

# Inocuidad de los alimentos

---

Un aspecto importante de una alimentación saludable es la práctica de técnicas adecuadas de higiene en los alimentos. Las personas mayores de 65 años corren un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos. Practique hábitos alimentarios saludables, siguiendo estos sencillos pasos.

## Limpieza

Lavarse las manos y limpiar las superficies que tocamos con frecuencia ayuda a prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos y, mientras crea espuma suficiente, frótelas bien, especialmente en la parte del dorso, entre los dedos y debajo de las uñas, donde podrían acumularse bacterias. Con agua caliente y jabón, lave, después de cada uso, las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras. Seque todo con un paño. Antes de cocinar o comer, enjuague la fruta y la verdura bajo el grifo, pero no use jabón ni otros productos y no lave la carne cruda ni los huevos.

## Separe los alimentos

Mantener los alimentos separados entre sí en cada fase de preparación ayuda a evitar la contaminación cruzada. Para los productos agrícolas use tablas de cortar y utensilios distintos a los que use para la carne (de res y aves de corral), los mariscos y los huevos. Cuando guarde los alimentos en casa, asegúrese de mantener los mariscos, la carne de res y de aves de corral crudos en el estante inferior del refrigerador. Siga las instrucciones de almacenamiento que aparecen en la tabla de Tiempos de conservación de los alimentos al reverso de esta hoja informativa.

## Cocción

Las bacterias que causan las intoxicaciones alimentarias se multiplican más rápidamente cuando están a temperaturas consideradas como "zona de peligro", entre los 40 y los 140 grados Fahrenheit (°F), por lo que es importante preparar los alimentos a la temperatura adecuada (por ej., a 165 °F para las aves de corral, 160 °F para la carne molida y 145 °F para la carne de res y los mariscos). Use un termómetro para comprobar que los alimentos se cocinen a la temperatura adecuada, manténgalos a más de 140 °F después de cocinados y caliente a fondo las sobras en el microondas a 165 °F.

## Refrigere

Las bacterias pueden reproducirse en tan solo dos horas en los alimentos perecederos, así que asegúrese de refrigerarlos, y las frutas y verduras frescas que hayan sido cortadas, peladas o cocinadas, deben refrigerarse en las dos horas siguientes a su preparación. Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos. Además, asegúrese de desechar cualquier alimento con la fecha de caducidad vencida o que se haya contaminado por contacto con carne cruda, o con mariscos o huevos crudos.

**Tabla 1: Tiempos de conservación de alimentos**

Alimento	Refrigerador	Despensa	Congelador	Especificaciones de manejo
Manzanas*	1 mes			
Plátanos*		2 a 3 días	2 a 3 meses	Guárdelos en la despensa hasta que maduren y, una vez maduros, guárdelos en el refrigerador.
Panes		2 a 4 días	2 a 3 meses	El pan hecho en casa tiene una vida útil más corta debido a la falta de conservantes.
Brócoli	5 días			
Mantequilla	2 a 3 semanas		6 a 9 meses	Envuelva o tape herméticamente
Pollo Entero En piezas	1 a 2 días 1 a 2 días		12 meses 6 a 9 meses	Guárdelo en la parte más fría del refrigerador (32 a 38 °F). Evite que los jugos crudos goteen sobre otros alimentos. Para el congelador, use envoltorios a prueba de humedad y vapor.
Huevos (frescos)	3 a 4 semanas			Guarde los huevos en su cartón original en la parte más fría del refrigerador.
Pescado Graso (azul) Magro (blanco)	1 a 2 días 1 a 2 días		2 a 3 meses 6 meses	En el refrigerador, guárdelo en su envoltorio original en la parte más fría. En el congelador, use envoltorios a prueba de humedad y vapor.
Fruta (enlatada)	1 semana después de abierta la lata	12 meses sin abrir		
Ejotes (frescos)	3 a 4 días			
Uvas*	5 días			
Lechuga	5 a 7 días			
Carne Molida Filete	1 a 2 días 3 a 5 días		2 a 3 meses 4 a 6 meses	Guardar en la parte más fría del refrigerador. Evite que los jugos crudos goteen sobre otros alimentos. Para el congelador, use envoltorios a prueba de humedad y vapor.
Leche	1 semana		1 mes	Conservar bien tapada. No devuelva la leche sobrante al envase original, ya que podría transmitir bacterias a la leche envasada. Una vez congelada, la calidad de la leche puede sufrir cambios.
Hongos	1 a 2 días			No lavar antes de refrigerarlos. No los guarde en un envase hermético.
Cebollas Blanca, amarilla o morada Cebollines	5 días	2 a 4 semanas		
Pimientos Morrones o verdes Chile	3 a 4 días 7 a 10 días		6 meses	Guarde los chiles en el refrigerador en una bolsa.
Papas		1 semana		No refrigerar las papas. Guardar en un lugar seco, lejos de la luz.

<b>Alimento</b>	<b>Refrigerador</b>	<b>Despensa</b>	<b>Congelador</b>	<b>Especificaciones de manejo</b>
Salsa Abierta Sin abrir	1 a 2 meses	12 a 18 meses		La salsa fresca tiene un tiempo más corto de conservación en el refrigerador, dependiendo de los ingredientes (4-7 días).
Tomates (frescos)	2 a 3 días			
Tortillas	2 semanas	1 a 2 semanas		Puede variar dependiendo de los ingredientes. Lea las etiquetas.
*No lave la fruta antes de guardarla, ya que <i>la humedad favorece su deterioro</i> ; lávela antes de comerla.				