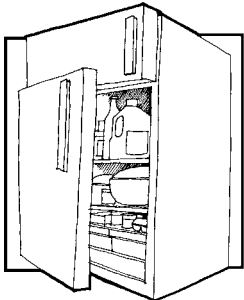
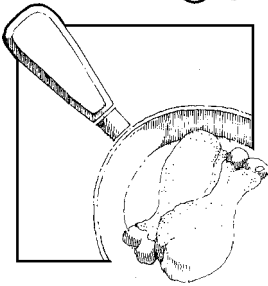
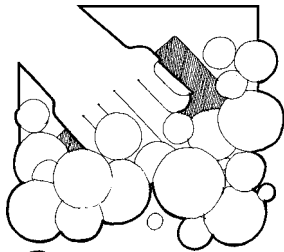


**Mantenga  
La comida  
Sana**

**¡Les Deseamos  
Mucha Salud!**



**¡ Manténgala Limpia!**

**¡ Cocínela Bien!**

**¡ Enfríela Pronto!**

La náusea y la diarrea no son nada deseables. Las mujeres embarazadas, los bebés, los niños pequeños, la gente mayor y las víctimas de SIDA y de cáncer tienen mayor riesgo de enfermarse por alimentos contaminados. ¡Usted puede prevenir esto!

### **¡Manténgalos limpios!**

Las bacterias pueden vivir en los intestinos de los animales (incluyendo el de los humanos!). El cocinar bien los alimentos mata a estas bacterias. Pero, es importante evitar que estos alimentos se mezclen con alimentos que no se han cocinado (o con alimentos recalentados).

- ◆ Lávese las manos con jabón y agua antes de tocar alimentos, especialmente después de ir al baño o cambiar pañales.
- ◆ Lave los mostradores, las tablas para cortar y los utensilios después de manipular carne cruda, aves, mariscos y huevos. Limpie con cloro diluido (1 cucharada de cloro por un galón de agua).
- ◆ Ponga la carne cruda, las aves y los mariscos en un recipiente cuando los meta al refrigerador, para evitar que goteen sobre otros alimentos.

### **¡Cocínelos Bien!**

Cocinando muy bien los alimentos se mata a las bacterias. Existen señales de que sus alimentos están “bien cocinados”:

- ◆ Si la carne molida ya no está rosada.
- ◆ Si la carne de aves y su jugo ya no están rosados.
- ◆ Si el pescado blanco nos da un líquido blanco lechoso y se desprende fácilmente con un tenedor.
- ◆ Si las almejas nos dan una leche blanca.
- ◆ Si la clara está firme.

Para su seguridad, compre leche que esté pasteurizada (hervida a altos grados) en vez de cruda.

### **¡Refrigérelos Pronto!**

Las bacterias se reproducen rápidamente cuando los alimentos están tibios. No deje los alimentos cocinados (como la carne, los guisados, las verduras, las pastas y las ensaladas de papa) a la temperatura del ambiente por más de 2 o 3 horas.

- ◆ Mantenga los alimentos calientes CALIENTES
- ◆ Mantenga los alimentos fríos FRÍOS

Enfríe las sopas y los guisados rápidamente refrigerándolos en recipientes bajitos.

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.

© 2005 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.