁVESE LAS MANOS

**Lávese las manos ANTES de preparar la comida.**

**Lávese las manos DESPUÉS de...**

- Tocar carne, aves, pescado y huevos crudos.
- Tocar platos, utensilios o elementos sucios.
- Tocarse la nariz u otra parte del cuerpo.
- Estornudar o toser.
- Interrumpir la preparación de la comida para contestar el teléfono.
- Comer o fumar.
- Ir al baño.
- Sacar la basura.

## CÓMO LAVARSE LAS MANOS

**Antes de tocar los alimentos, siga estos 4 pasos simples.**

1. Mójese las manos con agua tibia de la canilla.



3. Enjuáguese bien las manos.



2. Agregue jabón y frótese las manos hasta hacer espuma.



4. Séquese las manos con una toalla limpia.



### MÁS INFORMACIÓN

**Gateway to Government Food Safety Information**

Website: [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov)

### REFERENCIAS

- *Fight BAC! Keep Foods Safe from Bacteria*. Partnership for Food Safety Education, 2004. Website: [www.fightbac.org/main.cfm](http://www.fightbac.org/main.cfm) (accessed March 2006).
- *Wash Hands*. University of Massachusetts Extension NEP, 1999.