

# Manteniendo los alimentos seguros: Compra y transporte de alimentos<sup>1</sup>

Claudia Peñuela y Amarat Simonne<sup>2</sup>



Ir al supermercado puede ser una actividad entretenida, pero una compra efectiva implica mucha planificación y organización dependiendo de las necesidades individuales y opciones en los diferentes supermercados. Una buena planificación y organización ahorra dinero. Se ha preguntado alguna vez si sigue las prácticas de manipulación de alimentos en forma segura cuando compra y transporta alimentos. ¡Practique las siguientes guías para la protección suya y de su familia!

## Al comprar

- Lo ideal es comenzar con la sección de no perecederos y seguir con el área de refrigerados y por último congelados.

- Revise los alimentos enlatados para asegurarse que no estén abollados, oxidados o goteando.
- escoja frutas y vegetales sin daños. (Para más información, véase FCS8737: Fresh Produce: Safe Handling Practices for Consumers).
- Las frutas y vegetales cortados deben ser refrigerados (Para más información, véase FCS8740: Fresh Cut Produce: Safe Handling Practices for Consumers).
- Compre solamente huevos refrigerados, limpios y sin fisuras.
- Compre la leche, los lácteos y los jugos siempre pasteurizados.
- Revise las fechas de vencimiento antes de comprar. Estos son los significados de varios términos que aparecen en la etiqueta:
  - “Vender hasta la fecha (*sell by date*)”: Esta es la fecha en la que la tienda debe vender el producto.
  - “Mejor si se usa hasta la fecha ó Mejor si se usa antes de la fecha (*Best If Used By or Best if Used Before date*)”: Esto no es una guía de seguridad, pero los fabricantes recomiendan consumir los alimentos antes de esa fecha para mejor sabor y calidad.
  - “Use antes de la fecha (*Use By date*)”: La última fecha que el fabricante recomienda para la máxima calidad.

1. Este documento, FCS80003-Span, es uno de una serie de publicaciones 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. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP y Amarat Simonne, profesora; ambas del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

- Compre los alimentos fríos que han estado en el refrigerador y los congelados que están bien congelados.
- Coloque los productos pesados en la parte inferior del carrito de compra y los alimentos blandos en la parte superior para evitar los daños.

### **Prevenga la contaminación cruzada**

- Coloque las carnes, aves y mariscos crudos en bolsas plásticas, para que sus jugos no caigan encima y contaminen otros alimentos, tales como frutas y vegetales.
- Evite los paquetes que estén rotos o con rasgaduras.
- Separe las carnes, aves y mariscos de otros productos en el carrito del mercado en el mostrador de pago y en las bolsas del mercado.
- Asegúrese que el empacador no mezcla la carne cruda con alimentos listos para comer en las bolsas del mercado.

### **Al transportar**

- **Los alimentos perecederos deben estar refrigerados y congelados tan pronto como sea posible.**
- Después de ir de compras, vaya directamente a la casa. ¡Nunca deje los alimentos perecederos en un automóvil caliente!
- Si necesita hacer una parada o si su viaje del mercado a la casa es muy largo, lleve una nevera portátil con hielo o paquetes de gel congelados para mantener los alimentos que necesitan refrigeración fríos. Además, esto es importante si compra en varias tiendas.
- Asegúrese de prevenir la posibilidad de la contaminación cruzada durante el transporte.
- Envuelva los alimentos calientes en doble bolsa de papel para mantener su temperatura.

Los alimentos perecederos como carnes, aves y mariscos deben refrigerarse dentro de las dos horas de compra. Esta es la “regla de las **2-horas.**” Si la temperatura ambiente es de 90° F o más, estos alimentos deben refrigerarse dentro de una hora.

### **Referencias**

United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service, Safe Food Handling. [Kitchen Companion](#). Accessed January 12, 2011.