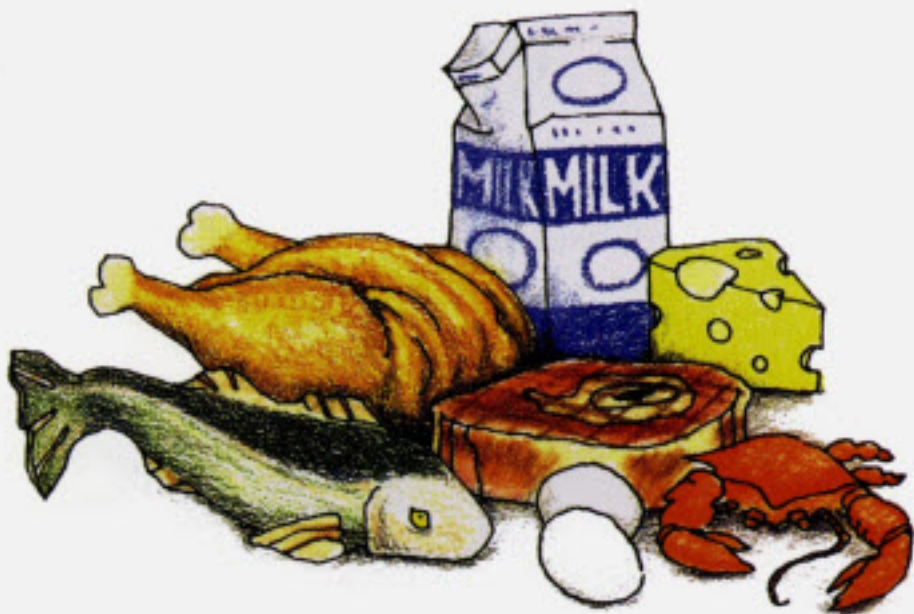


# ¡Goce de Buena Salud Proteja los Alimentos!



**FDA**

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es una agencia del gobierno de los Estados Unidos. La FDA protege la salud de los consumidores informándoles sobre la importancia de los alimentos sanos.

## Proteja Sus Alimentos

Los alimentos que se dañan pueden enfermar a las personas. Esto se conoce como envenenamiento causado por alimentos.

A veces cuando una persona no se siente bien, cree que la molestia se debe a un simple "dolor de estómago o indigestión", cuando en realidad lo que tiene es una intoxicación estomacal causada por alimentos contaminados."



¿Cómo se dañan los alimentos? Por medio de los gérmenes, organismos muy pequeños que producen toxinas venenosas, que se mezclan con los alimentos en donde viven y se multiplican. Los gérmenes no se pueden ver y a veces no tienen olor ni sabor.

Algunos de los alimentos favoritos de los gérmenes:

- Leche, queso y otros productos lácteos



- Huevos



- Carnes



- Aves



- Comidas marinas



¿Qué se debe hacer para evitar los gérmenes? Este folleto le indica cómo:

- escoger los alimentos sanos
- y
- protegerlos contra los gérmenes.



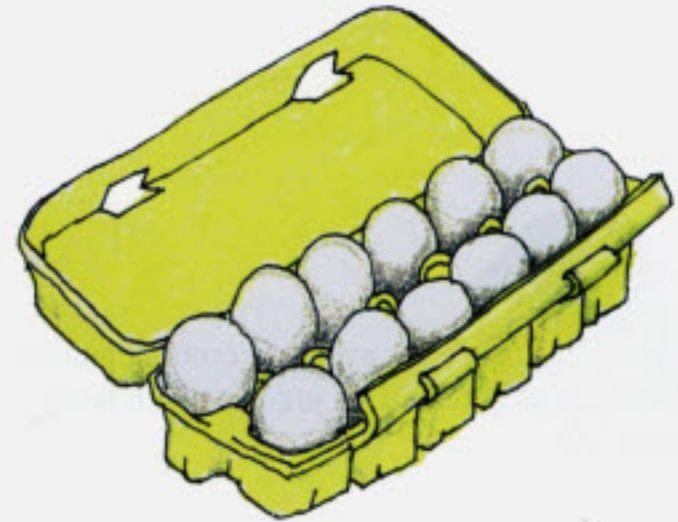
## Alimentos Sanos

### En el Mercado



No compre alimentos empacados en latas, frascos o recipientes que parecen estar defectuosos.

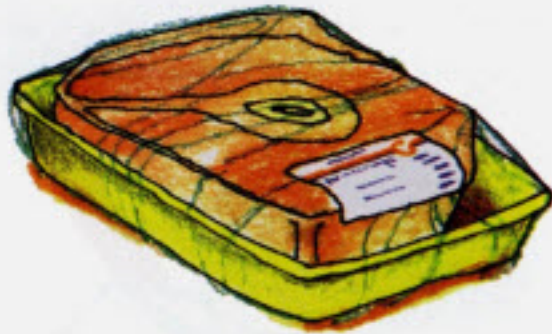
¿Están las latas abolladas? ¿Los frascos y botellas muestran defectos? ¿Hay tapas que no cierran herméticamente? Una o más de estas condiciones permitirán que los alimentos tengan gérmenes que lo harán sentirse enfermo.



Observe los huevos. Abra la caja y mire si alguno está roto o si las cáscaras se han quebrado.



Las carnes crudas de res aves y la comida marina, ocasionalmente gotean. Los jugos pueden tener gérmenes.



No permita que los jugos de las carnes se mezclen con otros alimentos. Envuelva las carnes crudas en bolsas plásticas individuales antes de ponerlas junto con otros alimentos.

La leche y otros alimentos fríos deben comprarse de últimos. Así tendrán menos tiempo de calentarse mientras llegan a la casa.



Haga otro tanto con los alimentos calientes. Es una buena costumbre que evitará que los alimentos se enfríen demasiado antes de regresar del mercado.

## Alimentos Sanos

### En el Hogar



Al terminar sus compras, regrese a su casa lo más pronto posible, para poner en la refrigeradora o el congelador los alimentos. Los huevos deben ir a la refrigeradora en su cartón original y las carnes al congelador.

Asegúrese que usted y su cocina siempre están limpios.

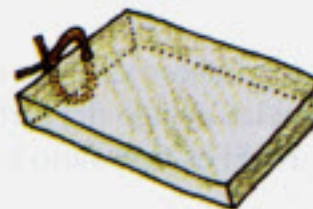
Antes y después de manipular los alimentos, lave sus manos con agua y jabón.



Lave también los utensilios que va a usar, antes y después de tocar los alimentos con ellos.



Escoja las tablas para cortar las carnes y los vegetales, de una madera dura con una superficie lisa fácil de mantener limpia para ayudar a mantener los gérmenes lejos. Lávelas con agua y jabón con un cepillo fuerte cada vez que las use. Luego “desinféctelas fregándolas” en la lavadora de platos o en una mezcla de una cucharadita de blanqueador en un cuarto de galón de agua.



Siempre desinfecte las tablas después de cortar carnes crudas de res, aves y pescado, y antes de usarlas con otros alimentos listos para comer.



Las frutas y las legumbres también deben ser lavadas. Enjuáguelas debajo del grifo del agua para remover la mugre. Si es necesario use un cepillo.

Las carnes crudas de res, aves y pescado pueden diseminar gérmenes en su cocina. Mantenga estos alimentos y sus jugos, separados de otros alimentos.

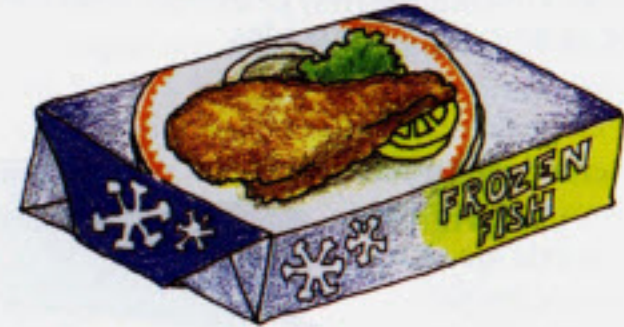




¿Ha limpiado usted los jugos de las carnes con un paño de cocina? No olvida lavarlo antes de usarlo nuevamente.



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



Todo tipo de carnes—aves, res o pescado—necesitan estar frescas mientras se descongelan.

Hágalo así:

- En la refrigeradora: Ponga la carne en una de las repisas de la refrigeradora durante 1 o 2 días antes de cocinarlas



o



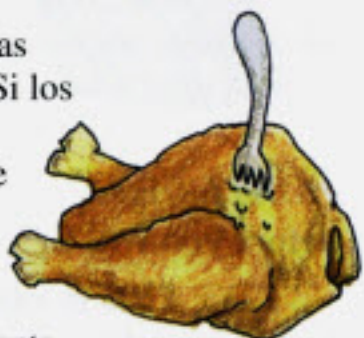
- Si lo hace en el horno microonda use la posición marcada "defrost" (descongelar). Cocine la carne inmediatamente.

Las carnes crudas y los huevos pueden enfermar a una persona, si no están bien cocidos.

- La carne de res cocida debe tener un color pardo en el centro. Si todavía se ve rosada, necesita más cocimiento.



- Pinche las carnes de las aves con un tenedor. Si los jugos que salen son claros, es señal de que está bien cocida; si se ven rosados es indicación de que necesitan más cocimiento.



- El pescado también debe cocinarse completamente. Si al pincharlo con un tenedor se separa en escamas, esto indica que ya está listo.



- Si las claras y las yemas de los huevos están líquidas y flojas, es señal de que no están listos para comer.



Los alimentos fuera de la refrigeradora por más de dos horas expuestos a las temperaturas del medio ambiente, les da a los gérmenes la oportunidad de crecer y multiplicarse.



Los restos de la comida deben ser guardados en la refrigeradora o el congelador inmediatamente después de terminar de comer, en recipientes poco profundos para que el enfriamiento sea más rápido.



¿Ya puso los sobrantes de la cena en la refrigeradora? Uselos en uno o dos días, antes de que se echen a perder.

## Proteja Sus Alimentos

A veces no es fácil saber si un alimento es seguro para comer o ya se ha echado a perder. Algunos alimentos pueden lucir, oler y hasta tener un sabor normal y al mismo tiempo estar contaminados.

Por lo tanto, asegúrese siempre de:

- Comprar alimentos frescos y de buena calidad.
- Almacenarlos en un lugar seguro y apropiado.
- Recuérdelo: Los alimentos que necesitan refrigeración deben ir a la refrigeradora y los que necesitan ser congelados deben ir al congelador lo más pronto que sea posible.

Si cree o sospecha que un alimento se ha echado a perder, *no lo pruebe*. ¡Si tiene dudas tírelo!



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

La Administración de Drogas y Alimentos puede tener una oficina en su localidad. Busque el número del teléfono en las páginas azules de su directorio,



o solicítela por escrito a:

Food and Drug Administration  
HFE-88  
5600 Fishers Lane  
Rockville, MD 20857

## ¿Desea Obtener Otros Folletos de la FDA?

Copias sencillas de los siguientes folletos son obtenibles, escribiendo a FDA, HFE-88, Rockville, MD 20857.

Envíe su nombre, dirección, título y número de las publicaciones deseadas.

- ⇒ **¡Goce de Buena Salud Proteja los Alimentos!**  
(FDA) 95-2234S
- ⇒ **Las Medicinas Cómo Usarlas Con Confianza**  
(FDA) 96-3201S
- ⇒ **Sea Cuidadoso Al Escoger Los Tratamientos Médicos**  
(FDA) 96-1248S

Folletos en inglés:

- ⇒ **Eating for a Healthy Heart**  
(FDA) 96-2302
- ⇒ **Help Your Arthritis Treatment Work**  
(FDA) 97-1270
- ⇒ **Losing Weight Safely**  
(FDA) 96-1247
- ⇒ **Protect Your Child from Poisons in Your Home**  
(FDA) 96-1262
- ⇒ **Safer Sunning in Seven Steps**  
(FDA) 97-1279
- ⇒ **The Truth About Choosing Medical Treatments**  
(FDA) 96-1248
- ⇒ **Use Medicine Safely**  
(FDA) 93-3201
- ⇒ **What to Do for Colds and Flu**  
(FDA) 97-1280

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

February 1991  
Revised May 1997

Publication No. (FDA) 97-2234S