

# Inocuidad Alimentaria para la Generación de la Postguerra y Más



La inocuidad alimentaria comienza al comprar la comida, por lo que planifique su viaje de compras para evitar las enfermedades causadas por alimentos

## ¿Qué tan limpia está su carretilla de compras?

- Las áreas de compras y carretillas están cubiertas con gérmenes de las manos, zapatos, paquetes de carne y pañales escurridos
- Tenga seguridad y desinfecte la carretilla antes de usarla
- Lave sus manos después de comprar y antes de guardar los artículos

## ¿Debo reutilizar las bolsas plásticas para compras?

- NO, las bolsas usadas pueden estar contaminadas con jugos de comida o paquetes de alimentos que se escurren; deseche todas las bolsas que tenían carne cruda
- Lave las bolsas reutilizables de tela después de cada uso

## Seguridad al Comprar

### En la tienda:

- Compre alimentos no perecederos primero y los fríos o congelados de último
- Separe los alimentos en la carretilla
  - coloque todas las carnes en una bolsa de plástico desechable antes de colocarlas en la carretilla
  - mantenga la carne y aves crudas, o los jugos de los mariscos alejados de otros alimentos
  - separe los productos alimenticios de los productos de limpieza



- Lea las fechas de los productos
  - no compre alimentos con la fecha de uso vencida
- Inspeccione los paquetes
  - no compre productos con paquetes rotos o escurriéndose
  - asegúrese que los alimentos sean refrigerados o congelados
- Compre huevos limpios libres de rajaduras
- Inspeccione las frutas y verduras
  - evite las frutas y verduras que están golpeadas o dañadas
  - sólo compre frutas y verduras cortadas que estén en un mostrador refrigerado, especialmente los melones cortados

### Vaya directo a casa y guarde los alimentos:

- Refrigere los alimentos perecederos antes de 2 horas
- Si la temperatura afuera es de >90°F, refrigere los perecederos antes de 1 hora
- Use hieleras o bolsas aisladas para mantener los alimentos fríos por más tiempo

### Sabía usted que—

El número de bacterias se puede duplicar en solo 20 minutos, si existen las condiciones correctas<sup>1</sup>

### Al comprar tenga cuidado con las latas o frascos que están—

- escurriéndose, desbordándose, rajados o hendidos
- con tapaderas flojas o abultadas
- emitiendo malos olores

Fuente: <sup>1</sup>Depto. de Agricultura de los EU, Sea Seguro con los Alimentos

