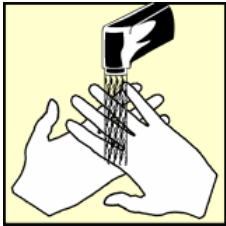


¡Solo queremos lo mejor para Usted!



La náusea y la diarrea no son divertidas. Las mujeres embarazadas, los bebés, los niños, los ancianos y las personas con el SIDA/VIH o cáncer están más propensos a contraer enfermedades producidas por envenenamiento de comida. ¡Pero todo el mundo puede enfermarse! Las siguientes son formas para evitarlo:

¡Mantenga todo Limpio!

La bacteria puede vivir en los intestinos de los animales (y también de los seres humanos). El cocinar mata la bacteria. Pero es importante evitar que se riegue sobre los productos que no serán cocinados (o recalentados).

- Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos - especialmente, después de usar el baño o de cambiar pañales.
- Lave todas las mesas, tablas de cortar y utensilios que use en la cocina cuando trabaje con cualquier carne cruda, aves, pescados, mariscos y huevos. Limpie con blanqueador diluido (1 cucharada de blanqueador en un galón de agua).
- En el refrigerador, ponga una bandeja o plato debajo de la carne cruda, aves, pescados y mariscos, para evitar que escurran sobre otra comida.

¡Cocínelo bien!

Cocinar bien mata la bacteria. Las siguientes son buenas señales de que la comida está bien cocinada

- Que la carne molida no esté rosada
- Que la carne de pollo y su jugo tampoco estén rosados
- Que la carne blanca del pescado parezca lechosa y se deshaga fácil con el tenedor
- Que las almejas parezcan blancas y lechosas
- Que la clara y la yema del huevo no estén blandas

¡Enfríelo pronto!

La bacteria crece rápido cuando la comida está tibia. Alimentos ya cocinados como las carnes, cazuelas, verduras, huevo duro, pasta, ensalada de papa y lo que sobre de comida, no se debe dejar a temperatura ambiente por más de 2 horas. Enfríe las sopas y guisados más rápido, refrigerándolos en vasijas más planas.

¡Mantenga la comida caliente, CALIENTE! ¡Mantenga la comida fría, FRIA!