

Jamison: Educación y Bienestar del Paciente

FOLLETO 20.4: SEGURIDAD ALIMENTARIA

Consejos para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria:

- Limite la duración de los alimentos a temperaturas entre 5°C y 55°C a menos de una hora y media
- mantenga la comida cocinada y los alimentos crudos separados. No debería haber contacto entre comida cruda y carne cocinada
- lávese las manos antes de manipular los alimentos
- guarde los alimentos en lugares frescos y secos
- consuma los alimentos antes de su fecha de caducidad
- lea las etiquetas de los alimentos
- deshágase de las latas hinchadas o golpeadas
- evite comidas o alimentos que saben, huelen o parecen pasadas
- evite comer cantidades excesivas de cualquier comida
- limite el consume de alimentos ricos en tiramina; queso curado, cerveza, arenques en escabeche, extractos de carne
- evite o limite alimentos ricos en aminos psicoactivos; nuez moscada, champiñones mexicanos o boniatos, a no ser que estén debidamente preparados

Vea los folletos 19.6 y 19.7

<http://www.cfsan.fda.gov/~lrd/advice.html#prepare>

<http://www.webmd.com/video/truth-about-washing-greens>