



Consejos útiles para almacenar LOS ALIMENTOS CON SEGURIDAD

Las enfermedades transmitidas por alimentos son enfermedades causadas por comer alimentos contaminados.

1 REFRIGERE O CONGELE los alimentos perecederos en cuanto llegue a la casa de la tienda.

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS PERECEDEROS?

Son alimentos que pueden echarse a perder o volverse peligrosos si no se mantienen refrigerados o congelados. Algunos ejemplos son carnes y aves crudas, productos lácteos y sobras cocidas.

Si compró un alimento refrigerado, debe refrigerarse tan pronto como llegue a casa. Esto incluye:

- Productos lácteos
- Carnes crudas
- Huevos
- Aves crudas
- Mariscos y pescados crudos
- Alimentos cocidos
- Frutas y verduras frescas cortadas

Los alimentos perecederos se deben refrigerar en menos de 2 horas.



Después de sacar un alimento del refrigerador o congelador de una tienda, debe ponerlo en su refrigerador o congelador dentro de 2 horas.

Si la temperatura ambiental es mayor de 90°F, debe refrigerar o congelar el alimento dentro de 1 hora.

2 VEA LA ETIQUETA DEL ALIMENTO

Puede sorprenderse por lo que debe refrigerarse o congelarse. Vea la etiqueta cada vez para mantener sus alimentos seguros.



3 ALMACENE CORRECTAMENTE LOS HUEVOS

Los huevos deben quedarse en su cartón. Deben almacenarse en la parte principal del refrigerador, no en la puerta.

La temperatura es más fría en la parte principal del refrigerador comparado a la puerta del refrigerador.





Consejos útiles para almacenar LOS ALIMENTOS CON SEGURIDAD

4 MANTENGA LOS ALIMENTOS CUBIERTOS

Antes de colocar un alimento en el refrigerador o congelador, cúbralo. Puede usar un recipiente con tapa, o una bolsa sellada.



5 TENGA CUIDADO CON LOS ALIMENTOS ECHADOS A PERDER

Si cualquier alimento parece extraño o huele mal, lo más seguro es tirarlo. Limpie su refrigerador frecuentemente. Tire cualquier alimento que parezca mohoso o echado a perder.

Tome esta lección para aprender:

- Cómo evitar E.coli, Salmonella, y Listeriosis.
- Cuáles alimentos debe evitar durante el embarazo.
- Los 4 pasos para prevenir la contaminación cruzada.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
Mantener a su familia sana
- Elija la lección:
Una guía a la seguridad alimentaria

