



Realidades de Nutrición

Alimentos Seguros en su Día de Campo: Previendo Enfermedades por Alimentos Descompuestos

Aquí hay algunas su gerencias útiles para mantener los alimentos sanos cuando estén fuera:

1. Coloque el hielo encima.

- ✓ Para que los alimentos se mantengan helados abajo.

2. Empaque directo del refrigerador.

- ✓ Mantenga los alimentos helados o congelados antes de ponerlos en la hielera /nevera portátil

3. Envuelva en plástico todos los alimentos por separado.

- ✓ No coloque los alimentos directamente en el hielo si no es agua potable/embotellada.

4. Mantenga las carnes crudas, aves o pescados bien envueltos.

- ✓ El envolver previene la contaminación de otros alimentos en caso de gotearse .

5. No ponga la hielera/nevera en la cajueta caliente.

- ✓ Mantenga la hielera en la sombra con la tapadera puesta.

6. Mantenga la comida y utensilios cubiertos hasta la hora de servir.

- ✓ Las moscas y otros insectos pueden acarrear salmonela.

7. Lávese las manos.

- ✓ Use toallas de mano desechables antes y después de preparar las comidas.

8. Cocine a fondo todas las carnes crudas, aves y pescado.

- ✓ El centro de la carne de las hamburguesas no deberá quedar color de rosa, el jugo debe salir claro.

9. Use un plato limpio.

- ✓ No ponga los alimentos cocinados en el mismo plato que sostuvo carnes y aves crudas.

10. Recuerde las reglas de dos horas.

- ✓ Guarde las sobras en el refrigerador lo más rápido posible. Dos horas es el tiempo máximo para los alimentos fuera del refrigerador. Si el hielo se derritió, tire las sobras.



Ask the Dietitian
Condado de Los Angeles
Salud Pública Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition

