

# ¡COMBATA A BAC!

## SEIS PASOS PARA FRUTAS Y VERDURAS MÁS SEGURAS

### Manipulación segura de frutas y verduras frescas

#### Revisar

- Revise que las frutas y verduras frescas que compre no tengan magulladuras ni estén dañadas.
- Asegúrese que las frutas y verduras frescas cortadas, como las ensaladas envasadas y los melones precortados, se encuentren refrigerados en la tienda antes de comprarlos. No compre elementos frescos cortados que no estén refrigerados.

#### Limpiar

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y verduras frescas.
- Limpie todas las superficies y los utensilios con agua caliente y jabón, como las tablas de cortar, los mesones, los pelapatatas y los cuchillos que entrarán en contacto con las frutas y verduras frescas antes y después de la preparación.
- Lave las frutas y verduras frescas en agua corriente del grifo, lo que incluye las frutas y verduras con cáscara que no se come. No es necesario lavar las frutas y verduras etiquetadas como “ready-to-eat” (“listas para comer”), “washed” (“lavadas”) o “triple washed” (“lavado triple”).
- Frote las frutas y verduras de cáscara dura bajo agua corriente del grifo o restriéguelas con un cepillo para verduras limpio mientras las lava.
- Seque las frutas y verduras con un paño limpio o toalla de papel.
- Nunca use detergente o blanqueador para lavar frutas y verduras frescas. Estos productos no están hechos para consumo.

#### Separar

- Al comprar, asegúrese de que las frutas y verduras frescas estén separadas de los productos químicos domésticos y de los alimentos crudos, como la carne de res, de ave, pescados y mariscos en el carro, y de que se coloquen en bolsas en la caja.
- Mantenga en su refrigerador las frutas y verduras separadas de la carne de res, de ave y de los pescados y mariscos crudos.

### GENTILEZA DE LA ALIANZA PARA LA EDUCACIÓN SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

- Separe las frutas y verduras frescas de la carne de res, de ave y de los pescados y mariscos crudos. No use la misma tabla de cortar sin limpiarla con agua caliente y jabón antes y después de preparar frutas y verduras frescas.

#### Cocinar

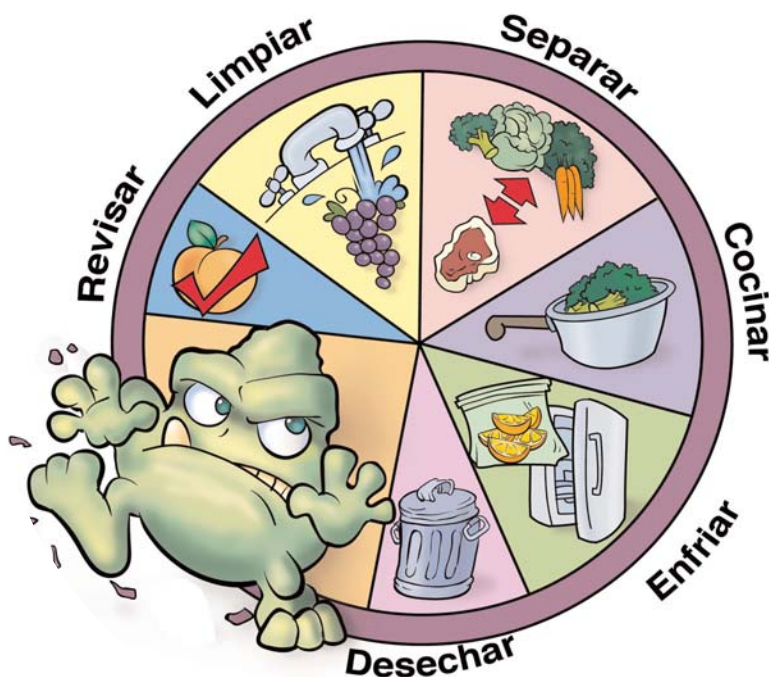
- Cocine o deseche las frutas y verduras que hayan entrado en contacto con carne de res, de ave, y con pescados y mariscos crudos o con sus jugos.

#### Enfriar

- Refrigere todas las frutas y verduras frescas cortadas, peladas o cocinadas dentro de dos horas.

#### Desechar

- Deseche las frutas y verduras frescas que no se hayan refrigerado dentro de dos horas después de haberlas cortado, pelado o cocinado.
- Retire y deseche las secciones de las frutas y verduras con magulladuras o dañadas cuando las prepare para cocinarlas o para comerlas crudas.
- Deseche cualquier fruta o verdura que no se vaya a cocinar si ha entrado en contacto con carne de res, de ave o con pescados y mariscos.
- Si tiene dudas, ¡deseche!



# HAGA DE LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS UNA PRIORIDAD

El suministro de alimentos de los EE.UU. es uno de los más seguros del mundo, pero hay organismos que no puede ver, oler ni sentir (bacterias, virus y pequeños parásitos) presentes en el medio ambiente. Estos microorganismos, llamados patógenos, pueden invadir los alimentos y provocar enfermedades, algunas graves e incluso de riesgo vital, especialmente en los niños, adultos mayores, personas con sistemas inmunitarios debilitados y mujeres embarazadas.

Las frutas y verduras frescas son importantes para la salud y el bienestar de todos los estadounidenses, pero a pesar de que disfrutamos de uno de los suministros de productos frescos más seguros de todo el mundo, la proporción de enfermedades transmitidas por los alimentos relacionadas con frutas y verduras frescas, si bien es baja, ha aumentado en los últimos años. Como expertos en salud y nutrición, seguimos recomendando agregar más frutas y verduras a una dieta diaria saludable, con lo que se vuelve cada vez más importante que los consumidores sepan cómo manipularlas adecuadamente.

La manipulación segura de frutas y verduras es fácil. Aunque un enemigo invisible puede estar presente en su cocina, usted puede alcanzar la meta de ¡COMB



## Estos mensajes fueron desarrollados por la Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos.

La Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos une a asociaciones de la industria, a grupos de consumidores y de salud pública, al Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a la Agencia Federal de Protección Ambiental, y a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y a la Administración de Drogas y Alimentos del Departamento de Salud y Servicios Humanos para educar al público acerca de la manipulación y la preparación seguras de los alimentos. La Alianza, una organización sin fines de lucro, es creadora y administradora de la campaña ¡COMBATA A BAC!®, un programa educativo sobre la seguridad de los alimentos, desarrollado usando recomendaciones con base científica, que son el resultado de un amplio proceso de investigación de los consumidores. Se puede tener acceso a todos los materiales de ¡COMBATA A BAC!® en línea en [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org), los cuales están a disposición para su uso por parte de consumidores, maestros, nutricionistas, funcionarios de salud pública y agentes de extensión agrícola en todo Estados Unidos.

¡COMBATA A BAC!® e imágenes de BAC!, © 2004, Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos.

**Este material está a su disposición gracias al apoyo de la Produce Marketing Association. Para obtener información y herramientas de educación de productos, información general de seguridad de los alimentos y para registrarse como un BAC!®, Fighter, visite [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) ¡hoy! Para obtener información adicional sobre la seguridad de los alimentos, visite [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov).**