



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en la Seguridad Alimentaria



Protéjase usted y a los demás de la intoxicación alimentaria siguiendo estos 4 pasos de seguridad alimentaria

Limpie: Lave sus manos, los utensilios y las superficies en la cocina con frecuencia mientras prepara comida.

Separe: Mantenga la carne de res, carne de aves y pescado crudos alejados de otros alimentos.

Cocine: Cocine los alimentos a una temperatura segura para matar microorganismos dañinos.

Enfríe: Refrigere las sobras de comida y alimentos que pueden echarse a perder en un plazo de 2 horas.

Consejos cotidianos para una alimentación segura

Enjuague las frutas y verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas, a menos que estén previamente enjuagadas o cortadas para estar listas para comer.

El pollo crudo no se debe enjuagar primero. El enjuague puede propagar gérmenes a otros alimentos, al fregadero y a otras superficies.

Utilice un termómetro de alimentos para verificar si un alimento ha alcanzado una temperatura interna segura.

Etiquete las sobras con la fecha en que se desecharán si aún no se han comido. Para muchos artículos, esto es de tres a cuatro días después de su preparación.

Descongele los alimentos congelados en el refrigerador. Colóquelos en un recipiente en el estante inferior donde no goteen sobre otros alimentos.

Temperaturas Internas Seguras Recomendadas por la USDA

Filetes y asados 145 grados F

Pescado 145 grados F

Carne de cerdo 160 grados F

Carne molida de res 160 grados F

Platos con huevo 160 grados F

Pechugas de pollo 165 grados F

Aves enteras 165 grados F

Alimentos congelados y sobras 165 grados F

Los clásicos se mantienen fuertes

Muchas bacterias, virus y parásitos que causan enfermedades no pueden detectarse mediante el gusto. Evite probar la comida para ver si es segura para comer.

¿Sabía usted? Las fechas de “Consumir antes de” y “Vender antes” son guías para obtener el mejor sabor y calidad, no la seguridad alimentaria.

Los adultos mayores, junto con los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con un sistema inmunológico debilitado, tienen más probabilidades de sufrir una intoxicación alimentaria grave.

¡Buenas noticias! La actividad física puede retrasar los cambios en la función inmune propios del envejecimiento. Disminuya el tiempo sentado y muévase más realizando actividades que disfrute, como caminar o bailar.

¿Cuánto tiempo están seguros sus alimentos en el refrigerador?

Los alimentos que se echan a perder o se vuelven peligrosos para comer si no se guardan en el refrigerador o el congelador se denominan “percederos.” Utilice la siguiente guía para marcar los alimentos con la fecha en la que ya no son seguros para comer y deben desecharse.

Tipos de alimentos percederos

Días para conservarlos en el refrigerador (40 grados F o menos)

Ensaladas

3 a 4 días

Embutidos, sin abrir

2 semanas

Embutidos, abiertos

3 a 5 días

Carnes molidas y aves (crudas)

1 a 2 días

Carne de res, puerco, cordero y ternera (cruda)

3 a 5 días

Trozos de ave (crudos)

1 a 2 días

Pescado (crudo)

1 a 3 días

Huevos con cáscara

3 a 5 semanas

Sopas y guisos

3 a 4 días

Sobras

3 a 4 días

Para obtener una tabla sobre cuánto tiempo se deben conservar otros alimentos, visite FoodSafety.gov



Algunos alimentos tienen más probabilidades de causar intoxicación alimentaria

En lugar de éstos

Carnes, aves, mariscos o huevos medio crudos

Cocine carnes, aves, mariscos y huevos a su temperatura segura

Leche y jugos no pasteurizados (crudos)

Beba sólo leche y jugos pasteurizados (consulte las etiquetas)

Carnes frías, embutidos y salchichas que no hayan sido calentadas hasta alcanzar un nivel muy alto

Caliente carnes frías, embutidos y salchichas hasta que estén muy calientes

Verduras y frutas frescas que no hayan sido enjuagadas

Enjuague las verduras y frutas frescas antes de prepararlas o comerlas

Quesos suaves elaborados con leche cruda (consulte las etiquetas)

Elija sólo quesos elaborados con leche pasteurizada (consulte las etiquetas)

Brotos crudos (incluidos los frijoles mungo)

Coma sólo brotes cocidos



Oregon State University

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, castigo o reputación por actividad previa en derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Estamos en:

