



# Manejo seguro de frutas y verduras frescas

Recomendaciones para ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos

**Desarrollado por**

**Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos**

*Presentación para el consumidor*





# Resumen de la presentación

- ¿Qué debo saber sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos?
- ¿Cómo puedo reducir mis riesgos?
- ¿Cómo puedo ayudar a que otras personas reduzcan sus riesgos?



# ¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

- Es una infección o enfermedad causada por bacterias o virus que se transmiten a través de los alimentos.





# ¿Qué más debo saber?

- El suministro de alimentos de los Estados Unidos es uno de los más seguros del mundo.
- Sin embargo, las enfermedades transmitidas por los alimentos siguen siendo una amenaza para la salud pública nacional.
- Si bien es baja, la proporción de enfermedades transmitidas por los alimentos relacionadas con frutas y verduras frescas ha aumentado en los últimos años.
- Un mayor consumo de frutas y verduras aumenta la necesidad de manejarlos adecuadamente.





# Resumen de la presentación



- ¿Qué debo saber sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos?
- **¿Cómo puedo reducir mis riesgos?**
- ¿Cómo puedo ayudar a que otras personas reduzcan sus riesgos?



# Reducir su riesgo



- El manejo seguro de frutas y verduras frescas es fácil.
- Seguir las recomendaciones no exige ningún equipo ni capacitación especial.
- Es importante seguir las recomendaciones cada vez que maneja frutas y verduras frescas.

# Ilustración gráfica de las frutas y verduras:

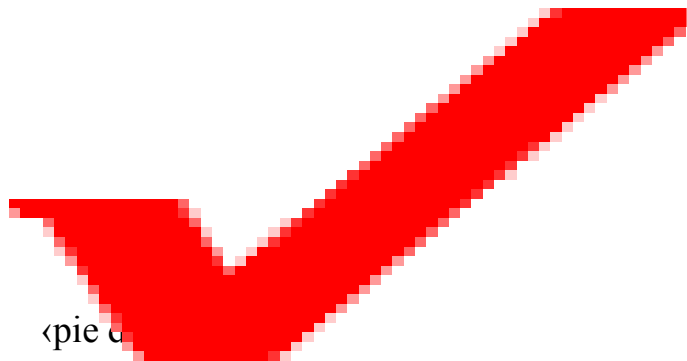
- Revisar
- Limpiar
- Cocinar
- Separar
- Enfriar
- Desechar





# REVISAR

- Revise que las frutas y verduras frescas que compre no tengan magulladuras ni estén dañadas.
- Revise 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.





# CLEAN

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manejar frutas y verduras frescas.
- Limpie todas las superficies y los utensilios con agua caliente y jabón, lo que incluye 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.





# CLEAN

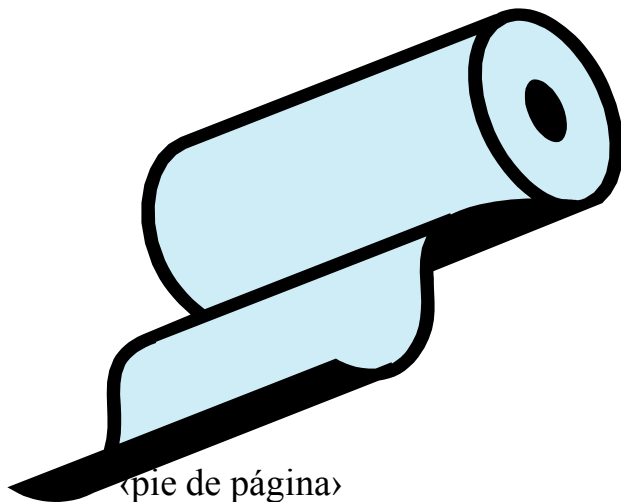
- Lave las frutas y verduras frescas en agua corriente del grifo, incluidas las frutas y verduras con cáscaras que no se comen. No es necesario lavar las frutas y verduras etiquetadas como “ready-to-eat” (“listas para comer”), “washed” (“lavadas”) o “triple washed” (“lavado triple”).
- Frote las frutas y verduras de cáscara dura bajo agua corriente del grifo o restriéguelas con un cepillo para verduras limpio mientras las lava.





# CLEAN

- Seque las frutas y verduras con un paño limpio o toallas de papel.
- Nunca use detergente o blanqueador para lavar frutas y verduras frescas. Estos productos no están hechos para consumo.





# SEPARATE

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



# SEPARATE

- 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.





- 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.





- 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 partes 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!



# ¡Son unos pocos pasos simples!

**R**evisar

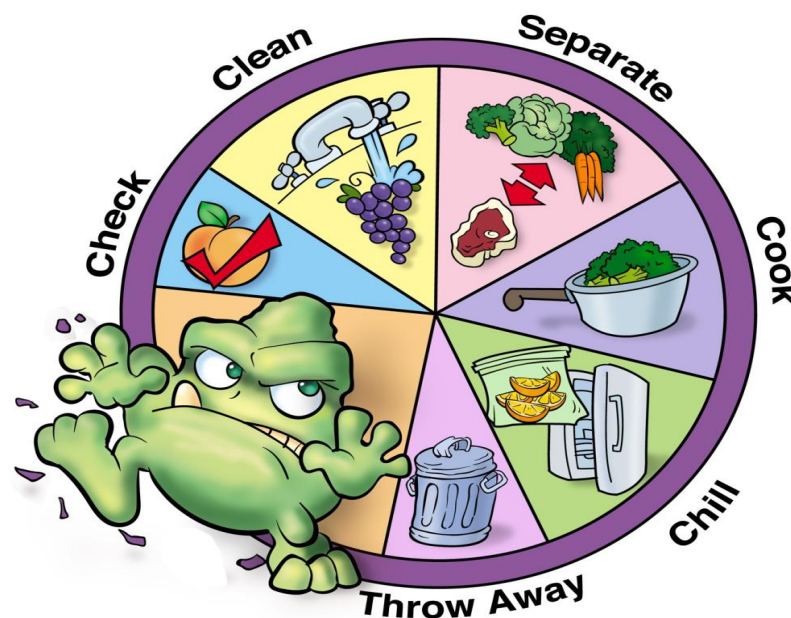
**L**impiar

**C**ocinar

**E**nfriar

**S**eparar

**D**esechar

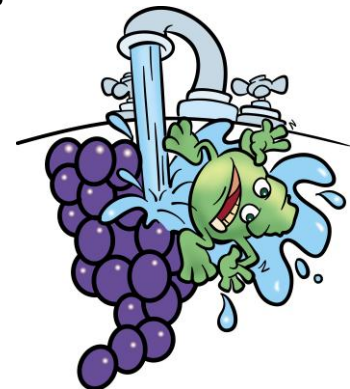


**R y L + C y E + S y D = Manejo adecuado de frutas y verduras**



# ¡Visite [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) hoy!

- Hojas informativas y otros materiales sobre manejo seguro de frutas y verduras
- Información sobre el manejo seguro de carne de res, de ave, pescados, mariscos y huevos
- Juegos, hojas informativas, recursos en línea para información adicional y ¡más!





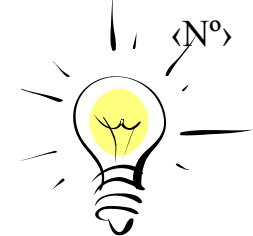
# Resumen de la presentación

- ¿Qué debo saber sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos?
- ¿Cómo puedo reducir mis riesgos?
- **¿Cómo puedo ayudar a que otras personas reduzcan sus riesgos?**





# Ideas para ayudar a otras personas



- Presénteles a los niños [fightbac.org](http://fightbac.org) y [scrubclub.com](http://scrubclub.com). ¡El manejo adecuado de los alimentos es importante para personas de todas las edades!
- Recuérdele a los maestros la importancia de la educación sobre la seguridad de los alimentos y resalte a [fightbac.org](http://fightbac.org) como un recurso.
- Aconseje a las personas “en riesgo” (adultos mayores, mujeres embarazadas, personas enfermas) sobre los seis pasos simples para reducir el riesgo.
- Ofrezcase como voluntario para ayudar a las organizaciones comunitarias a organizar una presentación sobre manejo seguro básico de los alimentos.
- Inscríbase para ser un BAC Fighter. ¡Visite [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) hoy!