



Prevención de la intoxicación alimentaria



Descripción general

Si ha sufrido una intoxicación alimentaria, usted sabe cuán enfermo puede sentirse. Afortunadamente, hay maneras sencillas de evitar esto. Los siguientes son algunos consejos para protegerse.

Preparación de los alimentos

En primer lugar, asegúrese de que tanto su comida como el área de preparación estén limpias. Lave sus manos y los utensilios de cocina con agua jabonosa caliente. Limpie las superficies antes y después de preparar la comida. Lave las frutas y las verduras.

Cocinar y comer

A continuación, cocine en forma segura. Mantenga las carnes crudas alejadas de los demás alimentos. Asegúrese de descongelar los alimentos de forma adecuada. Utilice un termómetro para asegurarse de cocinar los alimentos a una temperatura segura. Y mantenga fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes.

Almacenamiento

No olvide el almacenamiento seguro de alimentos. Ponga los comestibles y las sobras en el refrigerador o en el congelador. Tenga cuidado con el tiempo que deja afuera la comida. Las bacterias peligrosas pueden crecer incluso después de una hora o dos. Lea las etiquetas de sus alimentos. Evite comer alimentos vencidos. Y si encuentra un sello roto en los alimentos envasados, o latas abolladas, descártelos.

Al viajar

Cuando viaje a lugares donde es más probable la contaminación, tenga cuidado con lo que come. Beba agua embotellada, o agua que haya sido hervida. Y mantenga los insectos y los animales lejos de sus alimentos.

Conclusión

La seguridad alimentaria es importante para todos. Si usted piensa que puede estar sufriendo de intoxicación alimentaria, llame a su médico. Advierta a los demás si comieron la misma comida que ha hecho que usted se enferme. Si la comida proviene de una tienda o restaurante, avíseles.