

Medidas para que las frutas y verduras sean seguras y saludables

Desde la tienda hasta su mesa

Las frutas y verduras son alimentos saludables. Pero, ¿sabía que a veces puede haber microbios dañinos, como *Salmonella*, *E. coli* o *Listeria* en las frutas y verduras? Hay medidas que puede tomar para ayudar a mantenerse sano - y para que las frutas y verduras sean más seguras para comer - desde que salen de la tienda hasta que llegan a su mesa.



Seguridad de las frutas y verduras en la tienda o el mercado



Revise que no estén magulladas

- Escoja frutas y verduras que no estén magulladas y que no tengan partes dañadas, a menos que planea cocinarlas.



Mantenga frías las frutas y verduras precortadas

- Escoja frutas y verduras precortadas y que no tengan que estén refrigeradas o que se mantengan en hielo.



Separe

- Separe las frutas y verduras de las carnes, las aves y los pescados y mariscos crudos cuando las ponga en el carrito de las compras y las bolsas.

Seguridad de las frutas y verduras en su casa

Lleve las frutas y verduras a su casa y pongalas en el refrigerador en 2 horas o menos.



Lave

- Lávese las manos antes y después de preparar frutas y verduras
- Lave o restriegue todas las frutas y verduras con agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas
- No necesita lavar las frutas y verduras si en el paquete dice "prelavadas."



Mantenga la cadena de frío

- Refrigere las frutas y verduras cortadas, peladas o cocidas lo antes posible o dentro de las 2 horas. Refrigerelas dentro de 1 hora si la temperatura exterior es de más de 90 °F.
- Use un termómetro de refrigerador para asegurarse de que la temperatura se mantenga a 40 °F o menos.



Separe

- Guarde las frutas y verduras separadas de las carnes, las aves y los pescados y mariscos crudos, no al lado ni debajo de estos, ya que pueden soltar jugos que podrían tener microbios.
- Para cortar las frutas y verduras use una tabla diferente que nunca use para cortar o preparar carnes, aves, o pescados y mariscos crudos.
- Lave las tablas para cortar, los mesones y los utensilios con agua caliente y jabón, antes y después de preparar frutas y verduras.



Comience de una
forma sencilla
con **MIPlato**



Preparación de Comida Saludable

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Piense en el equilibrio

Incluya una variedad de alimentos deliciosos de los cinco grupos de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) cuando prepare las comidas.



Corte los productos frescos con tiempo

Corte las frutas frescas, como los melones y las piñas, y los vegetales, como las zanahorias y el brócoli, cuando tenga unos minutos. Guárdelos en la heladera para las comidas o los meriendas.



Hornee, cocine en la parrilla, ase o tueste

Limite las frituras, en especial con mucho aceite, para reducir las grasa saturada y las calorías no saludables en los platos que prepara. La mayoría de las recetas se pueden adaptar para usar métodos de cocción más sanos.



Endulce las comidas con frutas

Mezcle frutas con el yogur natural, la avena cocida y los batidos para endulzarlos sin agregar azúcar. También puede usar yogur natural, avena sin cocinar y frutas para preparar avena remojada.



Encuentre más sabor

Agregue un poquito de jugo de limón o lima a los vegetales cocidos, la carne, el pollo o el pescado. Pruebe las hierbas y las especias con bajo contenido de sal.



Lea las etiquetas de los alimentos

Use la [etiqueta de información nutricional](#) para saber qué cantidad de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio (sal) tienen los alimentos empaquetados que consume. Adapte sus métodos de cocción y otros ingredientes en consecuencia.

Comience de una
forma sencilla
con **MIPlato**



Alimentación Saludable para Adultos Mayores

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, cereales, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:

Convierta las comidas en eventos sociales

Disfrute de comidas con amigos o familiares con tanta frecuencia como sea posible. Aproveche la tecnología para disfrutar de las comidas de forma virtual con sus seres queridos de diferentes ciudades o estados.

Beba mucho líquido

Puede que no tenga sed cuando su cuerpo necesite líquido, y por eso es importante beber líquido a lo largo del día. Tome un café o un té si le gusta, o un poco de agua, leche o jugo 100% natural.

Agregue un poco de sabor

Limitar la cantidad de sal es importante a medida que se hace mayor. Las hierbas y especias frescas y secas, como la albahaca, el orégano y el perejil, agregan sabor sin usar sal.

Aproveche al máximo sus elecciones de alimentos

Los adultos mayores necesitan muchos nutrientes, pero pocas calorías, por lo que es importante hacer que cada bocado cuente. Los alimentos que tienen muchas vitaminas y minerales son la mejor forma de obtener lo que necesita.

Tenga en cuenta sus necesidades nutricionales

Quizá no está consumiendo suficientes nutrientes, como calcio, vitamina D, potasio, fibra alimentaria, vitamina B12 y también proteínas. Lea la [etiqueta de información nutricional](#) en los alimentos empaquetados y hable con su proveedor de atención médica sobre posibles suplementos.

Conserve bien los alimentos

Deseche un alimento si tiene olor, sabor o textura “raros”. Consulte las fechas de “usar preferentemente antes de” para saber qué tan fresco está el producto. Los alimentos enlatados o congelados se conservan bien si le resulta difícil ir a hacer las compras.



Visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) para obtener más información. USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

**Los beneficios de una alimentación
saludable se acumulan con el tiempo,
bocado a bocado.**

**FNS-905-21S
Marzo 2022**