

NUTRITION TO GO

CAZADORES DE MITOS SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA ¿VERDADERO o FALSO?

1. La mejor manera de descongelar carnes o aves congeladas es dejarlas sobre el mostrador.

FALSO. Dejar los alimentos a temperatura ambiente durante más de una hora puede provocar el crecimiento de bacterias dañinas y puede enfermarlo por enfermedades transmitidas por los alimentos. La mejor manera de descongelar la carne congelada es dejarla en el refrigerador o calentarla lentamente en el microondas en la posición descongelar "defrost".

CONSEJO:

La carne descongelada en el microondas debe cocinarse inmediatamente.



2. Las verduras o frutas con piel gruesa o corteza no necesitan lavarse.

FALSO. Siempre debe lavar las verduras y frutas antes de comerlas, incluso si se les quitará la piel o la corteza.

CONSEJO:

Frote suavemente las frutas y verduras con agua tibia. Para verduras y frutas más firmes, frote con un cepillo.



3. La contaminación cruzada PUEDE ocurrir en el refrigerador.

VERDADERO. Las verduras y frutas frescas pueden mancharse con carne, aves y pescado crudo, lo que puede enfermarlo cuando come verduras y frutas frescas.

CONSEJO:

Coloque las frutas y verduras frescas y los alimentos listos para comer sobre la carne cruda en el refrigerador.



4. Las sobras solo son seguras para comer durante 3 a 4 días.

VERDADERO. Las sobras refrigeradas solo se deben comer durante 3 a 4 días después de que se hayan hecho. Si tiene dudas, ¡tírelo!

CONSEJO:

Congele las sobras para que pueda disfrutarlas en otra ocasión y reduzca el desperdicio de alimentos.



SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA ADULTOS MAYORES

Los adultos mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos (o intoxicación alimentaria). Esto se debe a que a medida que una persona envejece, su sistema inmunológico se debilita. Esto puede hacer que sea más fácil enfermarse por intoxicación alimentaria.

Siga los consejos y trucos a continuación para mantener la seguridad de los alimentos.

Consejos para Mantener la Seguridad de los Alimentos:

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

- Mantenga su refrigerador a 40 °F o menos.
- Mantenga su congelador a 0°F.
- Limpie el cajón de frutas y verduras y el refrigerador con regularidad.
- Guarde las carnes crudas en un recipiente hondo debajo de las frutas y verduras y los alimentos listos para comer.

PREPARACIÓN DE COMIDA

- Antes de preparar alimentos, limpie y desinfecte todas las superficies y lávese las manos.
- Evite usar tablas de cortar que estén desgastadas o que tengan ranuras profundas porque pueden ser más difíciles de limpiar.
- Use un termómetro para alimentos cuando cocine.



Cocine la carne, las aves y el pescado crudos a estas temperaturas:

- Aves: 165°F
- Asados y bistecs: 145°F
- Pescados: 145°F
- Carnes molidas: 160°F

***Mire nuestras recetas saludables en:**
<https://web.uri.edu/snaped/recipes>

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Visite nuestro sitio web
para obtener más
folletos y recetas:
web.uri.edu/snaped

Llame a nuestra línea
gratuita para obtener más
información

1-877-366-3874