



Preparación de alimentos para las fiestas: Manténgase sano y evite enfermarse



Las frutas y verduras son parte importante de una alimentación saludable. Los mercados de su localidad venden una gran variedad de frutas y verduras frescas que son tanto nutritivas como deliciosas.

La época decembrina se presta perfectamente para celebraciones que incluyan frutas y verduras. Es mejor comer las que son de la temporada ya que están frescas, hay menos probabilidades de que estén magulladas y cuestan menos. California es el productor agrícola más grande del mundo. Los condados de Fresno, Monterrey, Salinas, San Benito e Imperial son los productores más grandes de frutas y verduras.



Recomendaciones al **comprar** de frutas y verduras frescas:

- ✚ **Compre frutas y verduras** que se encuentren **en buen estado**.
- ✚ Al escoger **frutas y verduras ya cortadas**, como media sandía o un paquete de lechuga para ensalada, escoja productos que estén refrigerados o sobre hielo.
- ✚ **En el supermercado, separe las frutas y verduras** de las carnes, aves y mariscos, echándolas en bolsas separadas, para llevarlas a casa.

Sugerencias para **almacenar** las frutas y verduras frescas: recomendaciones

Almacenar adecuadamente las frutas y verduras puede afectar su calidad y salubridad.

- ✚ **Las frutas y verduras que se echan a perder fácilmente** (como las fresas, lechuga, hierbas aromáticas y setas o champiñones) pueden mantenerse frescas almacenadas en el refrigerador a una temperatura no superior a los **40° F**. Pregunte al personal de la tienda o supermercado si tiene alguna duda.
- ✚ **Mantenga en el refrigerador**, toda fruta o verdura que compre ya cortada o pelada

Mantenga la temperatura del refrigerador a 40° F o menos.
¡Use un termómetro para refrigeradores para comprobar la temperatura!



Es fácil prevenir enfermedades causadas al consumir alimentos en mal estado

Es importante manipular las frutas y verduras frescas con cuidado para reducir el riesgo de enfermedades por alimentos en mal estado. Las frutas y verduras pueden contaminarse con bacterias de la tierra donde fueron cultivadas. Pueden asimismo quedar contaminadas después de la cosecha, durante la preparación o al almacenarlas. Las frutas y verduras contaminadas pueden causar enfermedades, incluso infecciones graves que pueden ser mortales. Protéjase y proteja a su familia poniendo en práctica las recomendaciones incluidas en este volante.

Fuentes: U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition
<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/prodsafe.html>

Partnership for Food Safety and Education <http://www.fightbac.org>
Harvest of the Month <http://www.harvestofthemonth.com/>



Recomendaciones para la preparación de frutas y verduras



¿Qué se hace con las frutas y verduras prelavadas?

- ✚ La etiqueta de muchas frutas y verduras cortadas y a la venta en bolsas de plástico indica que ya han sido lavadas. Se pueden consumir sin lavarlas otra vez.
- ✚ Si la bolsa está abierta, lave las frutas y verduras que contenga.

Empiece con las manos limpias. Láveselas por 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar frutas y verduras.

- **Quite las partes dañadas o magulladas** de las frutas y verduras antes de prepararlas o comerlas. Deseche toda fruta o verdura que parezca estar podrida.
- **Debe lavar muy bien** cualquier fruta o verdura antes de comerla. Esto incluye frutas y verduras que cultive en casa o compre en el mercado de granjeros o en el supermercado. Lave las frutas y verduras con agua corriente del grifo antes de comerlas, cortarlas o prepararlas.
- **Aunque vaya a quitar la cáscara** de las frutas y verduras antes de comerlas, es importante lavarlas primero.
- No es recomendable lavar las frutas y verduras con jabón, detergente o soluciones comerciales para frutas y verduras.
- **Si la cáscara es firme, use** un cepillo limpio para frutas y verduras, como en el caso de los melones y pepinos.
- **Seque las frutas y verduras** con una toalla limpia de tela o de papel para disminuir aún más la cantidad de bacterias que pudiera haber en la cáscara.

El riesgo de comer germinados crudos

Los germinados crudos que a veces se incluyen en ensaladas, sándwiches y otros platillos pueden estar contaminados con bacterias que pueden causar enfermedades. Enjuagar los germinados **no** se deshace de las bacterias.

Cuidado: NO COMA GERMINADOS CRUDOS. Debe cocer muy bien cualquier germinado antes de comerlo.

Separe para mayor seguridad

- ✚ **Mantenga separadas las frutas y verduras de otros alimentos** tales como carnes, aves y mariscos crudos, así como de los utensilios de cocina que use con esos alimentos.
- ✚ **Lave las tablas para picar, platos, utensilios, mesas y mostradores** con agua caliente y jabón antes de usarlas para preparar frutas y verduras que consumirá crudas.
- ✚ Si usa **tablas para picar de plástico u otro material que no sea poroso**, lávelas en el lavaplatos automático después de usarlas.

Nuestros mejores deseos para un fin de año sano, activo y feliz



*El personal de la Academia de Entrenamiento de Educación sobre Nutrición
(NETA por sus siglas en inglés).*



Este material fue subvencionado por el Programa de Estampillas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, empleador y servidor sin prejuicios, gracias a la *Red de Nutrición de California en apoyo a Familias Sanas y Activas*. Para más información acerca del Programa de Estampillas para Alimentos de California, llame al 1-800-952-5253.