

## Seguridad alimentaria por tipo de alimento

<b>Carne</b>	Seguridad alimentaria por tipo de alimento. Carne de res. La carne cruda puede contener parásitos y bacterias como <a href="#">E. coli</a> y <a href="#">salmonela</a> ??????. La cocción adecuada destruye estos gérmenes nocivos, pero la carne de res puede volver a contaminarse si no se la manipula y se la almacena adecuadamente. Para obtener información sobre la preparación de la carne, consulte estas <a href="#">hojas de datos</a> .
<b>Carne de aves</b>	La carne de ave cruda puede contener bacterias dañinas como <a href="#">salmonela</a> y <a href="#">campylobacter</a> . Nunca lave la carne de ave cruda. Cocine el pollo a la temperatura adecuada para matar los gérmenes. Para obtener información sobre la preparación de la carne de aves de corral, consulte estas <a href="#">hojas de datos</a> . Para obtener información sobre cómo manipular pavo de manera segura, consulte estas <a href="#">hojas de datos</a> .
<b>Mariscos</b>	Una dieta balanceada que incluya una variedad de pescados y mariscos puede colaborar con la salud cardíaca y el crecimiento y el desarrollo de los niños. Pero los mariscos crudos pueden contener toxinas como el mercurio o bacterias que pueden destruirse solamente a través de la cocción a la temperatura adecuada. Conozca más sobre cómo <a href="#">seleccionar, preparar y servir mariscos de manera segura</a> .
<b>Huevos y productos derivados</b>	El huevo es uno de los alimentos más nutritivos y económicos de la naturaleza, pero los <a href="#">huevos frescos</a> deben manipularse con cuidado. Incluso los huevos con la cáscara limpia y sin rajaduras —en ocasiones— pueden contener <a href="#">salmonela</a> . Para evitar la intoxicación alimentaria, mantenga los huevos refrigerados, cocínelos hasta que la yema esté firme y cocine adecuadamente todo alimento que contenga huevo.
<b>Leche, queso y productos lácteos</b>	Puede enfermarse de forma grave a causa de la leche cruda y los productos lácteos hechos con leche cruda, incluidos quesos blandos como el queso fresco y el brie, además del helado y el yogur. Por eso es importante asegurarse de que la leche haya sido <a href="#">pasteurizada</a> , proceso por el

	<p>cual se eliminan las bacterias dañinas. Descubra por qué la <a href="#">leche cruda</a> es peligrosa.</p>
<b>Frutas frescas, verduras y jugos</b>	<p>Las frutas y las verduras frescas pueden contaminarse con bacterias dañinas de diversas fuentes, desde suelo y agua contaminados hasta una tabla de cortar contaminada. El jugo de frutas y verduras debe ser tratado para matar las bacterias. Conozca más acerca de <a href="#">seleccionar y servir frutas y verduras de manera segura</a>.</p>
<b>Frutos secos, granos y frijoles</b>	<p>Los frutos secos, los granos, los frijoles y otras legumbres, junto con sus subproductos, se encuentran en una gran variedad de alimentos. Debido a que estos alimentos son ingredientes en muchos productos alimenticios, la contaminación o el etiquetado incorrecto de alérgenos presentan un riesgo generalizado. Obtenga más información de la FDA sobre <a href="#">alérgenos de los alimentos</a> y qué hacer si aparecen síntomas. Además, las personas que padecen enfermedad celíaca —para quienes consumir el gluten que se encuentra naturalmente en algunos granos puede provocar afecciones graves como anemia, osteoporosis, diabetes, enfermedad tiroidea y cáncer intestinal— deben consultar <a href="#">El gluten y las etiquetas de los alimentos</a> de la FDA.</p>
<b>Harina cruda</b>	<p>La harina generalmente es un producto agrícola crudo que no se ha tratado para matar los gérmenes. Las bacterias se matan cuando se cocinan los alimentos hechos con harina. Por eso nunca debe probar <a href="#">masa o mezcla cruda</a>.</p>
<b>Alimento para bebés y fórmula infantil</b>	<p>Los bebés y los niños pequeños son más propensos a sufrir una enfermedad transmitida por los alimentos porque sus sistemas inmunitarios no están lo suficientemente desarrollados para combatir las infecciones. Tenga sumo cuidado cuando manipule y prepare su <a href="#">alimento y fórmula</a>.</p>
<b>Alimento para mascotas</b>	<p>El alimento para mascotas puede contener bacterias dañinas o toxinas químicas. Si los alimentos para mascotas no se manipulan adecuadamente, tanto las mascotas como los seres humanos corren riesgo de contraer enfermedades. Mantenga a los bebés y los niños pequeños alejados de las áreas donde alimenta a sus mascotas y nunca les permita</p>

tocar o comer alimento para mascotas. Conozca más acerca de [cómo manipular golosinas y alimentos para mascotas de manera segura](#).

Fecha de la última modificación 1 de abril 2019