

RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA
COMER MEJOR

LUCHAR EN CONTRA | FCS206SP



¿QUÉ HAY DEMALO EN ESTA IMAGEN?

Cortando productos crudos como carne, aves o mariscos en la misma tabla de cortar puede provocar enfermedades graves transmitidas por los alimentos.

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (intoxicación por alimentos) son causadas por comer alimentos contaminados o poco cocidos. Puede tener los mismos síntomas que la gripe: náuseas, vómitos, calambres estomacales y diarrea.

Los niños, las personas mayores y las personas con sistemas inmunológico debilitados pueden experimentar síntomas graves o incluso morir a causa de enfermedades transmitidas por los alimentos.

4 CONSEJOS PARA AYUDARLE CON LA LUCHA

1. Lávese las manos antes de preparar alimentos, después de tocar carne cruda, estornudar, toser o ir al baño.
2. Lave las tablas de cortar con agua con jabón caliente y luego desinfectelas.
3. Nunca descongele la carne, las aves o los mariscos a temperatura ambiente.
4. Refrigere o congele los alimentos dentro de 2 horas de cocción.

UofA

**DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION**

University of Arkansas System

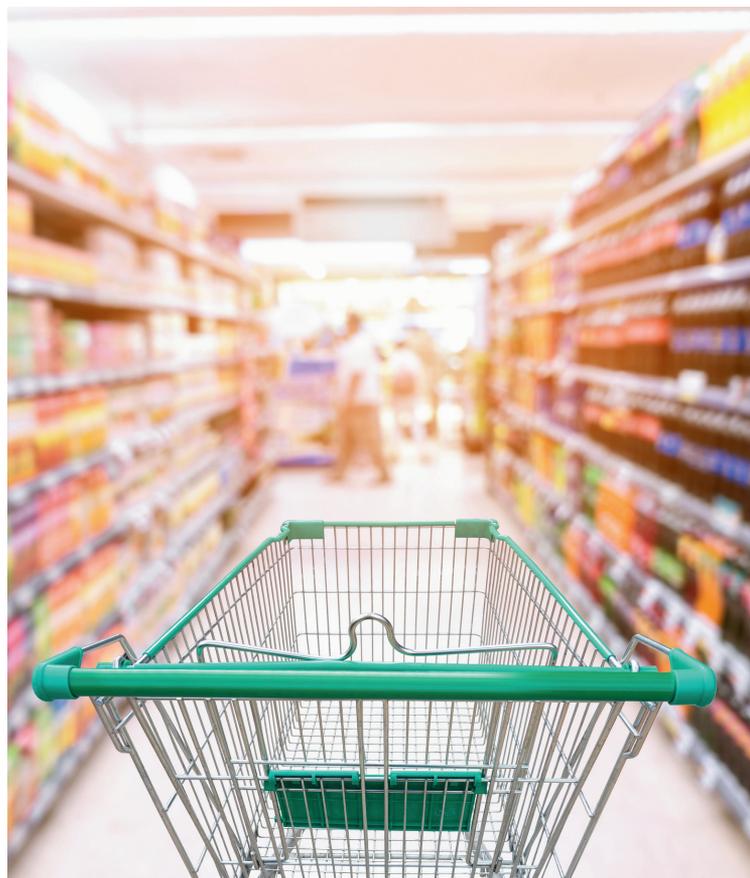
De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

PLAN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

Cuando nos encontramos al frente con una oferta, puede ser difícil dejar esas buenas ofertas en el estante. Sin embargo, cuando se trata de la seguridad alimenticia, es importante planificar con anticipación y comprar solo lo que comerá en una cantidad segura de tiempo. Esto significa consumir alimentos antes de la fecha de caducidad en la etiqueta del paquete.

No compre envases dañados, incluso si están en oferta. Estos envases pueden tener sellos rotos que permiten que bacterias como E.coli crezcan en el producto.

Haga que la tienda de comestibles sea su última parada en su mandado y corra. De esa manera pueden ir los comestibles directamente de la tienda a su refrigerador.



SEGURIDAD ALIMENTICIA EN LA TIENDA

¿Sabía que el lugar donde coloca los artículos en su carrito puede causar o prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos?

En su carrito de compras, separe la carne cruda, las aves, los mariscos y los huevos de otros alimentos. Coloque los paquetes de estos artículos en bolsas de plástico, si están disponibles.

La carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos se mantienen en vitrinas y congeladores con temperatura controlada para evitar el crecimiento de bacterias dañinas.