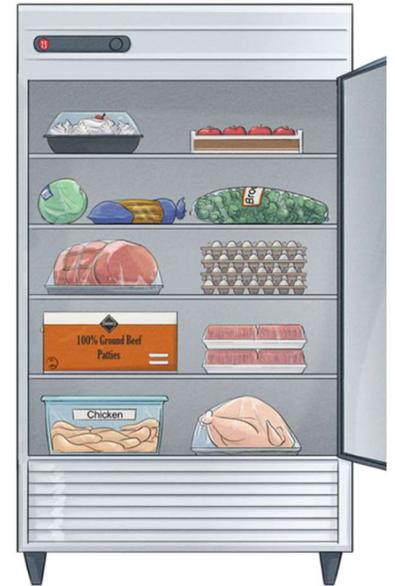


El almacenamiento, la manipulación y la preparación adecuada de los alimentos reducen el riesgo de desarrollar una enfermedad dañina transmitida por los alimentos. Si contrae una enfermedad transmitida por los alimentos, es posible que sienta síntomas como malestar estomacal. Almacenar los alimentos adecuadamente es uno de los primeros pasos. Usa esta foto como guía. Las aves de corral crudas y la carne de res cruda deben almacenarse en el estante inferior, luego los huevos en el estante superior y los artículos más frescos en la parte superior. Los alimentos listos para comer deben almacenarse en los estantes superiores.

Una enfermedad transmitida por alimentos es un tipo de enfermedad que ocurre cuando una persona consume un alimento o bebida contaminada. Una enfermedad transmitida por los alimentos puede provenir tanto de los alimentos listos para comer como de los alimentos cocidos. Algunos síntomas son calambres estomacales, diarrea, vómitos o náuseas, dolores en las articulaciones/espalda, fatiga general y fiebre, pero el hecho de que una persona experimente estos síntomas no significa automáticamente que tenga una enfermedad transmitida por los alimentos.



Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. También es importante cocinar los alimentos a la temperatura interna correcta. Use un termómetro para verificar si su comida alcanza la temperatura deseada.

- Carne molida: 160°F
- Todas las aves de corral: 165°F
- Cerdo y jamon: 145°F mínimo
- Sobras y guisos: 165°F
- Mariscos: 145°F o hasta que la carne esté opaca
- Platos de huevo: 160°

El saneamiento también es importante al cocinar y comer alimentos. Para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos mientras manipula los alimentos, siga estos 4 consejos:

- Limpiar todas las superficies y utensilios utilizados.
- Lávate las manos con jabón y agua
- Enjuague frutas y verduras frescas
- Lave las tablas de cortar entre usos

Algunos alimentos tienen un mayor riesgo de enfermar a las personas, como:

- Quesos tiernos de leche sin pasteurizar
- Carne, aves, huevos o mariscos crudos
- Leche sin pasteurizar (cruda)
- Brotes crudo
- Verduras frescas sin lavar
- Perritos calientes sin calentar, fiambres, fiambres