

Educación de Nutrición



Tener precaución con los alimentos de alto riesgo:

Algunas opciones de alimentos son más seguros que otros. Los siguientes ejemplos son más frecuentemente asociados con enfermedades transmitidas por los alimentos.

Evitar:

- ▷ Evitar huevos, aves de corral o carne crudas o poco cocidos
- ▷ Brotes crudos o poco cocidos
- ▷ Pescado u ostras crudas
- ▷ Leche o jugos no pasteurizados

Información obtenida de:
Servsafe & CDC.gov

Creado por Heather Cuellar, RD
Presentado por Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

Julio 2026

SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA ADULTOS MAYORES

A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunológico tiene más dificultad para combatir gérmenes tan eficazmente como antes, y las enfermedades transmitidas por alimentos pueden tornarse más graves. Los buenos hábitos de seguridad alimentaria pueden ayudar a mantenerte sano y fuerte. A continuación, encontrarás algunas formas de lograrlo:

Limpiar - Lavar las manos y superficies con frecuencia

- Lavar las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos (antes y después de usar el lavatorio, antes y después de cocinar, después de tocar las mascotas, manejar basura, frecuentemente tocar superficies en común como pinpads o cajero automático, etc...)
- Usar mostrador, tablas de cortar y utensilios limpios



Temperaturas - Mantener las comidas frías, frías, y las comidas calientes, caliente

- Mantener tu refrigerador a 40°F o menos, y el congelador a 0°F o menos
- Refrigerar las sobras dentro de no más de 2 horas
- Cocinar los alimentos a su propia temperatura interna



Separar - Evita la contaminación cruzada

- Mantener carne cruda, aves de corral y mariscos separados de comidas que están listas para comer
- Cuando posible, usar tablas de cortar las carnes crudas separadas de comidas frescas
- Usar platos limpios para comidas cocidas



Cuando esté en duda, ¡tiralo!



Los hábitos alimenticios seguros practicados diariamente, te ayudan a mantenerte sano, independiente y a disfrutar las comidas con confianza.