

4 PASOS PARA OBTENER LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS



Mantenga los alimentos seguros

Seguir **cuatro pasos simples**  en su casa (limpiar, separar, cocinar y enfriar) puede ayudar a protegerlo y a proteger a sus seres queridos de la intoxicación alimentaria.

LIMPIAR



LIMPIAR : Lávese las manos y límpie las superficies con frecuencia.

- Los microbios que causan intoxicación alimentaria pueden sobrevivir en muchos sitios y propagarse en la cocina.
- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos, y antes de comer.
- Lave los utensilios y las tablas de cortar, y límpie los mesones con agua caliente y jabón.
- Lave las frutas y verduras frescas con agua corriente.

SEPARAR



SEPARAR : Evite la contaminación cruzada.

- La carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos pueden propagar los microbios a los alimentos que vienen listos para consumir, a menos que los mantenga separados.
 - Use tablas de cortar y platos diferentes para la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos.
 - Cuando vaya de compras al supermercado, mantenga la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos y sus jugos separados de otros alimentos.
 - Mantenga la carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos separados de todos los demás alimentos en el refrigerador.

COCINAR

COCINAR  : A la temperatura correcta.

- Los alimentos están cocidos  de manera segura cuando llegan a una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar los microbios que pueden hacer que usted se enferme. La única forma de saber si los alimentos están cocidos es usar un termómetro de alimentos. No puede saber si los alimentos están cocidos de manera segura al mirar su color y textura.
- Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que estén cocinados a una temperatura interna que sea segura :
 - 145 °F para carnes enteras (luego permita que la carne descanse 3 minutos antes de cortarla o comerla)
 - 160 °F para carnes molidas
 - 165 °F para todo tipo de aves, incluida la carne molida de pollo y de pavo
 - 165 °F para sobras y guisados

ENFRIAR

ENFRIAR  : Refrigere enseguida.

- Mantenga su refrigerador por debajo de 40 °F y sepa cuándo desechar los alimentos 
- Refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas. (Si la temperatura exterior supera los 90 °F, refrigere dentro de 1 hora).
- Descongele los alimentos congelados de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Nunca deje que los alimentos se descongelen sobre el mesón, porque las bacterias se multiplican rápidamente en las partes de los alimentos que llegan a estar a temperatura ambiente

Tenga cuidado con la “zona de peligro”

Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si se dejan a temperatura ambiente o en la “zona de peligro” que se encuentra entre los 40 °F y 140 °F. Nunca deje alimentos perecederos fuera del