



Vaya a la segura con los alimentos listos para consumir

Los alimentos listos para consumir y que no requieren ninguna preparación-como el yogur, los cereales, los emparedados y las ensaladas envasadas-son prácticos cuando tiene prisa o no quiere cocinar. Pero, guardar estos alimentos de manera segura podría ser la diferencia entre un buen día y una intoxicación alimentaria. ¡A continuación leerá cómo guardar y comer alimentos listos para consumir de manera segura!

MANTENGA LA FRESCURA: EL USO DE LA NEVERA Y EL CONGELADOR



En cuanto a asuntos alimenticios se refiere, es importante mantener la frescura. Los alimentos perecederos-como **los productos agrícolas, la carne, los huevos, los lácteos y las sobras**-deben refrigerarse o congelarse dentro de 2 horas, o 1 hora si están a temperaturas al aire libre mayores de 90 °F. Divida las sobras en pequeños recipientes con tapa antes de enfriarlos para que sean más seguros y pueda disfrutarlos luego.

¡Dele espacio! Deje espacio para que el aire circule entre los alimentos. Use las gavetas o los estantes superiores para guardar **las frutas y las verduras**. ¿Por qué? Para mantenerlas separadas de la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos crudos, los cuales pueden causar contaminación cruzada.

Tome la temperatura. Use un **termómetro de electrodomésticos** para verificar que su nevera esté a 40 °F o menos y el congelador a 0 °F o menos. Mantenga la nevera y el congelador limpios limpiando el interior de los mismos con agua caliente y jabón frecuentemente.

¡Es ahora o nunca! Los alimentos listos para consumir son más seguros cuando están frescos; por tanto, debe comerlos lo antes posible.

INSPECCIONE SU ESTANTERÍA: ALMACENAMIENTO EN LOS GABINETES Y LA ALACENA



Guarde **las bolsas, las cajas, las latas y los botes** de alimentos no perecederos sin abrir en un lugar fresco y seco- no encima de la estufa, debajo del fregadero o en cualquier otro lugar en que las temperaturas fluctúen.

¡El óxido, las abolladuras y las protuberancias en las latas son señales de peligro! Bote las latas con daños o escapes, los botes con tapas sueltas o dobladas, y todo alimento con mal olor.

Fíjese en la envoltura- limpie el empaque de los alimentos antes de abrirlo (incluidas las cajas, los recipientes y las tapas de los botes y las latas). ¿Por qué? Porque los contaminantes pueden pasar de la superficie exterior al interior de los alimentos empacados.



5 COSAS QUE HACER AL USAR EL MICROONDAS

Mantenga la seguridad de las sobras y los alimentos envasados siguiendo los siguientes pasos al usar el microondas:

1. Cubra el alimento con papel toalla o con un plato para microondas.
2. Siga las instrucciones en el paquete. El tiempo de reposo permite que el alimento termine de cocinarse; por tanto, no salte este paso-¡aún si tiene hambre o prisa!
3. Asegúrese de que la comida gire para que se caliente de manera uniforme. Si su microondas no tiene un plato giratorio, oprima pausa y gire la comida un cuarto de vuelta a mano varias veces.
4. Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que la parte más gruesa del alimento ha alcanzado una temperatura mínima interna segura de 165 °F. Si no la ha alcanzado, caliéntelo un poco más y vuelva a verificar la temperatura.
5. Limpie los derrames inmediatamente.



ALIMENTOS PARA GRUPOS EN RIESGO

Si está embarazada, lactando, ha recibido un trasplante de órgano, o tiene una condición de salud crónica como diabetes, cáncer o VIH/SIDA, podría tener un riesgo mayor de sufrir una intoxicación alimentaria. Escoja los siguientes alimentos listos para consumir:

**jugos embotellados
o procesados**

en vez de

jugos no pasteurizados

**ensaladas de frutas
o verduras**

en vez de

**ensaladas de jamón,
pollo, pescado
o mariscos**

queso pasteurizado

en vez de

**queso blando
no pasteurizado**



SIGA DE LARGO

¿Se lleva la comida? Asegúrese de comerla dentro de 2 horas (o 1 hora si está a temperaturas al aire libre mayores de 90 °F) o empáquela de manera segura:

comida fría

empáquela con hielo

**manténgala a
menos de 40 °F**

comida caliente

envuélvala y colóquela
en un recipiente térmico

**manténgala a
más de 140 °F**

¡Para obtener más información sobre el almacenamiento seguro de los alimentos, consulte la aplicación **USDA FoodKeeper App!**