

Seguridad de los alimentos— Prepare con cuidado

Los siguientes pasos le ayudarán a mantener los alimentos sin bacteria o gérmenes que podrían causar enfermedades a usted o a su familia.

Mantenga todo limpio


- **Lávese las manos** con agua tibia y jabón antes de preparar la comida y antes de comer y después de hacer cualquier cosa que interrumpa estas actividades.
- **Lave bien la fruta y verduras** bajo agua fría corriente antes de cocinar o comer frutas o verduras crudas.
- **Lave bien los platos, tablas para cortar, utensilios y superficies de cocina** con agua caliente y jabón o con líquidos para cocina que contengan amoníaco. Use paños limpios. No use esponjas ya que a menudo diseminan gérmenes.
- **Cuando use tablas para cortar**, lávelas bien con agua caliente y jabón cada vez que use un producto diferente, especialmente después de usarlas para carne cruda. Si es posible, use una tabla diferente para cortar la carne y úsela sólo para carne identificándola por color. Use tablas para cortar de plástico o madera dura, por ejemplo madera de arce.

Prepare los alimentos en forma adecuada

- **Descongele los alimentos congelados en el refrigerador** o bajo agua fría corriente o en el microondas – nunca descongele sobre la mesa o en una fuente con agua detenida.
- **Cocine bien los alimentos y use un termómetro para carnes limpio**, si tiene uno. Inserte el termómetro para carnes en la parte más gruesa de la carne o pollo. Cocine los asados, bistecs y mariscos a una temperatura de por lo menos 145° F, la carne molida a una temperatura de por lo menos 160° F, y las aves enteras a 180° F. Cocine los huevos hasta que estén sólidos o duros.



Guarde y caliente los alimentos en forma segura

- **Guarde los alimentos crudos en el espacio de abajo del refrigerador** para que los jugos no goteen encima de otros alimentos.
- **Ponga el refrigerador a una temperatura de no más de 40° F y asegure que la unidad de congelación esté en 0° F.** Controle la temperatura con los termómetros del refrigerador y congelador. 
- **Guarde los productos secos** (por ejemplo, arroz, azúcar) **en envases secos con tapas bien cerradas** para mantener alejados insectos y roedores.
- **Divida o separe los trozos grandes de alimentos en porciones pequeñas.** Cubra y refrigere o congele las porciones pequeñas de inmediato. Nunca deje enfriando la comida sobre superficies o mesas de la cocina.
- **Las sobras de comida** que están refrigeradas o congeladas deben recalentarse y usarlas una sola vez. Si no las consume la segunda vez, tírelas.
- **Cuando recaliente la comida,** haga hervir los líquidos, por ejemplo, las salsas, sopas o aderezos. Caliente las sobras de comida a una temperatura de por lo menos 165° F.

Para más información sobre cómo manejar y preparar alimentos en forma segura consulte la página de Internet “Partnership for Food Safety Education” en www.fightbac.org o llame al teléfono gratis 1-888-SAFEFOOD.

Para seguridad de los alimentos, haré lo siguiente:
