

## **Presta Atención a la Frescura de los Alimentos**

~~~~~

Al reflexionar, me di cuenta de que el culpable probablemente fue el jamón. Aunque había sido refrigerado en el puesto del vendedor, no había forma de saber cuánto tiempo había estado allí o cuántas veces había sido sacado y vuelto a poner en la nevera. En contraste, el shashlik de cordero claramente estaba fresco, ya que era el plato estrella del vendedor con una alta rotación.

~~~~~

~~~~~

Esta experiencia me enseñó que la seguridad alimentaria no se trata solo de ser precavido al comer fuera, sino de ser consciente de la frescura de los alimentos en todas partes, incluso en casa. Incluso en nuestras propias cocinas, a veces guardamos los alimentos en el refrigerador por demasiado tiempo, lo que puede llevar a problemas similares. Un refrigerador no es un dispositivo mágico que conserva los alimentos indefinidamente; simplemente ralentiza el proceso de descomposición.

Recuerda: La mejor manera de prevenir enfermedades relacionadas con los alimentos es ser consciente de lo que estás comiendo y cuánto tiempo ha estado almacenado, sin importar dónde estés cenando.