



Mira el video

## 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.