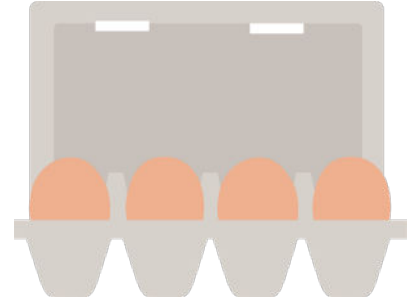


Guía vecinal sobre la calidad y manipulación segura de los alimentos

Las despensas y tiendas de alimentos ofrecen una variedad de alimentos frescos, congelados y preparados. Después de seleccionar estos alimentos perecederos, depende de usted cuidarlos adecuadamente. Esta guía se diseñó con el fin de ayudarlo a manipular los productos alimenticios con cuidado y seguridad.

Una vez que obtenga alimentos, llévelos directamente al lugar donde se está quedando y guarde los que sean perecederos en el refrigerador o congelador. Si no tiene acceso a un refrigerador o congelador, considere seleccionar solo alimentos de despensa y enlatados que se puedan almacenar de manera segura sin refrigeración.



Seguridad alimentaria

Ocurren muchos casos de enfermedades transmitidas por los alimentos cada año debido a una manipulación inadecuada de los alimentos en el hogar. Los microorganismos se multiplican rápidamente a temperaturas entre 40°F/4°C y 140°F/60°C.

Desafortunadamente, las bacterias dañinas que causan la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos no se pueden percibir con la vista, olfato o gusto.

Por lo tanto, es importante:

Mantener fríos los alimentos fríos (40°F/4°C o menos) y calientes los alimentos calientes (140°F/60°C o más).

1. **LIMPIAR:** Lavarse las manos y limpiar las superficies con frecuencia y minuciosamente
2. **SEPARAR:** No provocar contaminación cruzada
3. **COCINAR:** Cocinar a la temperatura adecuada para eliminar las bacterias
4. **CHILL:** Refrigerar rápidamente. (Después de cocinar en casa) 3-4 días refrigerado o 2-3 meses congelado

Alimentos refrigerados

Refrigere los alimentos, lo que incluye la carne y productos lácteos, para conservar su frescura. Sin embargo, con el tiempo, incluso los alimentos refrigerados comienzan a echarse a perder.

- Ajuste el refrigerador para que mantenga una temperatura de 4°C/40°F o menos.
- No sobrecargue el refrigerador. El aire debe circular libremente para enfriar todos los alimentos de manera uniforme.
- Deje las carnes, aves y mariscos en su envase original antes de usarlos. Una continua manipulación puede introducir bacterias a los productos.
- Almacene los alimentos abiertos en papel aluminio, envoltorios de plástico, bolsas de plástico herméticas o contenedores herméticos para evitar que se sequen.
- Coloque las carnes, aves y mariscos en la parte más fría del refrigerador.
- Coloque las carnes, aves y mariscos en el estante más bajo para minimizar las filtraciones sobre otros alimentos almacenados.
- Limpie el refrigerador con regularidad para eliminar los alimentos en mal estado, los malos olores y las bacterias.



Alimentos congelados

Mantenga la temperatura del congelador a 0°F/-17°C o menos; la calidad de los alimentos congelados se deteriora más rápidamente cuando la temperatura supera los 0°F/-17°C. Recuerde que la congelación a 0°F/-17°C inactiva, pero no destruye, los microbios como bacterias, levaduras y mohos que pueden estar presentes en los alimentos. Una vez que un alimento congelado se descongela, estos microbios pueden activarse, multiplicándose bajo las condiciones correctas hasta alcanzar niveles que pueden provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Existen tres maneras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en un envase cerrado en agua fría y en el horno microondas. Nunca descongele un alimento dejándolo en el mostrador de la cocina.
- Los alimentos descongelados en el refrigerador pueden volver a congelarse sin necesidad de cocinarlos. Planifique con antelación, ya que los alimentos pueden tardar varias horas en descongelarse en el refrigerador (o incluso días, en el caso de los pavos).
- Los alimentos descongelados en agua fría o en un horno microondas se deben cocinar inmediatamente.

Frutas y vegetales frescos

- Las frutas y vegetales crudos se pueden conservar a temperatura ambiente, almacenar en el refrigerador o congelar. Para la mayoría de las frutas y los vegetales, la refrigeración es la mejor manera de mantener la calidad y retrasar la maduración.
- Lave las frutas y los vegetales con agua de la llave antes de la preparación.
- Una vez cortados, troceados o cocinados, las frutas y los vegetales se deben guardar en el refrigerador dentro de dos horas, o congelarlos en contenedores de plástico.

Almacenamiento en la despensa

Los alimentos que se pueden guardar en la despensa, como los productos enlatados, cereales, mezclas para hornear, pastas, frijoles secos, mostaza, ketchup y mantequilla de maní, se pueden conservar de manera segura a temperatura ambiente.

Para mantener la mayor calidad de estos alimentos, guárdelos en gabinetes limpios, secos y fríos (menos de 85°F/30°C), lejos del horno o del tubo de escape del refrigerador. Las temperaturas extremadamente altas (más de 100°F/38°C) y las temperaturas de congelación son perjudiciales para los alimentos enlatados.

Nunca use alimentos enlatados que tengan filtraciones, estén oxidados, abultados, muy abollados o con mal olor; tarros con grietas o con tapas sueltas o abolladas; o cualquier contenedor que bote líquido al abrirlo cuando lo abra.

NUNCA PRUEBE estos alimentos. Deseche todos los alimentos que sospeche que se echaron a perder. **En general, la mayoría de los alimentos enlatados tienen una larga vida útil, por lo que, si se almacenan de manera adecuada, se pueden almacenar durante varios años antes de abrirlos y consumirlos.**

- Nunca almacene alimentos con la etiqueta “mantener refrigerado” en la despensa. Estos alimentos se deben almacenar en el refrigerador. Muchos alimentos de despensa son comestibles por varias semanas, o incluso meses, después de abrirlos. Sin embargo, asegúrese de leer las etiquetas de los envases. **Algunos productos se deben refrigerar después de abrirlos.** Por supuesto, los productos que se contaminen (insectos en la harina, por ejemplo) se deben desechar inmediatamente.

Alimentos para bebés

- No compre o use fórmula o alimentos para bebés después de la fecha indicada en “consumir antes de”. Las normas federales requieren que estos productos tengan una fecha.

Fechas de los productos alimenticios

Las fechas están impresas en muchos alimentos, pero las normas federales no requieren que los productos tengan una fecha, excepto en el caso de la fórmula y alimento para bebés. Una fecha de vencimiento no necesariamente significa que el alimento se debe desechar. Aun así, es útil comprender las diferencias entre las fechas de los envases.

Estos son los tres tipos de fechas de los productos:

- “Vender antes de” (“Sell By” en inglés): le indica a la tienda cuánto tiempo debe exhibir el producto para su venta. Debe comprar el producto antes del vencimiento de esa fecha.
- “Consumir preferentemente antes de” (“Best if Used By/Before” en inglés): se recomienda para obtener el mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o de seguridad.
- “Consumir antes de” (“Use By” en inglés): última fecha recomendada para usar el producto mientras tenga su máximo nivel de calidad. El fabricante del producto ha determinado la fecha.