



Errores en la Cocina

¿Cuántos errores de seguridad de los alimentos puede encontrar en las escena de esta cocina?

Haga una lista de los errores abajo.



Ilustración: Michigan State University Cooperative Extension. Usé con permiso.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Volver a usar una
cuchara después de
probar los alimentos



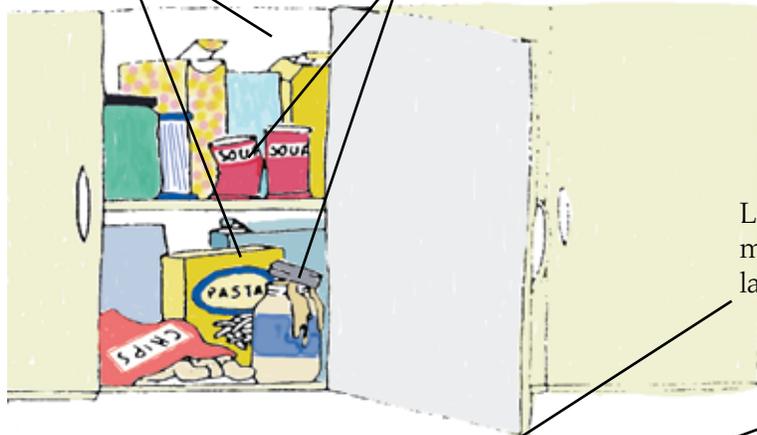
Moscas sobre
el recipiente de
basura

Alimentos almacenados
junto a artículos de limpieza



Paquetes de alimentos que se han dejado abiertos

Alimentos en la despensa que se han echado a perder



Leche sobre el mostrador de la cocina

Estornudando o toser sobre los alimentos



Pollo crudo que escurre sobre la barra de la cocina y dentro del cajón

Gato en la cocina



Preguntas para el Doctor Sal Monela

¿Por qué debo mantener a mis mascotas fuera de la cocina?

Las mascotas pueden traer gérmenes. Si su gato camina sobre los mostradores de la cocina, lávelos antes de preparar alimentos.

¿Por qué tengo que tener tanto cuidado al tocar carne, pescado y aves crudos?

Los gérmenes malos pueden crecer en las "tripas" de los animales (¡y en las de la gente también!) El cocer los alimentos mata los gérmenes y hace que la carne, el pescado y las aves sean seguros para comer. Sin embargo, hay que lavar los gérmenes de sus manos, tablas para cortar, manija del refrigerador y cualquier otra cosa que haya tocado con manos sucias.

¿Por qué debo guardar los alimentos a la temperatura correcta?

A los gérmenes les gusta crecer cuando la temperatura es templada. No deje sobras (como carnes, vegetales, frijoles o ensaladas de pasta) sobre la mesa o los mostradores más de 2 ó 3 horas. Mantenga los alimentos calientes **CALIENTES** y los alimentos fríos **FRÍOS** para detener los gérmenes.

¿Quién tiene más posibilidades de enfermarse por alimentos peligrosos?

Las siguientes personas corren riesgo:

- Mujeres embarazadas
- Bebés y niños pequeños
- Adultos ancianos
- Gente con enfermedades graves como el cáncer y el VIH/SIDA

Desarrollado por Carolyn Raab, especialista en alimentos y nutrición del Servicio de Extensión (Extension foods and nutrition specialist), Oregon State University.

El Programa de Cupones para Alimentos puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos. Para mayor información, llame a Oregon SafeNet, 1-800-SAFENET (723-3638), o 503-988-5858 en la zona metropolitana de Portland.

© 2006 Oregon State University. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Programa de Cupones para Alimentos de USDA. Con la cooperación del Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Publicado en junio del 2006