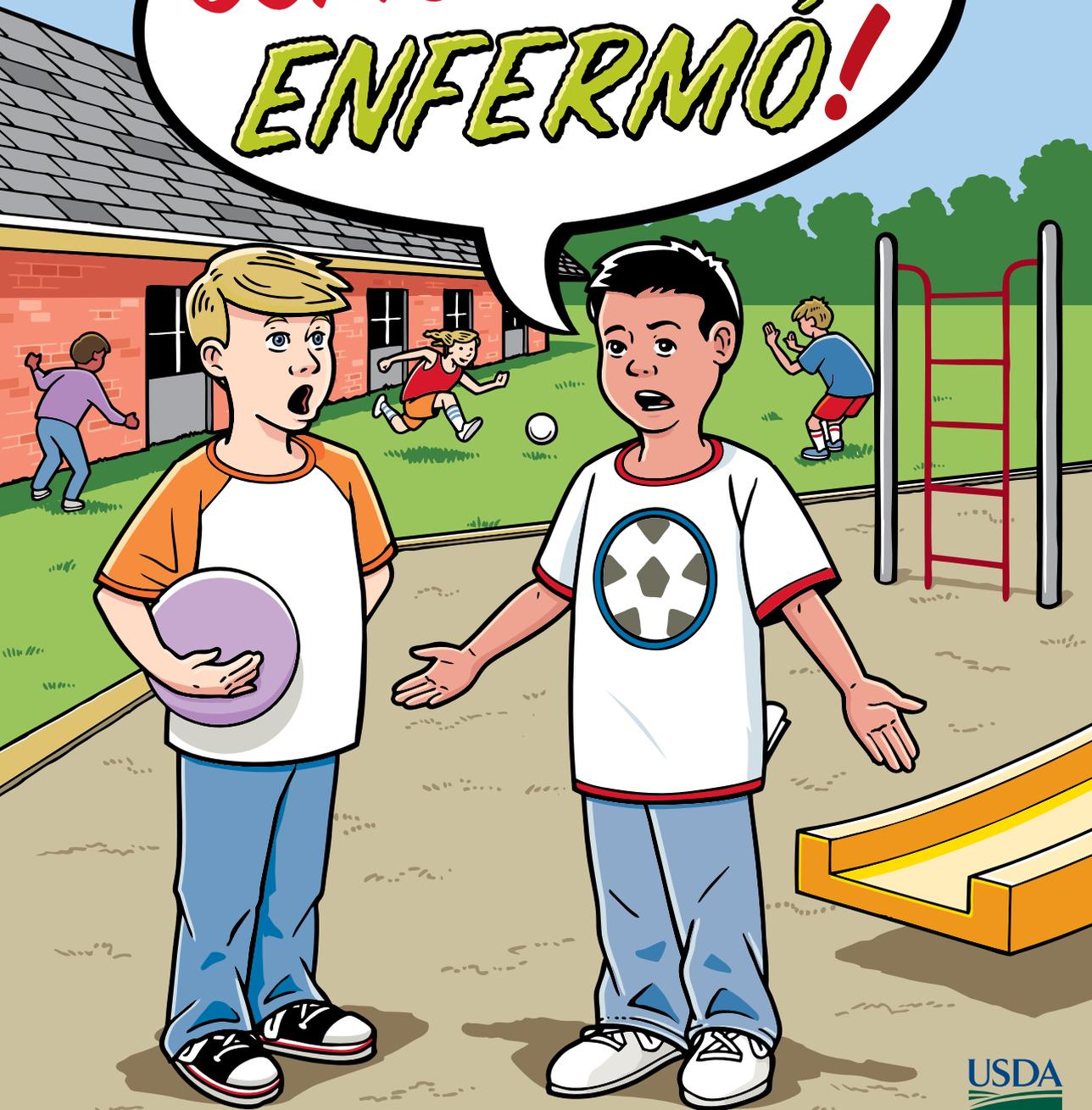
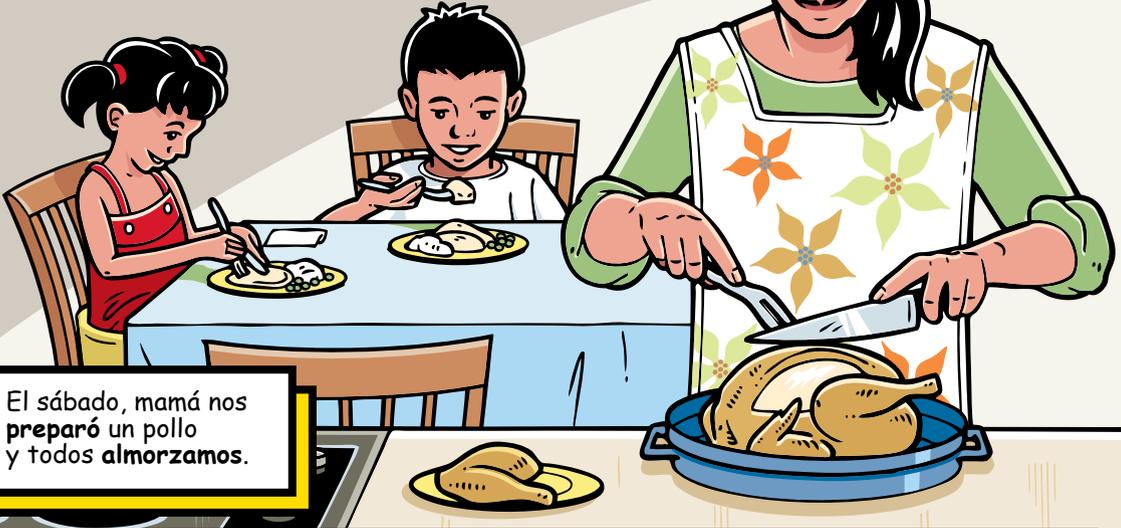


¡DÉJAME CONTARTE
**CÓMO PAPÁ SE
ENFERMÓ!**





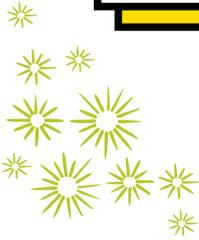
El sábado, mamá nos preparó un pollo y todos almorzamos.



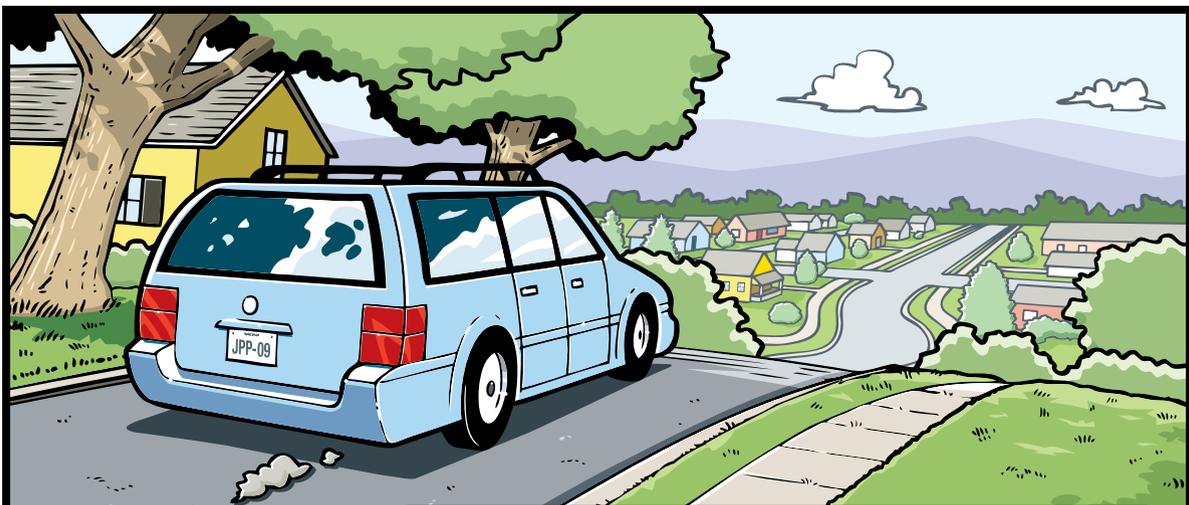
Después de **almorzar**, ya casi era hora para mi práctica de pelota y todos salimos muy de **prisa** de la casa, ¡pero a mamá se le olvidó colocar el pollo en el **refrigerador**!



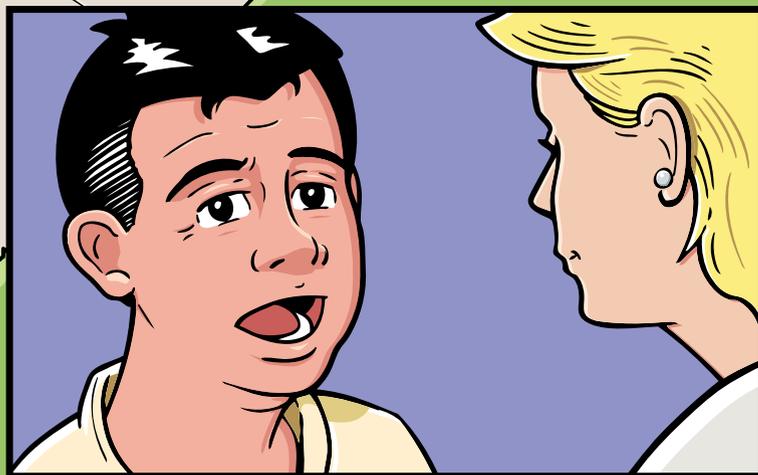
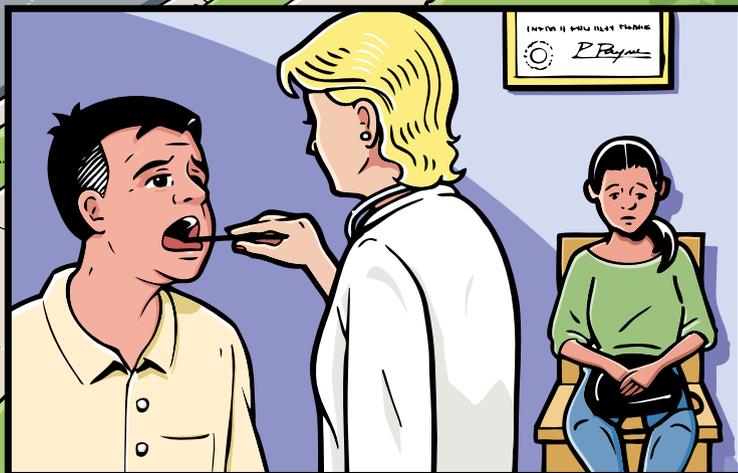
Papá tenía hambre y se preparó un emparedado con el pollo que sobró.



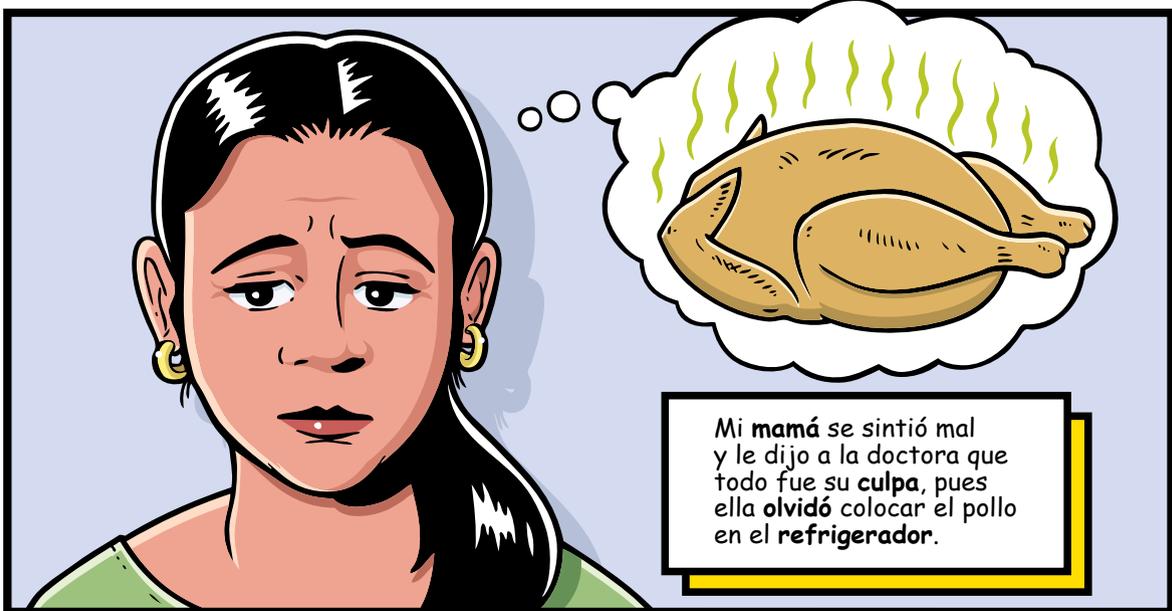
Una hora después de **comer** el pollo, papá no se sentía bien del **estómago** pero estaba cansado y decidió irse a dormir.



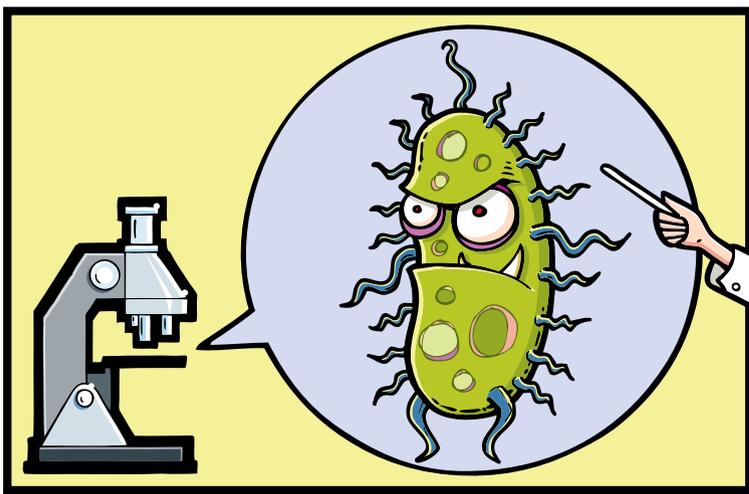
Durante la noche, papá estaba vomitando, con dolor de estómago y fue al baño con frecuencia. Así que lo llevamos al médico al día siguiente.



Papá le **contó** a la doctora acerca de la noche anterior, cuando **comió** parte del pollo cocido que encontró sobre la mesa. La doctora dijo que él **probablemente** se enfermó a través del alimento.



Mi mamá se sintió mal y le dijo a la doctora que todo fue su **culpa**, pues ella **olvidó** colocar el pollo en el **refrigerador**.

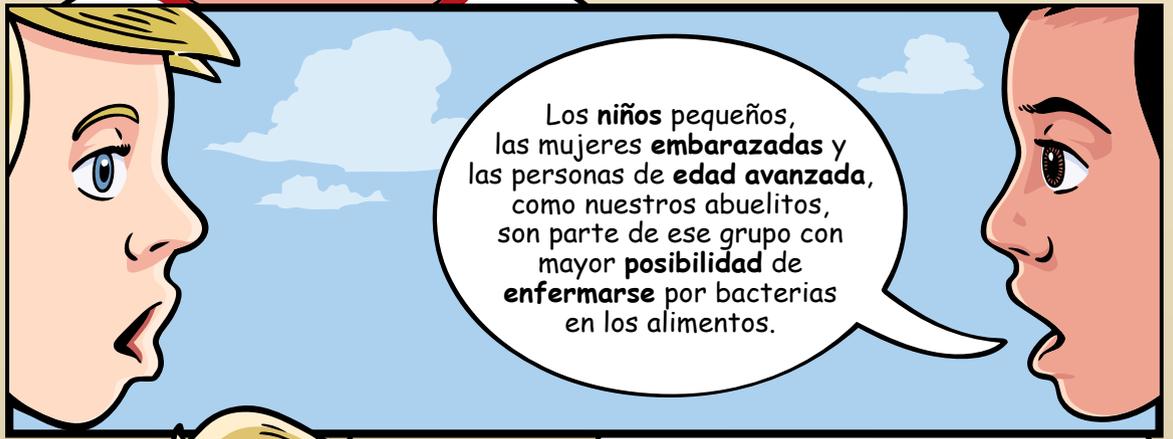


La doctora le dijo a mamá: "Fueron las **bacterias dañinas**, que crecen muy **rápidamente** en alimentos dejados fuera del refrigerador por más de 2 horas, las que causaron el **problema**. La próxima vez, **refrigere** el pollo dentro de un plazo de 2 horas después de cocinarlo".

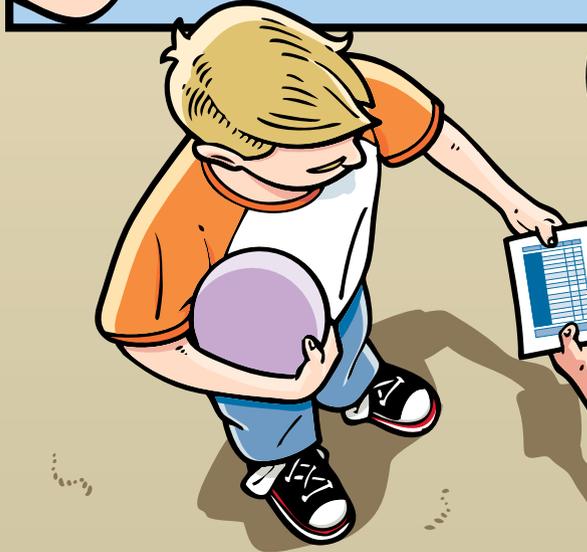




Papá se **mejoró** en varios días pero la doctora nos explicó que **algunas** personas pueden enfermarse más seriamente que **otras** y ihasta pueden terminar en el **hospital!**



Los **niños** pequeños, las mujeres **embarazadas** y las personas de **edad avanzada**, como nuestros abuelitos, son parte de ese grupo con mayor **posibilidad** de **enfermarse** por bacterias en los alimentos.



También nos dió información acerca de cómo **manejar** los alimentos y almacenarlos **adecuadamente**.



¡MIRA!

Gráfica para Almacenaje en el Refrigerador

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Almacenaje en frío: Estos tiempos de almacenaje ayudarán a prevenir que los alimentos refrigerados se tornen peligrosos para el consumo. Los tiempos de almacenaje en el congelador son recomendados sólo para calidad, ya que el congelador conserva los alimentos sanos indefinidamente.

TIPO DE COMIDA	ALIMENTO	REFRIGERADOR 40 °F (4.4 °C) o menos	CONGELADOR 0 °F (-17.8 °C) o menos
HAMBURGUESAS U OTRAS CARNES MOLIDAS	Carne molida de pavo, pollo, cerdo, ternero	1–2 días	3–4 meses
	Hamburguesas y carne de guisar	1–2 días	3–4 meses
CARNE CRUDA DE RES, TERNERO, CORDERO, CERDO	Filetes	3–5 días	6–12 meses
	Chuletas	3–5 días	4–6 meses
	Asados	3–5 días	4–12 meses
AVES CRUDAS	Pollo, pavo, pato — entero	1–2 días	1 año
	Pollo, pavo, pato — en piezas	1–2 días	9 meses
AVES COCIDAS	Pollo frito	3–4 días	4 meses
	Cazuelas preparadas con aves cocidas	3–4 días	4–6 meses
	Croquetas de pollo, empanadas	3–4 días	1–3 meses
SOBRAS DE CARNE	Cazuelas preparadas con carne y carne cocida	3–4 días	2–3 meses
	Caldo y salsas de carne	3–4 días	2–3 meses
JAMÓN	Jamón, completamente cocido — entero	7 días	1–2 meses
	Jamón, completamente cocido — en mitad	3–5 días	1–2 meses
	Jamón, completamente cocido — en pedazos	3–4 días	1–2 meses
	Alimentos envasados (enlatados), etiquetados como “Mantener refrigerados”, <i>abiertos sin abrir</i>	3–5 días 6–9 meses	1–2 meses No los congele
	Enlatado, no perecedero	2 años a temperatura ambiental	
SALCHICHAS HOT DOG Y EMBUTIDOS	Salchichas hot dog, <i>empaquete abierto empaquete sin abrir</i>	1 semana 2 semanas	1–2 meses 1–2 meses
	Embutidos, <i>empaquete abierto empaquete sin abrir</i>	3–5 días 2 semanas	1–2 meses 1–2 meses
TOCINETA Y SALCHICHAS	Tocineta	7 días	1 mes
	Salchichas, crudas — de cerdo, res, pavo, pollo	1–2 días	1–2 meses
	Salchichas ahumadas para desayuno, empanadas	7 días	1–2 meses
COMIDAS Y CAZUELAS CONGELADAS	Mantenerlas congeladas hasta el momento de servir		3–4 meses
SOPAS Y GUIOSOS	Con vegetales o carne	3–4 días	2–3 meses
HUEVOS	Crudos, con cascara	3–5 semanas	No los congele
	Hervidos (huevos duros)	7 días	No congelan bien
	Substitutos de huevo, líquido, <i>envase abierto líquido, envase sin abrir</i>	3 días 10 días	No los congele 1 año
ENSALADAS	Preparadas en la tienda (o en el hogar) de: huevo, jamón, pavo o con pasta	3–5 días	No congelan bien
MAYONESA (COMERCIAL)	Refrigere después de abrir	2 meses	No la congele

**¡CUÁNDO TENGA DUDA,
TÍRELO A LA BASURA!**

Llame gratis a la Línea de información sobre carnes y aves del USDA: 1-888-674-6854

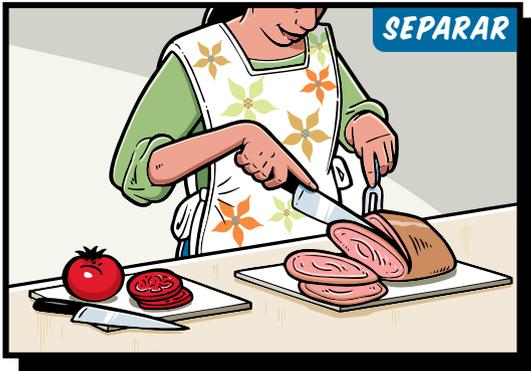
Visite Ask Karen, en Ask.Karen.gov



Sigue estos pasos sencillos para **prevenir enfermarte** a través de los alimentos y **¡MANTENERLOS SANOS!**

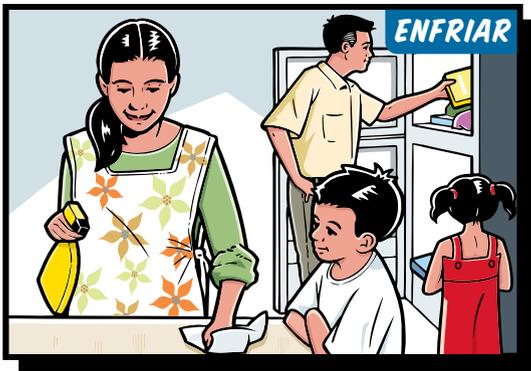
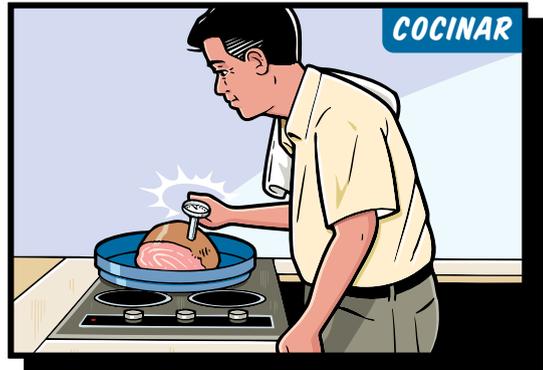
Mantén las carnes, aves, pescados y mariscos **crudos lejos** de los alimentos listos para comer, **frutas y verduras.**

Lávate las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos y **limpia** las superficies frecuentemente con agua caliente jabonosa.



Coloca las **sobras** en el **refrigerador**, a 40 °F (4.4 °C) o menos, dentro de 2 horas ó 1 hora si la temperatura está **sobre** 90 °F (32.2 °C).

Cocina los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna **adecuada**. Usa un termómetro para alimentos para **verificar** la temperatura interna. Visita www.fsis.usda.gov/En_Espanol/ para encontrar una lista de temperaturas internas de cocción.



EL FIN



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
www.fsis.usda.gov

USDA es un proveedor y empleador de acceso igualitario.
Agosto 2009