

Seguridad Alimentaria: Alimentos listos para comer¹

Jennifer Hillan y Amarat Simonne²

Los alimentos frescos listos para comer le pueden ayudar a ahorrar tiempo en la preparación de comidas. Pero algunos de estos alimentos presentan un mayor riesgo de contraer enfermedades por alimentos. He aquí algunos consejos para mantener estos alimentos seguros.



En el supermercado escoja alimentos listos para comer que estén:

- Bien empacados
- Limpios
- Almacenados a la temperatura correcta—refrigerados o calientes

Los alimentos listos para comer en la casa deben estar:

- Almacenados a la temperatura correcta—refrigerados o calientes
- Consumidos lo antes posible
- Con la fecha del día que los abrió.
- Desechados tres días después de abiertos.

1. The English version of this document is *Food Safety: Ready-to-Eat Foods* (FCS8910). Este documento es FCS8910-Span, uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: mayo 2010. Revisado abril 2016. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora de nutrición ENAFS y Amarat Simonne, PhD, profesora asociada, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

Alimentos de Alto Riesgo

Estos alimentos listos para el consumo tienen mayor riesgo de causar enfermedades por alimentos:

- Quesos blandos como el brie, feta, ricota, queso de pasta azul y el queso de estilo Mexicano como el fresco (a menos que haya sido preparado con leche pasteurizada)
- Leche cruda, sin pasteurizar
- Helados suaves
- Perros calientes, carnes embutidas, cortes fríos—a no ser que hayan sido recalentados a altas temperaturas
- Patés/pastas a base de carnes—a menos que sean enlatadas
- Pollo pre-cocido
- Mariscos ahumados refrigerados—a no ser que estén cocinados a altas temperaturas
- Ensaladas de charcutería (como la de repollo)
- Verduras crudas pre-empacadas y ensaladas de verduras mixtas
- Frutas pre-cortadas y ensaladas de frutas