Extensión en Español
CSREES y Servicios de Extensión estatales en cooperación

Evite que los alimentos se echen a perder

Los alimentos que se echan a perder pueden enfermarle. A esto se le conoce como envenenamiento con alimentos. Para evitar el envenenamiento con alimentos, tenga cuidado al comprar, preparar y guardar sus alimentos.

Los alimentos pueden estar contaminados aunque se vean bien y tengan buen olor y sabor. Cuando tenga dudas, ¡deshágase de ellos!

Al Comprar Alimentos:

Al ir a la tienda, deje para lo último los alimentos calientes y los alimentos refrigerados, como la leche, la crema, el queso y las carnes. Llévelos pronto a casa.

Al llegar a casa, guarde los comestibles en el refrigerador o en el congelador de inmediato. Revise bien las latas, frascos y botellas para asegurarse de que no tengan abolladuras o grietas.

Sugerencias al guardar los alimentos en casa:

- Compre solamente huevos que estén refrigerados y fíjese que no estén quebrados.
- ¡Nunca deje comestibles en su automóvil o carrito de compras por mucho tiempo! Si los alimentos se dejan sin refrigerar por más de dos horas, se pueden dañar. Cuando el clima es caluroso, puede tomar sólo 1 hora para que los alimentos se echen a perder.
- Refrigere la leche, la crema, el queso, las carnes y los huevos.
- Congele pescados, carnes y aves que no va a usar en los próximos 2 o 3 días.
- Ponga todas las carnes en bolsas de plástico para evitar que sus jugos contaminen otros alimentos.
- Almacene los alimentos secos, como pastas, harina, arroz y azúcar, en envases cerrados.
- Si no está segura por cuánto tiempo ha tenido algún comestible, descártelo. ¡No lo pruebe!

Lucia L. Kaiser, Especialista en nutrición, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en: http://extensionenespanol.net

PUVM04s

12/02 rev.